



Benessere

mensile | anno XXXIV | n. 3 | marzo 2022 | € 2,90 (Italia) – www.lasaluteconlanima.it

Covid-19

Che cosa sappiamo
due anni dopo

Aria pura

Le essenze che
bruciano i virus

Stanchezza

Affrontiamo
la primavera

Stare bene

Basta volgarità:
la rivincita
del bon ton

Centri di eccellenza

Ospedali
Riuniti di Ancona

In cucina

Il cioccolato
nella pentola

Itinerari

Antiche fabbriche
di Sicilia

“

**Laura
Locatelli**

«Così ho vinto
la mia
depressione»

**TRE RICETTE
A BASE
DI PESCE
FRESCO**

Ahi! Che male

Una via d'uscita dal dolore cronico
che ci toglie il respiro



Lenti da vista Vederci chiaro non è semplice

di **Marzia Brentani**
in collaborazione con



dottorssa **Sandra Weinfurter**
chirurgo oculista presso lo Studio Santo Stefano di Bologna

Cambiano in continuazione, con versioni sempre aggiornate, per venire incontro alle esigenze di chi non vede bene e, per forza di cose, deve indossare gli occhiali. Sono le lenti oftalmiche, veri e propri gioielli tecnologici che possono apparire tutte uguali, ma che in realtà presentano una vasta gamma di soluzioni. A prova di riflessi, di raggi Uv e di luce blu (quella emessa dai dispositivi digitali come computer, smartphone e tablet), le nuove lenti ad alta tecnologia sono leggerissime, realizzate in materiale plastico infrangibile e pronte a essere inserite su qualsiasi montatura di occhiali.

Anche in questo campo, la tecnologia ha fatto passi da gigante. Tra le ultime nate, ci sono quelle neuroprogressive, che ricevono stimoli direttamente dal cervello

Ma quali sono le novità più importanti per assicurare il benessere visivo? «Innanzitutto occorre ricordare che le lenti oftalmiche **non vanno consigliate dall'ottico, ma prescritte dal medico oculista**, dopo un'accurata visita ed esami tesi a stabilire il tipo di difetto visivo, le diottrie e le caratteristiche della cornea», premette la dottorssa Sandra Weinfurter, chirurgo oculista presso lo Studio Santo Stefano di Bologna.

Per la guida notturna, ci sono soluzioni che azzerano i riflessi dei fari

«Le novità più rilevanti riguardano le lenti progressive, che correggono contemporaneamente due difetti di rifrazione frequenti nelle persone che hanno superato i 45 anni di età: la miopia e la presbiopia. Come è noto, le progressive hanno un doppio focus, per consentire di vedere bene sia da vicino sia da lontano, ma non sempre le persone si adattano con facilità al "passaggio" degli occhi da una parte all'altra della lente. I continui cambi di direzione dello sguardo, per passare dalla visione da lontano a quella vicina o intermedia (e viceversa), possono causare distorsioni delle immagini e, di riflesso, mal di testa e affaticamento

visivo. Per velocizzare i tempi di adattamento, gli ultimi modelli presentano un "canale ottico" più largo, l'invisibile banda orizzontale che attraversa la lente e che rappresenta la zona di transizione dalla visione da lontano a quella da vicino. Così, gli occhi non faticano a convergere nel "focus" da vicino passando, per esempio, dal guardare la strada a leggere un numero sul cellulare. Gli sforzi di accomodazione del cristallino sono, quindi, ridotti».

Una novità assoluta

La novità assoluta sono le lenti neuroprogressive, che assicurano il comfort ideale alla visione. Già il nome la dice lunga sulla **loro capacità di adattarsi al nostro cervello**. Sono state, infatti, progettate grazie alle neuroscienze applicate alla vista.

