

BENESSERE a cura di *Edoardo Rosati*

Se l'occhio si secca

Smog, computer, tablet e farmaci "inaridiscono" la nostra vista

BRUCIORE, ARROSSAMENTO, SENSIBILITÀ ALLA LUCE... PUÒ SUCCEDERE QUANDO IL GLOBO OCULARE È POCO LUBRIFICATO. COLPA, SPESSO, DELL'AMBIENTE IN CUI VIVIAMO E LAVORIAMO. **IN QUESTI CASI CI AIUTANO LE LACRIME ARTIFICIALI. E IL CONSULTO DI OCULISTI ESPERTI**

di *Vera Martinella*

Milano, aprile

Persino gli esperti dell'Oms, l'Organizzazione mondiale della Sanità, sono scesi in campo. Lanciando l'allarme: **la sindrome dell'occhio secco è tra i disturbi più ignorati e sottovalutati della società moderna.** L'occhio secco? Ma di che si tratta? «Parliamo di una condizione riconosciuta ufficialmente solo nel 1995», risponde Lucio Buratto, coordinatore del CIOS, il Centro Italiano Occhio Secco, la prima struttura dedicata interamente allo studio e alla cura di questa patologia. «Definiamo questa sindrome come

l'insieme dei disturbi causati dall'alterazione del film lacrimale». **Sì, si chiama così la sottile pellicola liquida che bagna la superficie oculare: senza, l'occhio non potrebbe muoversi,** girarsi a destra e a sinistra, in su e in giù. Insomma, sarebbe praticamente impossibile godere di una visione piena.

I SEGNALI DEL DISAGIO

Le palpebre, poi, che funzionano come due tergicristalli, assicurano ogni giorno circa 15 mila chiusure e riaperture rapide, il che contribuisce a spalmare sul globo oculare il fluido

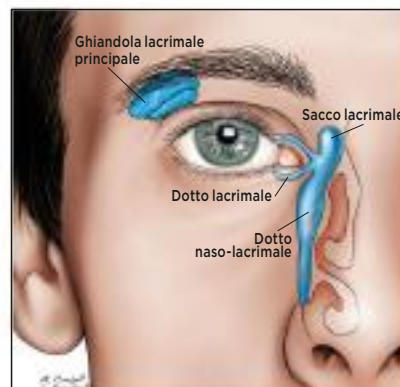
lacrimale prodotto da numerose ghiandole. Ebbene, quando questo perfetto marchingegno s'incepta, si hanno disturbi alla vista. **«Bruciore e prurito, lacrimazione irregolare (soprattutto scatenata da agenti esterni come vento, smog, fumo, variazione di umidità o temperatura), bisogno di lavarsi e strofinarsi continuamente gli occhi, difficoltà ad aprire spontaneamente le palpebre al mattino, sensibilità alla luce, dolore anche notturno»,** spiega Buratto. Ma perché l'occhio si secca? I motivi sono diversi, come ci spiega il professor Luigi Marino,

