

SALUTE

Come ogni altra parte del corpo, anche gli occhi hanno bisogno di essere protetti e curati.

La nostra guida ti dice come stanno: se c'è qualcosa che non va o se devi fare un controllo dall'oculista...

di PAOLA SCACCABAROZZI
con la consulenza della dottoressa *Stefania Moschini*,
Dirigente dell'Unità Operativa di Oculistica dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano

**CI VEDI
BENE? Fai il
nostro
test**

76 ►► FOR MEN magazine

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fai subito l'autotest

	Astigmatismo	Presbiopia	VISIONE PERFETTA	Miopia	Ipermetropia
SE DA LONTANO VEDI COSÌ					
SE DA VICINO VEDI COSÌ	ABCDEF GHIJKL MNOPQR STUVWX YZ12345	ABCDEF GHIJKL MNOPQR STUVWX YZ12345	ABCDEF GHIJKL MNOPQR STUVWX YZ12345	ABCDEF GHIJKL MNOPQR STUVWX YZ12345	ABCDEF GHIJKL MNOPQR STUVWX YZ12345

Tra i 5 sensi è il più importante! Grazie alla vista si percepiscono gli stimoli luminosi e, quindi, si possono distinguere le figure, i colori, le misure e la posizione degli oggetti nello spazio. Il meccanismo della visione è molto complesso e ha origine dal sistema nervoso centrale: gli stimoli visivi che passano attraverso l'occhio vengono decodificati da un'area specifica del cervello, la corteccia visiva.

IL FUNZIONAMENTO DELL'OCCHIO

L'occhio è diviso in tre parti:

- segmento anteriore
- porzione intermedia
- segmento posteriore

● **Il segmento anteriore**, la cui funzione è quella di vedere e mettere a fuoco,

è costituito dalla cornea, dalla camera anteriore, dalle strutture che formano i liquidi intraoculari e dall'iride.

La cornea è la membrana che ricopre la parte anteriore dell'occhio: permette il passaggio dei raggi luminosi verso le strutture interne e aiuta a mettere a fuoco le immagini sulla retina. Si tratta della lente più potente dell'apparato visivo.

La camera anteriore è uno spazio convesso che racchiude al suo interno le strutture che determinano la pressione intraoculare e sono quindi fondamentali per la salute dell'occhio. I liquidi intraoculari hanno il compito di mantenere una corretta pressione all'interno dell'occhio.

L'iride determina il colore dell'occhio e assume una funzione fondamentale per la circolazione dei liquidi intraoculari in grado di lubrificare l'occhio e, attraverso il restringimento e allargamento della pupilla, schermo e proteggere l'occhio dalla luce.

● **La porzione intermedia** è costituita in prevalenza dal **cristallino**, una "lente" situata all'interno del bulbo oculare: insieme alla cornea, consente di mettere a fuoco i raggi luminosi. Il cristallino, inoltre, grazie alla presenza di muscoli alle sue estremità, permette l'accomodazione, la capacità cioè di vedere in maniera chiara sia da vicino sia da lontano.

Attenzione! Con il passare degli anni la muscolatura del cristallino si irrigidisce e si ha difficoltà a vedere le cose da vicino (per questo, dopo i 40 anni si inizia a vedere meno bene da vicino: si diventa presbiti).

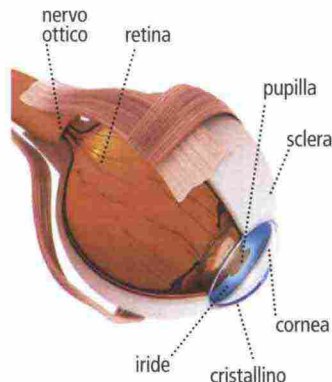
Con il trascorrere del tempo, inoltre,

il cristallino tende a sporcarsi perché rallentano i meccanismi interni di pulizia e si ha una progressiva diminuzione della vista (cataratta).

