

STUDIO PEDROTTI

MALATTIE DEGLI OCCHI



***OCCHIALI DA VISTA E DA SOLE
PER LA GUIDA***

Via Mazzini, 11 Vicenza 36100

Tel. 0444 541000

mail: info@studiopedrotti.it sito: www.studiopedrotti.it



OCCHIALI DA VISTA E DA SOLE PER LA GUIDA

Regola base è che se chi guida ha problemi visivi deve assolutamente indossare occhiali, in alternativa può usare lenti a contatto. Quando sulla patente è scritto “guida con lenti” è obbligatorio indossarli, il buon senso poi impone di usarli se, essendo magari passati molti anni dall’ultimo rinnovo, è stato nel frattempo riscontrato un difetto visivo e consigliato uso di lenti per la visione da lontano.

È bene sapere che una delle più frequenti cause che determinano affaticamento visivo e pesantezza oculare alla guida è proprio la presenza di difetti visivi (miopia, astigmatismo, ipermetropia, chiamati vizi di refrazione) non adeguatamente corretti, anche quando coinvolgono un unico occhio. Solo una buona visione in entrambi gli occhi (visione binoculare) infatti permette al guidatore di cogliere prontamente ogni possibile problema di viabilità o di traffico e di valutare correttamente le distanze, senza contare che in auto talvolta un occhio, specialmente durante certe manovre, può essere in parte ostacolato e/o limitato nel suo campo di sguardo (campo visivo).

Per chi guida le lenti a contatto rispetto all’occhiale hanno il vantaggio che oltre a correggere meglio il vizio refrattivo (soprattutto nella miopia) permettono un campo di visione più ampio. Sicuramente però affaticano e disturbano (“stressano”) di più l’occhio soprattutto se vengono utilizzate per molte ore di guida ed in condizioni di elevata luminosità. Se si usano lenti a contatto è assolutamente consigliabile alla guida di giorno indossare anche un occhiale da sole. La sopportabilità della lente sarà migliore ed anche sarà meno percepita

quella sensazione di leggero bruciore agli occhi che spesso si avverte con l'uso delle lenti a contatto. **La grande indicazione all'uso delle lenti a contatto per il guidatore è nella correzione della miopia specie se elevata ed in particolare per la guida notturna** dove consentono una visione molto migliore rispetto all'occhiale.

Fondamentale è che l'occhiale di chi guida abbia la giusta correzione diottrica, che sia ben centrato davanti agli occhi (soprattutto se si tratta di occhiale progressivo), che abbia lenti di buona qualità, pulite e non rigate (consigliabile riporli alla fine del viaggio sempre nella custodia porta lenti e avere a portata un panno adatto alla pulizia).

Nella guida con foschia, pioggia intensa o nebbia è consigliabile che le lenti da vista abbiano un trattamento antiriflesso. Il trattamento antiriflesso oltre ad aumentare la capacità di percezione, di giorno riduce significativamente i riflessi luminosi della luce solare e nella guida notturna attenua il fastidio dei riflessi dei fari delle altre vetture.

Nella guida notturna le lenti da vista più consigliabili sono appunto le lenti trasparenti bianche con trattamento antiriflesso.

Altra valida opzione alla guida per chi necessita di occhiali da vista sono le **lenti fotocromatiche**. Si tratta di lenti che hanno la caratteristica di diventare più scure quando la luce è intensa, viceversa si schiariscono quando la luminosità diminuisce. Il cambiamento di colorazione avviene grazie ad una reazione chimica reversibile di specifiche molecole fotosensibili presenti sulla superficie anteriore delle lenti. La fotosensibilità (e quindi l'oscuramento) di queste lenti è maggiore al freddo, minore al caldo. Tali lenti hanno un'ottima indicazione nell'uso quotidiano, un limite però è che all'interno della vettura funzionano meno in quanto il parabrezza e i finestrini della macchina, essendo già schermati per i raggi ultravioletti, limitano l'oscuramento della lente e quindi ne riducono l'efficacia. Recentemente è apparsa sul mercato una nuova generazione di lenti fotocromatiche che hanno una velocità di virare dal chiaro allo scuro e viceversa impensabile fino a pochi anni e che pure possiedono una discreta fotosensibilità anche in auto.

