

FORMA . POSSO AIUTARTI? 

## Tre buone notizie per vederci meglio

Complici le giornate passate al computer e un'alimentazione povera di vitamine i nostri occhi si ammalano sempre di più. Per fortuna arrivano esami e tecnologie che aiutano a curarsi prima e nel modo migliore

di Cinzia Testa - [@CinziaTesta19](#)

**A**rrivano farmaci, tecniche chirurgiche ed esami innovativi per la diagnosi e la cura di glaucoma, maculopatia, cataratta. Sono importanti passi avanti contro tre malattie degli occhi che, sommate, colpiscono due italiani su tre. «Se questi disturbi sono in aumento è colpa soprattutto dello stile di vita» dice Fulvio Bergamini, direttore dell'Unità operativa di oculistica dell'Istituto Auxologico Capitanio di Milano. «Rispetto ai nostri genitori sottoponiamo gli occhi a maggiori stress visivi, come l'uso di computer e smartphone. E abbiamo un'alimentazione povera di vitamine e ricca di grassi, altro fattore di rischio da non sottovalutare, soprattutto per le maculopatie». La buona notizia è che, rispetto a

un tempo, si è più attenti ai campanelli di allarme, tanto che oggi in due casi su tre la diagnosi di un problema agli occhi arriva precocemente, quando i danni alla vista possono essere limitati. E quando si può intervenire sempre più efficacemente anche grazie alle novità che ti segnaliamo qui.

### LE NUOVE LENTI PER LA CATARATTA

Oggi chi ha un difetto visivo può dire addio agli occhiali durante l'intervento chirurgico di sostituzione del cristallino, cioè della piccolissima lente all'interno dell'occhio che mette a fuoco le immagini sulla retina. E che con gli anni può perdere la sua trasparenza, indurirsi e diventare

### L'ESTATE DEGLI OCCHIALI A SPECCHIO

Le lenti a specchio, anche di colore oro, spopolano sulle passerelle e nelle vetrine. E sono perfette per difendersi dalla luce intensa dell'estate. Scegliere soprattutto se vai in vacanza in barca, oppure in montagna, perché sono luoghi dove il sole è più abbagliante. Queste lenti sono trattate con un sottile strato di rivestimento metallico che riduce la quantità di luminosità che arriva agli occhi. I vantaggi? Meno disturbi come eccessiva lacrimazione e bruciore. Ma attenzione: non proteggono dall'azione dei raggi Uv. Esattamente come ogni altro occhiale da sole, anche quelli a specchio devono avere l'indicazione UV400: significa che sono stati trattati con filtri in grado di bloccare il 99 per cento dei raggi ultravioletti.

**D M** **POSSO AIUTARTI? . TRE BUONE NOTIZIE PER VEDERCI MEGLIO**

opaca. «L'intervento di base è sempre lo stesso» spiega l'esperto. «Sostituiamo cioè il cristallino rovinato con uno artificiale. Ma le lenti intraoculari di ultima generazione si sono rapidamente evolute e ora, oltre alla cataratta, sono capaci di correggere contemporaneamente tutti gli eventuali difetti visivi: miopia, astigmatismo, ipermetropia e presbiopia. Le più nuove sono talmente sottili da adattarsi perfettamente all'occhio, permettendo una visione perfetta, anche nel caso delle multifocali che finora davano più problemi». Bisogna mettere in conto però che la sostituzione del cristallino in questi casi va eseguita per forza a entrambi gli occhi. I due interventi vengono effettuati a distanza di circa un mese uno dall'altro.

**→ COME SI MANIFESTA LA MALATTIA**

Vai dall'oculista se da qualche tempo continui a pulire le lenti degli occhiali perché hai la sensazione che siano opache. Oppure se la sera vedi gli aloni attorno alle luci e hai difficoltà a guidare.