● **Il segmento posteriore** è la porzione "più intelligente" dell'occhio ed è costituito dalla retina, la membrana più interna del bulbo oculare.

La retina occupa i tre quarti dell'occhio ed è composta da cellule nervose che permettono la visione. Un suo danneggiamento è permanente perché le sue cellule nervose non sono in grado di rigenerarsi. Una cicatrice sulla sua superficie, per esempio, resta per sempre! La retina è rivestita dalla sclera, una membrana, volgarmente definita "bianco dell'occhio", ricoperta a sua volta dalla congiuntiva, una membrana che riveste tutto l'occhio, a eccezione della cornea. All'interno della retina c'è il nervo ottico, una sorta di cordone connesso con il cervello.

Com'è fatto l'occhio

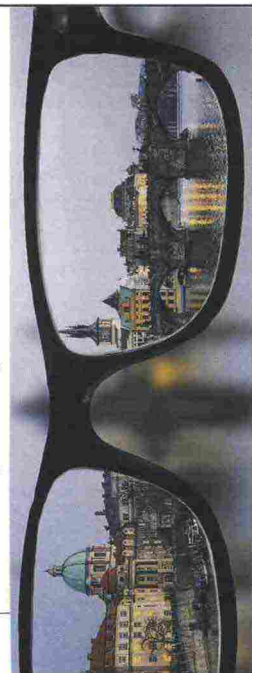


SALUTE

PER IL P E C F D

I DIFETTI VISIVI

- **ASTIGMATISMO:** è determinato dalla curvatura non perfetta della cornea, che invece di essere sferica è ovoidale. È un difetto permanente e si può modificare solamente con gli occhiali, le lenti a contatto o con il laser.
- **MIOPIA:** è provocata da un'eccessiva lunghezza dell'occhio che impedisce di mettere a fuoco le immagini sulla retina (membrana che trasmette al cervello i segnali visivi). I miopi vedono bene da vicino e male da lontano, un difetto che si può correggere con occhiali, lenti a contatto o laser.
- **IPERMETROPIA:** chi ne è affetto vede in modo annebbiato a tutte le distanze, ma soprattutto da vicino. I raggi di luce provenienti da oggetti distanti, invece di arrivare correttamente sulla retina, si focalizzano in una zona dietro di essa, rendendo sfocata la visione. Questo difetto è, in genere, lieve e l'occhio, fino a 40 anni circa, riesce a correggerlo naturalmente attivando perennemente il meccanismo di accomodazione. In questo modo la visione risulta chiara e nitida come per un occhio normale, anche se il continuo sforzo che si fa affatica spesso la vista. Quando l'ipermetropia causa mal di testa si consigliano le lenti. Il laser è poco efficace per curare questa patologia.
- **PRESBIOPIA:** a differenza degli altri difetti visivi questo difetto è legato all'invecchiamento dei tessuti. Di presbiopia, in genere, si inizia a soffrirne dopo i 40 anni. Si tratta, nello specifico, della difficoltà di vedere da vicino causata da un calo del potere di accomodazione dell'occhio. Il motivo è che, il cristallino, una lente naturale situata all'interno del bulbo oculare e i muscoli ciliari che contraendosi modificano la curvatura del cristallino, invecchiando, diventano sempre meno elastici. Quindi meno abili a mettere a fuoco gli oggetti vicini. Da un punto di vista pratico è facile accorgersi di questo difetto perché siamo costretti ad allontanare sempre di più il libro o il giornale che stiamo leggendo. E, quando l'allontanamento diventa eccessivo, e la vista si fa sempre più sfuocata, allora è arrivato il momento di ricorrere agli occhiali specifici.