VEDIAMOCI CHIARO CON QUESTE DIECI RACCOMANDAZIONI

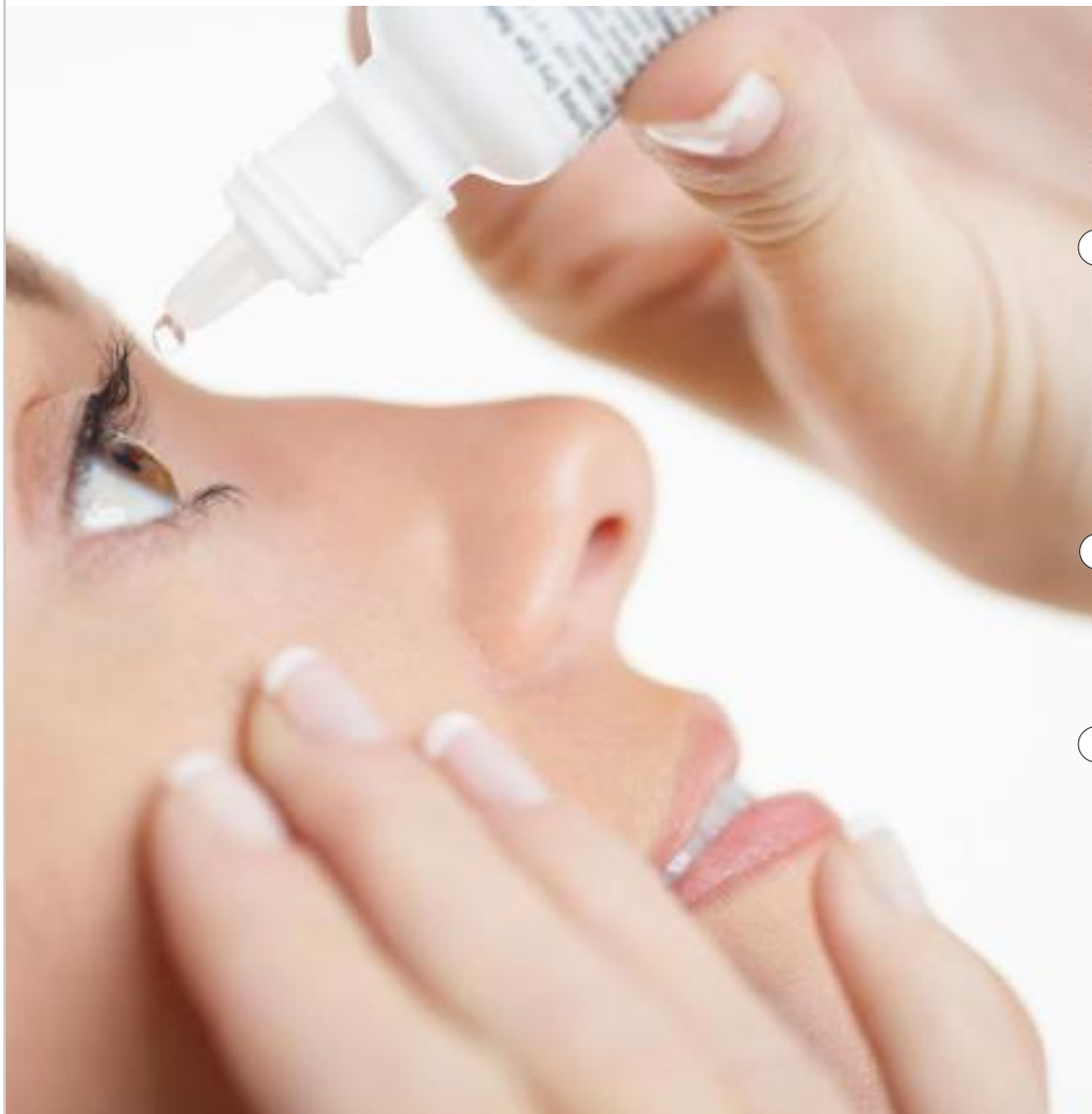
Chi soffre della sindrome dell'occhio secco, oltre a seguire la terapia con prodotti che vanno a sostituire la delicata funzione lacrimale carente, dovrebbe seguire alcune indicazioni generali per modificare abitudini e stili di vita. L'obiettivo da raggiungere è sempre lo stesso: la presenza di un buon strato di lacrime, fondamentale per consentire all'occhio di svolgere le sue cruciali funzioni.

- 1. Evitate** l'esposizione diretta a sistemi di condizionamento e aree molto ventilate.
- 2. State alla larga** anche dagli ambienti troppo secchi e scarsamente umidificati.
- 3. Riducete o eliminate** il fumo di sigaretta, concausa della sindrome in quasi il 30 per cento dei casi.