In viaggio su percorsi dove ci sono molte gallerie può essere consigliabile usare lenti fotocromatiche che si adattano velocemente alle variazioni di luce, o utilizzare sopralenti (clip-on da sole) applicabili sugli occhiali da vista trasparenti e che possono essere facilmente alzati o rimossi quando si entra nei tunnel. Tali sopralenti sono economiche, molto pratiche in quanto possono essere facilmente al bisogno alzate in alto senza essere rimosse dalla montatura dell'occhiale da vista.

Nella guida di giorno in presenza di forte luminosità assolutamente consigliabile è indossare sempre occhiali da sole. Importante è che siano di buona qualità e con certificato C.E. L'uso degli occhiali da sole oltre che a ridurre l'abbagliamento e permettere una visione più confortevole e meno affaticante è utile anche per una adeguata protezione degli occhi dagli effetti nocivi delle radiazioni solari UV.

Negli occhiali da sole la colorazione delle lenti serve essenzialmente per proteggersi dalla eccessiva luminosità (abbagliamento), ma non è scontato che protegga anche dai raggi UV. La convinzione comune è che sia la colorazione della lente a bloccare i raggi UV. Di fatto è invece il materiale con cui è prodotta la lente che blocca gli UV. Una lente realizzata con buon materiale è in grado di bloccare gli UV indipendentemente dal fatto che sia colorata o no.

Le radiazioni UV che giungono all'occhio del guidatore oltre ad essere quelle dirette del sole sono potenziate anche da quelle indirette riflesse dal manto stradale.

L'asfalto stradale riflette fino al 10% delle radiazioni solari che sommandosi appunto alle radiazioni dirette provenienti dal sole provocano un aumento del riverbero dei raggi luminosi. Si verifica così un affaticamento visivo specie se la luce è intensa e l'esposizione molto prolungata come nei viaggi lunghi. Gli occhiali da sole oltre a ridurre l'abbagliamento, assicurano un assorbimento massimale delle radiazioni UV nocive per gli occhi, responsabili della possibile insorgenza di problematiche visive (cataratta, maculopatia, pterigio, pinguecola, occhio secco). La normativa europea classifica le lenti da sole in base alla trasmittanza luminosa (e quindi al loro potere di protezione) suddividendole in 4 categorie. Il numero di

categoria della lente indica la sua minore o maggiore capacità di assorbire /filtrare la luce.

Gli occhiali da sole più consigliabili alla guida devono essere di categoria 2 o 3 per assicurare un buon grado di assorbimento luminoso. Tali lenti trattengono dal 60 al 90% dei raggi solari. Il grado di protezione per gli occhi dalle radiazioni luminose dipende solo dalla categoria di trasmittanza ed è indipendente dalla colorazione della lente. Gli occhiali da sole per la guida dovrebbero essere sempre scelti in base all'intensità della luce dell'ambiente circostante e in base alla sensibilità luminosa (fotosensibilità) dei propri occhi. Su percorsi con frequenti gallerie l'uso di una lente da sole di categoria 2 permette una discreta visione anche all'interno del tunnel perché accentua il contrasto. La categoria 3 essendo una lente abbastanza scura può creare qualche problema di visibilità all'interno delle gallerie.

In presenza di luminosità molto intensa particolarmente consigliabili per una guida più confortevole sono **gli occhiali da sole con lenti polarizzate**. La proprietà delle lenti polarizzate è che trasmettono solo le radiazioni verticali e non quelle sul piano orizzontale quali quelle riflesse da una superficie orizzontale come è il caso dell'asfalto stradale, specie se surriscaldato. Tali lenti smorzano il fastidio dei riflessi luminosi in quanto riducono la quantità complessiva di luce che le attraversa ed eliminano quel fastidioso fenomeno chiamato "riverbero" causa di disturbo visivo e irritazione oculare che si verifica soprattutto quando le radiazioni luminose sono riflesse da superfici orizzontali come asfalto, mare e neve. Il vantaggio delle lenti polarizzate è sia di ridurre l'abbagliamento permettendo un più ottimale comfort visivo, sia di aumentare la saturazione dei colori performando la percezione visiva.

È da dire che la maggior parte delle automobili sono comunque già dotate di parabrezza polarizzato, schermato in modo da ridurre l'irraggiamento solare nell'abitacolo ed attenuare tutti quei riflessi così noiosi alla guida.

