

# Dieci decimi? Non bastano

Chi ha detto che è sufficiente avere una buona vista per ottenere la miglior performance sportiva? Gli occhiali possono eliminare parte dei raggi Uv, ma non possono migliorare la visione dell'ambiente. Le nuove lenti a contatto Nike Maxsight incrementano la nitidezza e di conseguenza le performance visive

TESTO DI ANDREA PIZZI

FOTO DI MAURO COTTONE

**N**ella pratica sportiva, avere una vista quasi perfetta aiuta. È un fattore molto importante e discriminante, il 70% delle informazioni sensoriali arriva al cervello dagli occhi, soprattutto in quelle discipline in cui occorrono coordinazione tra occhio e

mani (o piedi), valutazione delle distanze e capacità di discriminare e focalizzare gli input visivi. Nel ciclismo su strada e ancor di più nella mountainbike, la capacità visiva è spesso disturbata dai repentini cambi di luminosità (come quando ci si trova nei boschi), dalle condizioni atmosferiche e interferenze luminose. Gli occhiali, quindi, diventano un accessorio molto importan-

te perché filtrano (non tutti i modelli però) le radiazioni Uv e aiutano a migliorare la componente visiva determinando, però, a causa della forma della lente e della presenza della montatura, limitazioni di ampiezza e distorsioni periferiche. Le lenti a contatto, ovviamente nei casi sia presente un difetto visivo, possono eliminare queste interferenze. Permettono una compensazione migliore, producendo trascurabili differenze di immagine sulla retina fra i due occhi, una miglior coordinazione oculomotoria e un'augmentata percezione delle distanze e della profondità. Perché allora non pensare a una lente a contatto capace non solo di correggere la vista ma soprattutto di migliorare, filtrando lo spettro luminoso, la capacità visiva dello sportivo?

## Lenti per sportivi

Nike, forse il marchio più sensibile e innovativo nell'ambito dello sport, con la collaborazione di Bausch & Lomb, leader mondiale per le lenti a contatto,

ha messo a punto le lenti Maxsight, le prime studiate appositamente per gli sportivi. Grazie alle particolari colorazioni eliminano i fattori che influenzano la visione durante l'attività come le luci abbaglianti, il riverbero, il vento e la polvere. Questi fattori fanno inconsiamente "strizzare" gli occhi, riducono il diametro pupillare e l'apertura delle palpebre: strizzare gli occhi affatica la vista e riduce la concentrazione oltre a determinare l'affaticamento dei muscoli facciali. Le lenti Maxsight sono studiate per l'impiego agonistico e amatoriale e utilizzano l'ottica Light architecture che filtra specifiche lunghezze d'onda della luce con l'effetto di aumentare la definizione degli elementi visualizzati.

Allo stesso tempo eliminano il riverbero, riducono i bagliori e aumentano il contrasto. L'aberrazione cromatica è un fenomeno determinato dall'incapacità dell'occhio di mettere a fuoco tutte le lunghezze d'onda della luce in un singolo punto. L'ottica delle lenti Maxsight filtra



Le lenti sono disponibili in due colorazioni. Grigio-verde, pensata per l'utilizzo outdoor, e ambra, studiata per gli sport di situazione come il tennis e il calcio per esempio

la maggior parte della luce blu ed elabora i rimanenti colori dello spettro per aumentare i dettagli facendoli emergere in modo selettivo per aumentare la capacità di discriminazione. Tutto questo consente di valutare meglio le distanze, eliminare la stanchezza degli occhi, contrastare le variazioni repentine di luminosità e definire meglio i dettagli di un possibile ostacolo sul percorso. Tutti fattori determinanti nel ciclismo su strada, ancor di più nella mountainbike.

## Due colori

Attualmente, le lenti Maxsight sono le uniche progettate specificamente per lo sport. Sono disponibili in due diverse colorazioni: grigio-verde e ambra. La prima è pensata per l'utilizzo outdoor, con la luce del sole, situazione nella quale il comfort visivo e la riduzione del riverbero sono fondamentali. Questa colorazione filtra determinate lunghezze d'onda aumentando le porzioni verdi e rosse dello spettro per migliorare i dettagli e il contorno degli elementi.