- 4. Attenzione a non usare** creme irritanti o altri prodotti fastidiosi nella zona attorno agli occhi. Il trucco, inoltre, soprattutto se abbondante,



- potrebbe occludere i dotti delle ghiandole lacrimali accessorie.
- 5. Limitate** l'uso delle lenti a contatto.
- 6. Usate** gli occhiali da sole in caso di forti esposizioni alle radiazioni ultraviolette o negli ambienti particolarmente ventosi e polverosi.
- 7. Impiegate** impacchi tiepidi nell'area attorno agli occhi (acqua e malva, bicarbonato o acqua borica).
- 8. Arricchite** l'alimentazione con le vitamine B3, B6 e B12, e gli acidi grassi Omega-3.
- 9. Bevetevi molta acqua** e mangiate più frutta e verdura: aumenta l'idratazione generale e, di conseguenza, la produzione delle lacrime.
- 10. Ammiccate** con frequenza quando siete davanti a pc e tv. Per gli apparecchi elettronici, limitateli nel tempo e teneteli alla giusta distanza, almeno tra i 50 e i 60 cm dal viso. **V.M.**



I NUMERI

In Italia soffre della sindrome dell'occhio secco il 25% della popolazione generale, in special modo le donne dopo i 45 anni (50%) e in menopausa (90%).

NEL MONDO

Sono oltre 350 milioni le persone che nel globo hanno la sindrome dell'occhio secco.

FISIOLOGIA

Il volume delle lacrime che bagna la superficie anteriore dell'occhio è di circa 6,5 millilitri, ma tende a diminuire con l'avanzare dell'età. La produzione è di circa 1,2 ml al minuto e diminuisce dopo i 40 anni, sino a ridursi a 0,2 ml per minuto.

direttore scientifico del CIOS.

«Tra le cause spicca l'inquinamento, ma anche l'età che avanza, perché col passare degli anni gli occhi producono lacrime "meno efficaci". C'è poi la menopausa, in cui cessa l'attività di alcuni ormoni che aiutano a stimolare la produzione di lacrime: ecco perché la sindrome dell'occhio secco predilige il sesso femminile soprattutto dopo i 45 anni d'età».

ABITUDINI DA RITOCARE

Anche vari farmaci di largo impiego

(come antidepressivi, antistaminici, decongestionanti nasali, sedativi ansiolitici, contraccettivi orali, beta-bloccanti, diuretici) hanno come effetto collaterale un inaridimento oculare. A tutto ciò dobbiamo aggiungere le "nuove cattive

abitudini". «Siamo sempre più abituati a tenere chiuse le porte e le finestre di casa, e questo mancato ricambio dell'aria può causare secchezza oculare», prosegue l'esperto. E poi c'è l'uso esagerato delle lenti a contatto, specie se non si utilizzano quelle "usa e getta" e se si ricorre, per la loro pulizia, a soluzioni



I NOSTRI SPECIALISTI
Luigi Marino (a sinistra) e Lucio Buratto, direttore e coordinatore del **Centro Italiano Occhio Secco**
(www.centroitalianoocchiosecco.it)

particolarmente ricche di disinfettanti e conservanti. **C'è pure lo zampino di computer, tablet e smartphone: la colpa è nostra che abusiamo di tali strumenti, per troppe ore durante il giorno e a distanza ravvicinata.**

Bisogna sapere, peraltro, che quando si è incollati dinanzi a questi schermi, le palpebre "sbattono" meno del solito, e ciò porta l'occhio a seccarsi. Come reagire? **La diagnosi va sempre fatta dal medico oculista con test sofisticati e affidabili.** «Poi si ricorre alle "lacrime artificiali", l'unico sostituto del film lacrimale», spiega Marino. «Sono colliri a base di sostanze (più o meno viscoso e denso) con azione detergente, lubrificante e umettante. Bisognerà provare varie "lacrime" e scegliere la soluzione migliore e più tollerata». ●