

CORRIERE DELLA SERA *it*

VEDERE BENE

Sport da contatto

PREVENZIONE QUANDO SI PRATICA ATTIVITA' FISICA GLI OCCHIALI GARANTISCONO L' ACUITA' VISIVA, MA SONO SCOMODI. IN AIUTO OGGI VENGONO LE «LENTI». IMPARIAMO A SCEGLIERLE, PER LE VARIE DISCIPLINE E ANCHE PER LA SALUTE DEGLI OCCHI

Nuoto Pur concordando con l' indicazione fornita dal Ministero della Salute (vedi articolo sotto) che sconsiglia l' uso delle lenti per il nuoto a causa del rischio di contaminazione batterica, molti esperti sottolineano che, se si adottano lenti "usa e getta", il problema non sussiste. Anche la FDA, l' ente di controllo americano, non pone "divieti" al riguardo, per i vantaggi che offrono le lenti durante la pratica sportiva rispetto agli occhiali. Negli sport di superficie come surf, vela, canoa, sci d' acqua, infatti, gli occhiali o gli occhialini protettivi in caso di caduta possono provocare traumi. L' uso di lenti a contatto è allora indispensabile. Quelle rigide gas-permeabili, in chi ha una fessura palpebrale stretta, sono controindicate, perché si staccano più facilmente. Ottime, invece, le lenti morbide, se utilizzate con la dovuta manutenzione. E' bene ricordare, comunque, che soggetti allergici al cloro possono manifestare irritazione congiuntivale anche dopo aver rimosso le lenti, mentre l' eccesso di salinità può farle gonfiare. Infine, nuotare con le lenti a contatto in piscina può, di per sé, comportare rischio di infezioni oculari da microrganismi, come la Acanthamoeba, non debellati dal cloro. Sub B uoni risultati offre l' uso di lenti morbide, che danno un minor rischio di mobilità per chi va sott' acqua. A elevate profondità, infatti, sotto le lenti si possono formare bolle d' aria. Questo inconveniente è meno frequente con le morbide rispetto a quanto accade con le "semirigide", che, infatti, per i sub sono sconsigliate. Calcio S ono da preferire le lenti a contatto morbide, che non si perdono con facilità anche negli scontri con l' avversario o nel colpire la palla di testa. Per questo ai giocatori sono consigliate le lenti "usa e getta", da sostituire al termine della partita. Sci M olti tipi di lenti a contatto sono indicate nello sci e negli sport invernali; bisogna soltanto avere l' accortezza di usare maschere o occhiali protettivi, sia per il vento sia per il freddo. «Le lenti a contatto morbide - specifica Vittorio Roncagli, fondatore dell' Accademia europea di Sport Vision - sono usate da centinaia di sciatori professionisti. Spesso, negli ambienti freddi, vengono sopportate anche da persone che normalmente hanno difficoltà a tollerarle. Queste permettono un ottimo comfort visivo e consentono di adoperare un occhiale da sci leggero ed ergonomico, con lenti filtranti per il sole di ottima qualità, cosa che non sarebbe possibile se l' atleta indossasse occhiali da sole con lenti fortemente graduate». Golf S i tratta di uno sport che richiede una buona acuità visiva a distanza media o ravvicinata e che spesso viene praticato da persone non più giovani, con problemi di presbiopia. In questo caso sono consigliate le lenti a contatto multifocali, che consentono di vedere bene in ogni occasione. Lenti di questo tipo possono poi essere tranquillamente usate per consentire ai concorrenti presbiti di leggere le mappe topografiche durante gare di orienteering (una specie di caccia al tesoro, campestre o cittadina, già diffusa nei Paesi nordici e giunta ora anche in Italia). Tennis V i sono sport in cui la competizione può durare molte ore (come una partita di tennis) o giorni consecutivi, come alcune gare automobilistiche o motociclistiche, escursioni per mare e per terra o maratone. In questi casi sono indicate lenti a contatto morbide in materiali silconici, che non si staccano anche in conseguenza di bruschi movimenti. Per il tennis, poi, esistono lenti che evidenziano esclusivamente il caratteristico colore giallo della pallina. Nessun particolare problema per le gocce di sudore, che vengono normalmente deviate da sopracciglia e palpebre. Tiro L' elevata richiesta di precisione fa delle lenti rigide il miglior strumento di correzione in alternativa all' occhiale per questo sport. Il bilanciamento binoculare è importante e in alcuni casi si rivela necessario, a seconda dell' impiego agonistico, sottocorreggere l' occhio non dominante annebbiandolo e portare alla perfetta acuità visiva l' occhio più efficiente. Escursionismo L e lenti semirigide ad alto o altissimo grado di permeabilità all' ossigeno o quelle morbide ad alto contenuto idrico sono senz' altro da preferire, proprio a causa della forte riduzione di ossigeno alle alte quote. Al contrario, le lenti rigide impediscono la corretta ossigenazione. Le lenti a "uso prolungato" sono per questo sport da preferirsi, poiché riducono le fasi di manutenzione non sempre facili e comode da effettuare in queste circostanze. Esistono anche lenti a contatto colorate con un buon assorbimento di raggi solari e, in particolare, dei nocivi ultravioletti. In questo caso, però, è protetta soltanto la zona corneale. GUIDA PER L'