Altre lenti (sia con potenza diottrica per chi ha problemi di vista sia senza potenza diottrica per chi ha buona vista) che possono vantaggiosamente essere utilizzate alla guida sono le lenti con colorazione degradante. Tali lenti presentano una

decescente schermatura dall'alto al basso, in quanto la parte superiore è più scura e quella inferiore più chiara. Si ha così una notevole protezione dalla luce solare senza disturbo di visibilità della strada, altresì consentono una ottimale percezione del cruscotto, dove la luminosità è minore.

Se chi guida necessita di occhiali da vista, le lenti oltre che essere trasparenti (indicate in condizioni di scarsa luminosità), possono essere anche oscurate/colorate (cosiddetti occhiali sole vista).

Negli occhiali sole-vista il colore della lente, a parte le valutazioni estetiche personali, andrebbe individuato in base al tipo di difetto visivo da correggere e alla luminosità dell'ambiente di utilizzo.

Una colorazione grigia della lente può essere valida per la maggior parte degli occhiali da vista ed è adatta a qualsiasi condizione di luce. Riduce l'intensità luminosa senza alterare la visione naturale dei colori e senza influire sul contrasto. Il limite è che il grigio trasmette una percezione uniforme e monotona dell'ambiente che può in qualche modo favorire una riduzione della concentrazione alla guida.

Una colorazione marrone è particolarmente indicata negli occhiali sole-vista dei miopi e dell'astigmatismo miopico. È adatta a qualsiasi condizione di luce, rilassa l'occhio e migliora la visione accentuando il contrasto cromatico.

Una colorazione verde è vantaggiosa per gli occhiali sole-vista degli ipermetropi e dell'astigmatismo ipermetropico. Va bene per condizioni di luce intensa e diurna, ha un effetto rilassante sulla visione ed accentua il contrasto cromatico.

La colorazione gialla è indicata negli occhiali solo quando si deve guidare in condizioni di precaria e scarsa visibilità come nebbia, foschia, crepuscolo.

È bene sottolineare che negli occhiali sole-vista o negli occhiali da sole senza correzione visiva, le lenti solo leggermente oscurate (categoria 1) o quelle con tonalità come il rosa o l'azzurro, non proteggono sufficientemente gli occhi dalla luce solare durante la guida ed hanno una finalità esclusivamente estetica.

Se il guidatore è affetto da maculopatia o da alterazioni retiniche (da diabete, retinite pigmentosa, alterazioni dell'epitelio pigmentato retinico) è assolutamente consigliabile utilizzare in condizioni di forte luminosità apposite lenti filtranti medicali di colore arancione.

Oltre a proteggere una retina già precaria dagli effetti nocivi delle radiazioni UV, tali lenti medicali consentono di aumentare il contrasto tra i fotorecettori retinici più esposti e quelli meno esposti incrementando così la performance visiva.

Occhio ed airbag sono ritenuti un mix potenzialmente a rischio per gli effetti che l'apertura di quest'ultimo può provocare agli occhi dell'automobilista qualora indossi occhiali da vista o semplici occhiali da sole.

Statisticamente circa il 60% delle persone alla guida di un veicolo porta occhiali (da vista o da sole).

Molte riviste automobilistiche hanno più volte lanciato allarmi secondo i quali guidare un'auto portando occhiali specie se con lenti in vetro può essere pericoloso perché, in caso di attivazione dell'airbag, l'impatto con il cuscino potrebbe romperli, con temibili conseguenze per gli occhi.

Di fatto gli studi hanno smentito tali ipotesi pessimistiche. I ricercatori hanno posizionato sul naso di gomma del dummie, il manichino utilizzato per i crash test, un paio di occhiali a montatura chiusa prima di lanciarlo a tutta velocità contro un ostacolo fisso, ottenendo informazioni molto utili.

È stato accertato che gli occhiali quasi mai si rompono nello schiacciamento tra airbag e viso, l'effetto reale è invece quello di una vera e propria schermatura protettiva per l'occhio. Le indicazioni pratiche per l'automobilista desunte da tali test sono:

- usare preferibilmente occhiali a montatura intera monopezzo, specie senza parti metalliche (come nasello, ponte e cerniere)
- usare lenti in plastica
- adottare una posizione di guida che permetta di mantenere una distanza di sicurezza dalla corona dello sterzo di almeno 45 centimetri.

Testo redatto dallo Studio Pedrotti