**L'ESAME SOFT PER LA MACULOPATIA**

Si chiama Angio Oct e, rispetto alla metodica di prima generazione, non richiede più l'uso del mezzo di contrasto. È in grado di evidenziare alterazione nei capillari attraverso una ricostruzione tridimensionale della circolazione nell'occhio. Un bel passo avanti. Con la maculopatia si verifica la perdita della vista nella zona centrale della retina, la macula per l'appunto, dovuta alla formazione dannosa di nuovi vasi. «Con l'Angio Oct possiamo fare diagnosi e seguire meglio la malattia nel tempo perché non è un esame invasivo e non abbiamo la preoccupazione di eventuali effetti collaterali associati all'uso del mezzo di contrasto» dice l'esperto. «Possiamo usarlo anche in pazienti fragili, come gli anziani e in generale chi soffre di problemi cardiaci o renali». Non è poco. La maculopatia va tenuta infatti sotto stretto controllo con esami talvolta



**Il mese della prevenzione**



Donna Moderna dedica giugno alla prevenzione delle malattie degli occhi in collaborazione con l'Unità operativa di oculistica dell'Istituto Auxologico Capitanio di Milano, diretta dal dottor Fulvio Bergamini (sopra nella foto). Gli esperti rispondono dal lunedì al venerdì, dalle 18.30 alle 19.30, al 3316717863. Oppure puoi mandare un'email a: oculistica@auxologico.it

anche ogni tre mesi. Solo così è possibile intervenire tempestivamente con farmaci particolari, da iniettare direttamente nel vitreo, per bloccare la crescita di capillari malati.

**→ COME SI MANIFESTA LA MALATTIA**

Vai dall'oculista se ti accorgi che vedi male o in modo deformato i volti delle persone e ancora di più se le linee, come quella di un quadro oppure dello stipite di una porta, ti sembrano curve anziché diritte.

**IL COLLIRIO POTENTE PER IL GLAUCOMA**

Ora ci sono nuovi colliri composti da un mix di analoghi delle prostaglandine e betabloccanti (e uno in arrivo contiene un'associazione di prostaglandine e ossido nitrico) che si instillano negli occhi solo una volta al giorno. Abbassano efficacemente la pressione intraoculare e raggiungono lo stesso obiettivo della cura tradizionale che, però, prevede più farmaci da usare almeno due volte al giorno. «Con questi nuovi colliri semplifichiamo la vita del paziente e riusciamo a evitare l'abbandono della terapia, che è il grande problema del glaucoma» sottolinea il professor Bergamini. Senza il farmaco la pressione ricomincia a salire e danneggia man mano il nervo ottico fino a causare la perdita graduale della vista. In più, queste nuove formulazioni riducono l'intensità degli effetti indesiderati come arrossamento, sensazione di corpo estraneo negli occhi.

**→ COME SI MANIFESTA LA MALATTIA**

Il glaucoma viene chiamato ladro silenzioso perché nelle fasi iniziali provoca danni senza dare sintomi. A partire dai 40 anni durante la visita oculistica annuale devi effettuare la misurazione della pressione intraoculare. Questo sempre e in particolare se in famiglia hai dei precedenti.

**LE COSE CHE PUOI FARE SUBITO PER LA TUA VISTA**

**1** Se ti senti gli occhi secchi bevi acqua minerale naturale: idrata tutti i tessuti, compresi quelli oculari.

**2** Usi le lenti a contatto anti UV? Indossa lo stesso gli occhiali da sole se i raggi sono intensi. E applica sulle palpebre un prodotto ad alta protezione.

**3** In barca o in zone ventose usa un collirio a base di lacrime artificiali in roll anziché spray: lo cospargi meglio sulla palpebra senza disperderlo.

**4** Consuma ogni giorno frutta e verdura, soprattutto quella a foglia verde: secondo uno studio apparso su *Jama*

*ophthalmology*, aiuta a diminuire il rischio di malattie agli occhi e in particolare di glaucoma.

**5** Controlla regolarmente la pressione arteriosa e i valori di colesterolo e glicemia: se sono alti parlane col medico. Oggi si sa che questi fattori aumentano il rischio di maculopatie.