PAGINE UTILI!

Attenti all'occhio!

Se è secco, non trascurate il fastidio. Perché la colpa non è più solo dell'età

LA "FABBRICA" DELLE LACRIME PUÒ GUASTARSI COL PASSARE DEGLI ANNI E, NELLE DONNE, IN MENOPAUSA. MA ANCHE I GIOVANI SONO A RISCHIO PER L'ABUSO DI TV E TELEFONINI

di Vera Martinella

Vi capita spesso di avere occhi che bruciano, prudono insistentemente e con una certa frequenza lacrimano? La mattina fate anche fatica ad aprirli perché le palpebre sono come "appiccicate" e dovete ripulirle da secrezioni mucose e filamenti? Potreste soffrire di disturbi da «occhio secco», una patologia che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha recentemente definito tra le più ignorate e sottovalutate oggi.

SEMPRE PIÙ DIFFUSO TRA I BIMBI

«In Italia ne soffrono diversi milioni di persone», sottolinea Lucio Buratto, direttore scientifico del Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano. «**Colpisce il 90 per cento delle donne in menopausa,** un quarto della popolazione over 50 ed è sempre più diffusa anche tra bambini e ragazzi, a causa dell'utilizzo troppo assiduo di smartphone, tablet e computer». I disturbi legati alla secchezza insorgono, infatti, quando le lacrime non sono sufficienti (per qualità o quantità) a mantenere "umida" la porzione anteriore dell'occhio.

BAMBINI IPER-TECNO

80%
dei bambini tra 3 e 5 anni usa tablet, cellulari e computer. E la salute dell'occhio è più a rischio.

26%
dei bambini tra i 9 e 10 anni ha un pc proprio, l'11% uno smartphone e il 4% un tablet personale.

50%
degli adolescenti tiene il cellulare acceso giorno e notte.

I tablet possono favorire l'occhio secco

ATTENTI AGLI SCHERMI

Questo può accadere in parte naturalmente **per l'età che avanza:** con il passare degli anni, gli occhi producono lacrime di qualità inferiore e la loro parte acquosa evapora troppo velocemente. O con l'arrivo della menopausa nelle donne, quando si modifica l'assetto ormonale che aiuta a regolare la produzione di lacrime. Ma la crescente diffusione di questo disturbo negli ultimi anni è dovuta soprattutto a stili di vita scorretti, come **l'abuso di lenti a contatto** e la quantità eccessiva di tempo che trascorriamo **davanti a pc e altri dispositivi elettronici.** «Normalmente le palpebre vengono aperte e chiuse tra le 12 e le 15 volte al minuto», spiega Giuseppe di Meglio, responsabile del

NOVE SANE ABITUDINI PER EVITARE I BRUCIORI

1 **Non esponetevi direttamente** a sistemi di condizionamento, luoghi ventosi, aree molto ventilate. Se l'ambiente in cui soggiornate è molto secco, cercate di umidificarlo.

2 **Riducete o eliminate il fumo di sigaretta**, che è causa di occhio secco nel 30 per cento dei casi.

3 **Scegliete in modo attento i cosmetici per il contorno occhi:** creme di bassa qualità e non specifiche possono essere irritanti.

4 **Sospendete o limitate** l'utilizzo di lenti a contatto corneali.

5 **Usate occhiali da sole** in caso di forti esposizioni a raggio UVA o UVB e in ambienti ventosi o polverosi.

6 **Fate degli impacchi tiepidi**, con acqua e malva, bicarbonato o acqua borica.

7 **Mangiate cibi ricchi di vitamine** del gruppo B, vitamina B3, B6, B12 (arachidi, farina integrale pesce), acidi grassi omega 3 e Omega6.

8 **Aumentate il consumo di acqua** e di liquidi in generale.

9 **Cercate di passare meno tempo davanti a tv,** smarthphone, pc e simili: se siete obbligati a stare davanti agli schermi sbattete gli occhi più spesso e fate una pausa ogni 20 minuti circa.

● Nell'arco di una vita, ogni essere umano produce mediamente 70 litri di lacrime. Le donne più degli uomini