USO CAUTELE IN VISTA Il Ministero della Salute ha elaborato un promemoria per il corretto uso delle lenti a contatto. Ottici e farmacisti consegneranno agli acquirenti una miniguia di prevenzione. Oggi gli utilizzatori di lenti a contatto sono più tutelati. Il Ministero della Sanità e quello delle Attività produttive hanno, infatti, pubblicato una "Guida al corretto utilizzo delle lenti a contatto, avvertenze, precauzioni e rischi collegati all'uso", con particolari novità. In passato, la vendita delle lenti a contatto era possibile anche nelle farmacie e nei supermercati. Oggi è riservata ai negozi di ottica con l'unica eccezione riguardante le lenti monouso giornaliere e le colorate ad uso estetico, che possono essere vendute anche nelle farmacie. Ottici e farmacisti devono, però, consegnare agli acquirenti la mini guida che segnala precauzioni e avvertenze. Le commentiamo con Demetrio Spinelli, oculista agli ICP di Milano. Utilizzare lenti a contatto sterili e non oltre il periodo raccomandato. Le lenti sono sempre in contenitori sterili che evitano la contaminazione con germi o sostanze tossiche. Quando si apre la confezione viene a mancare la sterilità. Le lenti vanno, inoltre, utilizzate solo per il periodo indicato: le giornaliere per un giorno e così via. Rimuovere le lenti e consultare il medico in caso di arrossamenti, bruciori, sensazione di corpo estraneo, eccessiva lacrimazione, vista offuscata o altri disturbi. Se le lenti danno fastidio, bisogna toglierle e se la sensazione persiste occorre rivolgersi a un oculista. Arrossamenti, bruciori e altri disturbi possono essere conseguenza di un granello di sabbia, ma anche essere segno di problemi gravi, come infezioni o ulcere. I farmaci diuretici, antistaminici, decongestionanti e tranquillanti possono provocare secchezza dell'occhio. Se si assumono questi farmaci l'utilizzo di lenti a contatto può essere più problematico a causa della secchezza oculare. In ogni caso, deve essere sempre lo specialista a valutare se ci sono o meno i presupposti per utilizzare le lenti e a dare suggerimenti per renderle più tollerabili, ad esempio con l'uso di lacrime artificiali. Non usare mai acqua corrente per sciacquare le lenti, ma utilizzare le apposite soluzioni. Nell'acqua corrente spesso si annidano batteri i quali, in presenza di microlesioni della cornea, possono trovare accesso ai tessuti dell'occhio ed essere causa di ulcere corneali. Non mettere mai le lenti in bocca per umidificarle. Anche questa precauzione è collegata alla necessità di tenere lontani i germi o altre sostanze potenzialmente dannose contenute nella saliva. Evitare l'esposizione a lacche per capelli e vapori nocivi. I vapori nocivi e le sostanze contenute nelle lacche possono indurre le lenti, in particolare quelle morbide, e aderire in maniera molto violenta alla cornea, creando gravi disturbi. Non usare le lenti a contatto in occasione di bagni al mare in piscina e di docce nei luoghi pubblici. Questa precauzione è stata pensata non tanto per evitare di perdere le lenti, quanto per fare in modo che le lenti non vengano in contatto con microrganismi presenti nell'acqua che possono causare infezioni e con il sale dell'acqua marina o il cloro della piscina che possono alterarne le caratteristiche. Se non si vogliono correre rischi è quindi bene togliere le lenti o proteggerle con una maschera subacquea o con occhialini. Evitare l'uso di saponi contenenti creme, oppure di lozioni ed oli cosmetici prima di mettere le lenti. E' bene indossare le lenti prima di utilizzare questi prodotti, il cui eventuale contatto può compromettere le caratteristiche delle lenti o sporcarle. Il rischio di cheratite ulcerosa aumenta nei fumatori, nonché in caso di inosservanza delle norme igieniche e in caso di uso delle lenti per un tempo più prolungato di quello raccomandato. Antonella Sparvoli

Sparvoli Antonella

Pagina 004/005

(22 giugno 2003) - Corriere Salute