E D F C Z P

E L O P Z D
D E F P O T E C

L E F O D P C T
F D P L N C E O

HAI GLI OCCHIALI GIUSTI? SCOPRILO QUI:

Vuoi sapere qual è la forma ideale per te, quella che si adatta meglio al tuo viso? Guardati allo specchio e segui i nostri consigli... Faccia quadrata? Se hai una mascella piuttosto quadrata, puoi ammorbidire le linee del viso con una montatura stretta e leggermente curvilinea.

Viso rotondo?... Se il tuo viso è tondeggiante, il tuo occhiale ideale è quello stretto e angolare, meglio se in metallo leggero... **oppure ovale?** Hai la faccia ideale, ma per caratterizzarla ci vuole una montatura divertente, magari colorata, purché mantenga le proporzioni dell'ovale.

Hai la faccia rettangolare? Per rompere la lunghezza è consigliabile un occhiale quadrato o tondo.

LENTI OFFICE E PROGRESSIVE

Le prime, ideali per leggere e lavorare al computer, correggono lievi difetti visivi anche a chi non è ancora presbite e offrono una messa a fuoco ottimale per due distanze, vicina e media.

Le progressive sono invece utili per avere una visione nitida e confortevole da lontano, a media distanza e da vicino.

Sono molto utili a chi ha altri difetti visivi oltre alla presbiopia.

I sintomi che devono metterti in allarme (e quelli meno gravi)

Premesso che sottoporsi a un controllo annuale è una buona norma a prescindere dall'età, ci sono alcune situazioni che richiedono una visita urgente.

► **La prima e la più importante riguarda la visione di un improvviso lampo di luce.** Nove volte su dieci non è un problema importante, ma potrebbe anche trattarsi di un potenziale distacco della retina. Una retina particolarmente distaccata potrebbe manifestarsi con un lampo di luce che indica un suo possibile strappo. È come se ci trovassimo di fronte a un vestito bucato che deve essere immediatamente ricucito attraverso un intervento operatorio urgente. Nel caso in cui si manifesti questo sintomo bisogna quindi correre immediatamente in pronto soccorso. In tutti gli altri casi si potrebbe trattare di un distacco vitreo, molto meno grave del distacco della retina.

► **Una macchia nera esattamente al centro dell'occhio potrebbe essere sintomo di maculopatia,** una patologia che causa una perdita della funzione visiva e va trattata al più presto con iniezioni specifiche in grado di bloccare la malattia (maculopatia umida). In caso di maculopatia secca, un'altra forma di maculopatia, non esistono cure, si tratta di una malattia degenerativa.

► **La visione di moscerini volanti, punti neri o piccole ragnatele** deve essere ovviamente riferita all'oculista, ma è, in genere, una condizione molto comune che non determina particolare preoccupazione ed è causata da corpi mobili non legati a particolari patologie dell'occhio.

Ci vedi bene? Fai il test! Questa tabella è simile a quella del tuo oculista. Per capire se hai una buona vista posiziona la pagina a 5 metri da te. Leggi tutte le righe? Complimenti, hai gli occhi di un falco! Non leggi le ultime 4 righe? Hai una vista di 6/10, il minimo per avere la patente senza occhiali: fai una visita oculistica. Ti mancano solo le ultime 2? Hai 8/10, forse ti servono gli occhiali leggeri: meglio un controllo oculistico.

COME STA IL TUO OCCHIO?

► **Rosso:** molto probabilmente avrai una congiuntivite batterica o virale da curare generalmente con un collirio o una pomata. A volte l'occhio diventa rosso anche a causa della rottura di un capillare, legata a sbalzi termici o pressori. Importante consultare un oculista se i sintomi permangono per più giorni.

► **Secco:** in questo caso la composizione delle lacrime non è adeguata. Possono essere utili delle lacrime artificiali prescritte dall'oculista. Ci sono fasi della vita (terza età) in cui questo disturbo è più frequente a causa dei cambiamenti meccanici dell'occhio e ormonali dell'intero organismo.

► **Giallo:** sinonimo di ittero o comunque di problemi epatici. È bene consultare un patologo o il proprio medico di base.