In pratica, attraverso il Meg (Magne-toelettroencefalogramma), sono state misurate le onde cerebrali durante lo stress di indossare delle lenti progressive. Un test visivo accurato, quindi, per cercare delle soluzioni il meno impegnative possibile per il nostro cervello, che coordina la vista. Sono così nate lenti neuroprogressive dal design interno e dall'ergonomia ottimale, che non



hanno solo la parte alta (per la messa a fuoco da lontano) e quella bassa (per la messa a fuoco da vicino), e neppure un canale ottico allargato come le altre, ma presentano diverse geometrie incise in filigrana nella lente, come **un invisibile disegno mirato a confezionare degli occhiali "su misura"**.

C'è, infatti, chi guida e deve privilegiare il campo visivo da lontano, chi invece lavora al computer e ha bisogno di un campo intermedio perfetto, e infine chi cuce, legge, corregge i compiti o ripara orologi e ha quindi per questo l'esigenza di vedere bene, soprattutto da vicino. In questo modo il comfort è assicurato, il cervello si rilassa (lo dimostrano i test di neuroscienze) e la distorsione delle immagini, nella zona di passaggio, è quasi azzerata.



In ufficio c'è la luce blu

Passare otto ore al giorno al videoterminale o al computer mette a dura prova la vista. Perché i monitor emettono la luce blu, che affatica gli occhi e provoca secchezza oculare, bruciore o sensazione di "sabbolina" delle congiuntive, fotofobia (intolleranza alla luce) e tensione alle tempie, oltre a ritardare il sonno perché inibisce la produzione di melatonina. Per supportare la vista di chi lavora, l'oculista può prescrivere delle lenti "da ufficio" che, grazie a una piccola correzione da vicino, assicurano una visione più confortevole.

L'importante è aggiungere il trattamento anti-luce blu, un plus tecnologico che consente di filtrare il 30 per cento delle emissioni digitali.

SE È DI MODA

Gli occhiali sono diventati anche un accessorio di stile. Le montature vengono scelte in base alla forma del viso e al colore degli occhi.

Contro i riflessi

Grandi passi avanti sono stati fatti anche nel settore delle lenti antiriflesso. I nostri occhi, infatti, sono bombardati da fastidiosi riflessi dovuti a sorgenti luminose, monitor, specchi e superfici metalliche. Senza contare i riflessi "naturali" come quelli della neve, dei ghiacciai e delle superfici di acqua.

«In questo caso, non parliamo di lenti, ma di trattamenti particolari», precisa la dottoressa Weinfurter. «Quello studiato per ridurre i riflessi consiste nel depositare sulla superficie della lente delle microparticelle minerali che "assorbono" i raggi incidenti paralleli, migliorando la qualità della visione. Vi sono poi delle lenti create apposta per chi guida, soprattutto di sera o di notte, e deve "lottare" contro i riflessi dei fari, particolarmente molesti su strade bagnate. **Le lenti "drive", tese a ridurre lo stress visivo durante la guida notturna**, non solo attenuano il riverbero di fari, luci anabbaglianti, insegne luminose e semafori, ma riescono anche ad aumentare i contrasti quando la luminosità è scarsa. Per esempio, di sera, all'alba e al crepuscolo, oppure in condizioni meteo sfavorevoli (nebbia, foschia, pioggia battente) quando le linee degli oggetti si confondono».

In questi casi, indossare delle lenti formulate apposta per chi macina chilometri e chilometri, significa guidare in sicurezza, "vederci chiaro" e avere riflessi più pronti.

Infine, due parole sulle lenti "intelligenti", quelle cioè che si schiariscono e si scuriscono automaticamente, in base alla variazioni di luce (e infatti sono definite "lenti a scurimento automatico"). La marcia in più rispetto alle vecchie lenti fotocromatiche? «Una rapidità incredibile nello scurirsi appena ci si espone al sole o si entra in un ambiente luminoso, e una velocità altrettanto unica, misurabile in nanosecondi, nel ritornare chiare e trasparenti quando poi si entra in un ambiente chiuso», risponde la dottoressa Weinfurter. «Disponibili in un'infinità di sfumature, dal verde al marrone, al grigio e all'ambra, assicurano una protezione dai raggi Uv in qualsiasi stagione, per difendere gli occhi anche dai pallidi raggi invernali».

