

## DECALOGO

### INQUINAMENTO E CATTIVE ABITUDINI INFLUENZANO ANCHE LA VISTA

Organizzazione mondiale della sanità invita quest'anno a pensare alla salute del pianeta. I docenti di Istituto Zaccagnini sottolineano il legame tra contesti ambientali, difetti visivi e rischi di patologie oculari

#### 10 consigli per prevenire la salute degli occhi e al tempo stesso dell'ambiente

Istituto Zaccagnini, scuola per Ottici e Optometristi con sedi principali a Bologna e Milano, ha stilato dieci **consigli** per prevenire la salute degli occhi e al tempo stesso dell'ambiente:

1. **Far trascorrere ai bambini almeno 90 minuti al giorno di vita all'aperto**, per abituare l'occhio a contemperare la capacità di vedere da vicino e da lontano.
2. Assicurare a bambini e adulti **un'alimentazione sana** che comprenda sempre vitamina E e C, zinco, rame e luteina, acidi grassi omega 3.
3. Limitare nei bambini **l'esposizione a monitor e schermi**.
4. Negli adulti che svolgono professioni che possono causare **affaticamento visivo digitale**, interrompere spesso l'esposizione, idealmente ogni venti minuti o almeno ogni ora.
5. **Proteggere sempre gli occhi dal sole**. Una ripetuta assenza di protezione contro i raggi UV accelera l'invecchiamento dell'occhio e favorisce l'insorgenza della cataratta.
6. Ricordarsi di "ammiccare", **sbattere le palpebre**, prestando attenzione a un gesto che in genere è involontario ma a volte è rallentato dall'eccessiva esposizione a immagini fisse. Ammiccare aiuta a **lubrificare l'occhio** e a tenerlo pulito.
7. Prestare attenzione alla secchezza oculare anche in caso di **uso prolungato della mascherina chirurgica**.
8. **Usare consapevolmente le lenti a contatto**: i rifiuti si smaltiscono nel secco non riciclabile.
9. Considerare, quando possibile, lenti a durata quindicinale o mensile.
10. **Chiedere consiglio all'ottico sul corretto smaltimento di prodotti** specifici e delle loro confezioni.

L'inquinamento dell'aria, la scarsità d'acqua, la diffusione di microplastiche negli oceani, l'eccessiva industrializzazione della produzione di cibo e la diffusione di prodotti conservati sono tra i fattori che incidono sulle condizioni di vita delle persone e sul loro stato di salute.

**Il nesso tra contesto ambientale e salute** è strettissimo in tutti gli ambiti e la **salute degli occhi** è uno di questi. Tra i docenti di Istituto Zaccagnini, scuola di specializzazione in ottica e optometria, vi sono ottici e oftalmologi che hanno evidenziato il rapporto tra i problemi legati alla vista e il nostro modello di vita. Dichiarò **Giorgio Righetti**, direttore di Istituto Zaccagnini: "C'è un legame tra la

salubrità di un ecosistema e la salute delle persone. Per quanto riguarda la vista, in paesi come l'Italia, alcune variabili da ricordare sono, per esempio, la tendenza a trascorrere poco tempo all'aria aperta e la sovraesposizione a monitor e schermi digitali”.

Molti difetti visivi sono in crescita tra la popolazione italiana. Gli esperti parlano, ad esempio, di un **aumento dei soggetti miopi**, dovute alle abitudini mutate di questi ultimi decenni: sempre meno vita all'aria aperta, sempre più attività che richiedono l'atto del guardare da vicino. Secondo **Anto Rossetti**, docente di Esercitazioni di ottica, optometria, lenti oftalmiche, contattologia presso Zaccagnini, sede di Bologna e il Flora di Pordenone, un buon consiglio, **per i bambini in età di sviluppo del sistema visivo**, a maggior ragione se figli di genitori miopi, è **“trascorrere almeno 90 minuti al giorno all'aperto**, perché la visione avvenga in spazi più ampi rispetto l'ambiente domestico che ha vergenza ottica sfavorevole”. La vita all'aperto è utile anche “per avere maggior irraggiamento solare, che pare favorevole per la sintesi della vitamina D e comunque capace di ridurre gli stimoli miopigeni (che tendono a indurre miopia) dall'ambiente”. È importante che l'attività all'aperto sia condotta da bambini, prima che il soggetto diventi miope.

A proposito di salute del pianeta Istituto Zaccagnini ricorda i comportamenti responsabili da adottare quando si portano le lenti a contatto. Spiega **Anto Rossetti**: “Le lenti a contatto sono in plastica e sono cambiate di frequente. Di recente si è diffusa la consapevolezza che il materiale delle lenti – portate da vari milioni di persone tutti i giorni e quindi in quantità di miliardi – veniva gettato in modo inadeguato, ad es. nello scarico Wc, finendo nei fanghi di depurazione che possono essere anche dispersi sul terreno. Peraltro le lenti a contatto quando si disidratano si frammentano facilmente e questo incrementa la diffusione. **Le lenti, Invece, devono essere messe tra i rifiuti “secchi non riciclabili”** per impedire questa diffusione ed esistono lenti di durata superiore (ad es. quindicinali o mensili invece che giornalieri) che riducono il materiale gettato, pur mantenendo i requisiti di igiene prescritti”.

*OMS, Organizzazione mondiale della sanità, ha dedicato la Giornata della Salute 2022 al rispetto dell'ambiente. Con il titolo “**Il nostro pianeta, la nostra salute**”, Oms invita a riflettere sul legame tra inquinamento, crisi climatica e riscaldamento globale, eventi estremi e benessere delle comunità umane.*

**Per informazioni:**

<https://www.istitutozaccagnini.it>

Bologna, tel. 051 480994, mail [segreteria@istitutozaccagnini.it](mailto:segreteria@istitutozaccagnini.it);  
Milano, tel. 02 8372000, mail [segreteria.mi@istitutozaccagnini.it](mailto:segreteria.mi@istitutozaccagnini.it)