

Occhiali da sole

Situazione al
08/2018

Perchè portare gli occhiali da sole?

L'uso degli occhiali da sole è importante non tanto perché essi vanno di moda, ma soprattutto perché costituiscono una protezione indispensabile per i nostri occhi! L'esposizione dei nostri occhi ad una luce troppo forte, soprattutto ai raggi ultravioletti, può portare all'infiammazione della cornea (e quindi perfino all'oftalmia da neve) oppure alla cataratta.

Soprattutto in luoghi con intensi riflessi di luce come ad es. in acqua, su una spiaggia bianca oppure sulla neve, l'uso di occhiali è indispensabile per proteggere i nostri occhi dagli effetti dei raggi ultravioletti.

I raggi ultravioletti

Lo spettro luminoso della luce visibile si estende dal blu al rosso, tra 400 e 800 nanometri. Al di là del rosso, i raggi infrarossi ci riscaldano, mentre oltre il blu, gli ultravioletti mettono a rischio i nostri occhi. Gli ultravioletti, detti anche UV, sono raggi luminosi con una lunghezza d'onda corta, emessa dal sole e in parte assorbita dall'atmosfera prima di giungere sulla Terra.

Gli UVB sono compresi tra 280 e 315 nm, mentre gli UVA tra 315 e 380 nm. Si tratta, in entrambi i casi, di raggi invisibili ma non meno pericolosi per gli occhi. Anche i raggi violetti e blu sono dannosi, motivo per cui sono sconsigliate lenti da sole blu.

Protezione UV del 100%

Un buon paio di occhiali deve proteggere dai raggi UVA e UVB. Non bastano soltanto delle lenti scure, anzi, occhiali scuri senza protezione UV sono dannosi, in quanto comportano una dilatazione della pupilla e possono così facilmente portare ad una congiuntivite. Un filtro protettivo del 100%, oggi, non è più un lusso: anche occhiali a buon prezzo di regola hanno un filtro UV del 100%. Solitamente l'ottico può misurare facilmente il filtro protettivo dei vostri occhiali

Esistono anche delle lenti a contatto con un filtro UV del 100%.

Protezione dalla luce visibile

Oltre ai raggi UV è necessario proteggere i nostri occhi anche dalla luce visibile. In condizioni di luce normali sono sufficienti lenti con un grado di assorbimento di luce dal 60 al 80%. Quando i nostri occhi sono esposti a condizioni di luce intensa, svolgendo ad esempio attività sportive sulla neve oppure sull'acqua, è assolutamente necessario portare delle lenti con un assorbimento di luce dal 90 al 95%. Attenzione però, evitate gli occhiali con un alto grado di assorbimento di luce quando siete alla guida della macchina oppure in bicicletta !!

Sarebbe opportuno utilizzare occhiali da sole diversi, adatti per le diverse condizioni di luce.

Il potere filtrante

Dal 1° luglio 1995 tutte le lenti da sole devono riportare in etichetta l'indicazione del potere filtrante, da zero a 4, e il marchio CE. Evitare in maniera assoluta l'acquisto di occhiali privi del marchio di sicurezza, in quanto possono montare lenti del tutto nocive. Ecco la leggenda:

- 0 potere filtrante quasi nullo, la lente attenua un poco la luminosità
- 1 protezione dall'abbagliamento
- 2 - 3 lenti consigliate per media e forte luminosità
- 4 riservate alle condizioni estreme a luminosità solare eccezionale (ghiacciai).

Attenzione: l'indicazione del potere filtrante di una lente non dice nulla sulla protezione dai raggi UVA e UVB. Il marchio CE si riferisce allo standard minimo di protezione fissato dall'UE e perciò non è una garanzia di qualità.

Il piccolo adesivo con la scritta "anti-UV 100%" può essere falsificato.

Gli occhiali da sole dovrebbero assorbire i raggi UVA fino a una lunghezza d'onda di 400 nanometri (adesivo "UVA 400").

Che tipo di occhiali da sole?

Solitamente le lenti sono di plastica oppure di vetro temperato. Per svolgere attività sportiva è consigliabile l'utilizzo di lenti di plastica, perché quelle di vetro si rompono più facilmente.

Cercate inoltre di non graffiare le lenti, in quanto ogni graffio richiede un adattamento (con conseguente affaticamento) dell'occhio.

Sono sconsigliate invece lenti con una cromatura graduale (più scuri nella parte superiore, più chiari nella parte inferiore), in quanto la luce non penetra soltanto dall'alto, anzi, in determinate situazioni, quali sull'acqua o sulla neve, la luce riflessa dal basso è particolarmente intensa.

La protezione dell'occhio dipende comunque anche dal tipo e dalla grandezza degli occhiali.

Occhiali da sole di piccole dimensioni vanno di moda, ma non sono necessariamente quelli che offrono la protezione migliore, anzi, più sono grandi, meglio è! In acqua o sulla neve dovrebbero essere possibilmente utilizzati occhiali da sole con alette.

Qualità delle lenti

Le migliori sono le lenti di vetro molato. Le lenti di vetro fuso possono causare deformazioni dell'immagine (puntare la lente su un oggetto distante e ruotare l'occhiale: in caso di deformazioni la lente è di qualità scadente).

Occhiali da sole per bambini

La protezione degli occhi dei bambini è particolarmente importante! Il loro tessuto oculare è strutturato in modo tale da permettere una maggiore penetrazione della luce ed il potere filtrante è molto inferiore di quello degli adulti. Spesso i danni provocati negli occhi dei bambini si rivelano soltanto in età di adulti. La pelle non perdona e neanche gli occhi!