



MAGAZINE

COMMUNITY

BUSINESS

CHI SIAMO

NEWS	000
MEDICAL	000
FASHION	000
MARKET	000
EXTRA	000
FORUM	000
LO SPECIALISTA RISPONDE	000

## News

# Sport Week: gli occhiali nello sport raccontati da Vittorio Roncagli

**Fino a poco tempo fa, erano considerati un semplice accessorio e pochissimi atleti li usavano. Oggi, quasi nessuno riesce a fare a meno delle lenti protettive. Per moda, ma anche per salute. Correggono i difetti, proteggono dagli urti e consentono una migliore visione. Basta solo saper cogliere il modello giusto**



\_speciali

COLLEZIONI

\_registrazione

Per poter accedere a tutti i servizi di b2eyes

REGISTRATI ORA!

0

\_cerca

VAI!

C'è stata un'era non lontana in cui portare le stanghette alle orecchie significava essere non-atleti. Anni in cui l'America si stupiva di veder sveltare sotto canestro i vistosi occhialoni di Kareem Abdul Jabbar, e nei bar d'Italia si raccontava ancora di Annibale Frossi, il solo azzurro con quattro occhi nella storia del nostro calcio. Poi, negli Anni 80, tutto è cambiato in fretta, come spiega Vittorio Roncagli dell'Accademia europea di Sports Vision, associazione di specialisti che, prima in America e poi in Europa, da trent'anni si dedica alla rieducazione visiva degli atleti: <<I primi optometristi che si occuparono di problemi espressamente legati allo sport rimasero stupiti dall'alta percentuale di atleti che non si sottoponeva a regolari esami e che aveva bisogno di occhiali correttivi o di lenti a contatto. E rimasero ancora più colpiti quando, indagando in modo più approfondito le capacità visive che intervengono nella pratica sportiva, si resero conto che la coordinazione occhio-mano, la visione periferica, l'equilibrio visivo, la velocità di percezione e altre abilità sono altrettanto importanti per la performance quanto possedere dieci decimi di vista>>.

Nello sport, in altre parole, vedere bene non basta. Bisogna vedere prima, percepire le distanze in pista, coordinare il movimento dell'occhio con quello del piede che calcia. E oggi che la tecnologia mette a disposizione occhiali su misura per ogni attività, lenti a contatto usa e getta o mensili e operazioni di chirurgia refrattiva, il problema è diventato quello di orientarsi in un mare di alternative.

<< Non esiste in assoluto un accessorio più efficace di un altro>>, continua Roncagli. <<Ogni disciplina e ogni atleta fanno caso a sé. Le lenti a contatto correggono la miopia e l'astigmatismo meglio degli occhiali e sono molto indicate, per esempio, nel calcio, tant'è che in Italia vengono usate dal 20-25 per cento dei giocatori. Ideali quelle che si cambiano una volta al mese, o quelle al silicone,

che garantiscono un'ottima traspirazione. Mentre le lenti usa e getta giornaliere, di qualità inferiore, si possono usare occasionalmente, come emergenza.

Gli occhiali, invece, sono l'unica protezione efficace contro i traumi negli sport di racchetta. E sono indispensabili in discipline come lo sci e il ciclismo. In molti casi la soluzione migliore è quella di indossare lenti a contatto per correggere eventuali difetti di rifrazione e, sopra, un occhiale specifico come protezione>>.

Ma quanto sono frequenti i traumi agli occhi nell'esercizio dello sport? <<In Italia non ci sono statistiche dettagliate, ma i dati che arrivano dagli Usa sono sconcertanti: ogni anno oltre 35 mila americani riportano danni visivi nell'esercizio dell'attività sportiva e ricreativa. Il numero maggiore di incidenti si ha nel baseball, nell'hockey, nel basket, nel tennis e nello squash. Esaminando, inoltre, la natura dei traumi, si è visto che l'85-90 per cento di essi si sarebbe potuto evitare semplicemente indossando occhiali con speciali lenti protettive, studiate appositamente per resistere anche a forti traumi e a corpi contundenti. E poi raccomandabile che l'atleta utilizzi occhiali che limitino il meno possibile il campo visivo periferico. E dal momento che ogni modello presenta vantaggi in una zona del campo visivo, ma svantaggi in un'altra, sarebbe opportuno utilizzare occhiali con caratteristiche diverse in relazione allo sport praticato>>.

Un altro aspetto fondamentale per la salute è la protezione dai raggi del sole, che però spesso comporta una riduzione della capacità visiva. <<In questo caso, c'è da sfatare un luogo comune>>, interviene Roncagli. <<Non è vero che lenti più scure garantiscono un filtro maggiore. E non è vero che un determinato colore di lenti consenta in assoluto una visione migliore rispetto a un altro. Nella maggior parte dei casi, le lenti tendenti al giallo e al rosso sono quelle che danno il maggior contrasto, ma alcune persone migliorano le capacità visive con il blu, e altre ancora con il verde. Un consiglio è quello di non accontentarsi dell'estetica e di badare più alla qualità della lente che non al colore, puntando su materiali come il cristallo temperato, il policarbonato o il CR-39, e sulle linee appositamente studiate per l'attività sportiva>>.

(Fonte: Sport Week del giugno 2004)