Consigliate per sport come la corsa o il golf, nel ciclismo sono ideali nelle giornate di sole: gli occhi non si affaticano, nemmeno con il sole in faccia, tutti i dettagli sono chiari e contrastati oltre ad avvertire una miglior percezione delle distanze. La lente color ambra, studiata per gli sport in cui è difficile seguire, per esempio, una palla in movimento (calcio, tennis e rugby), filtrando selettivamente le lunghezze d'onda della luce blu-verde dello spettro consente la miglior definizione degli oggetti sullo sfondo verde oltre a diminuire in modo efficace il fastidio dovuto ai repentini cambi di luce. La versione ambra è ideale per la mountainbike: elimina il fastidioso abbaglio dovuto ai cambi di luce, specie quando ci si trova in un bosco, e aumenta la definizione degli ostacoli sul terreno.

Notevoli i vantaggi per i biker: gli occhi non si affaticano perché non vengono continuamente strizzati, non risentono degli abbagli di luce, gli ostacoli si vedono meglio e la valutazione



Il pratico astuccio contiene tutto il necessario per disinfettare le lenti prima e dopo l'utilizzo

di distanze e traiettorie è più rapida ed efficace.

Il materiale? Le lenti Maxsight sono realizzate in Polymacon che, oltre al controllo del colore, riduce la formazione di depositi, fattore importante per una lente che si utilizza per sport all'aria aperta. Per quanto riguarda l'aspetto tecnico è opportuno sottolineare che le lenti Maxsight sono disponibili con potere piano, per chi non ha difetti visivi, o con i seguenti poteri: da +4,00 a -6,00 (int. 0,25D) oppure da -6,50 a -9,00 (int. 0,50D). Ovviamente in entrambe le colorazioni. Sono disponibili presso i migliori ottici, una volta aperta

la confezione la lente ha durata mensile. In uno sport dinamico come il ciclismo consigliamo di abbinare sempre alle lenti Maxsight un paio di occhiali con lente trasparente per proteggere gli occhi da corpi estranei.

## L'esperienza dei campioni

Un sportivo è abituato ad allenare le proprie capacità atletiche, la coordinazione, ma pochi sanno che è possibile allenare anche gli occhi. Esiste in Italia, a Cervia, l'Accademia europea di Sport vision ([www.easv.org](http://www.easv.org)), diretta da Vittorio Roncagli, che si occupa di vista e sport. Due sono le aree di lavoro, una diagnostica che si avvale di test visivi, e una correttiva che utilizza lenti ed esercizi per migliorare gli aspetti funzionali degli occhi.

«Sono diversi anni che collaboriamo con gli sportivi per quanto riguarda il miglioramento delle capacità visive - spiega Roncagli - il nostro è un approccio multi disciplinare finalizzato a condurre l'intero sistema visivo a funzionare al massimo in relazione alle proprie capacità. Abbiamo avuto atleti come Tomba o piloti di Formula uno con grandi doti visive e coordinative che hanno potuto esprimersi al massimo anche in questo campo». La

percezione visiva caratterizza la maggior parte delle nostre attività ed il feedback che riceviamo dall'ambiente è determinante per muoverci ed agire in modo finalizzato ed efficiente. La funzione visiva può essere educata, allenata e quindi migliorata: ogni azione sportiva è caratterizzata da una percezione visiva seguita da un'azione che risulta mediata da infiniti processi che contribuiscono a rendere il gesto adeguato alla situazione. Riuscire a migliorare la capacità visiva rendendola più pronta, rapida e precisa può produrre un miglioramento notevole del gesto tecnico sia in termini di velocità che di precisione.

«L'utilizzo delle lenti Maxsight - prosegue Roncagli - contribuisce a migliorare la performance visiva aiutando gli occhi non solo a vedere meglio, ma anche a discriminare più facilmente gli input che servono. Filtrano lo spettro luminoso eliminando le interferenze oltre a correggere eventuali deficit visivi. I ciclisti in questo campo sono stati i primi a recepire il messaggio. Non ci sono limitazioni all'utilizzo di questo prodotto che noi consigliamo di abbinare sempre a un occhiale sportivo con lente trasparente per proteggere gli occhi da corpi estranei».

## Scheda tecnica

**Modello:** lente Maxsight morbida, versione grigio-verde e ambra. Giornaliere a ricambio mensile  
**Materiale:** Polymacon  
**Contenuto in acqua:** 38,6 %  
**Poteri:** piano, da +4,00 a -6,00 (int. 0,25D) oppure da -6,50 a -9,00 (int. 0,50D)  
**Prezzo:** 70 euro (confezione da sei lenti)

### Per info

Bausch & Lomb spa  
 Via Pasubio, 34  
 20050 Macherio (Mi)  
 Tel. 039/2073721  
[www.bausch.com](http://www.bausch.com)  
[www.nikevision.com](http://www.nikevision.com)