

La salute di Milano

di **SERGIO HARARI**

Occhi secchi, gonfi e arrossati Lo smog ci «ruba» le lacrime

Occhi rossi e congestionati, palpebre gonfie e occhiaie, i milanesi negli ultimi tempi sembrano più affaticati e stanchi del solito ma forse tutto non è causato dal cronico superlavoro. Gli stress atmosferici come l'inquinamento, il vento, l'aria condizionata o l'aria troppo secca riducono il nostro film lacrimale e possono causare la così detta «sindrome dell'occhio secco». L'uso dei computer e, in genere, attività ad elevato impegno visivo, come la lettura prolungata o l'uso di lenti di ingrandimento o di microscopi, fanno il resto aggravando la situazione.

Gli occhi si avvertono irritati e le palpebre come piene di sabbia, aumentano così gli «ammiccamenti» palpebrali, le smorfie e i tic per cercare di superare il prurito causato dalla secchezza oculare. Le polveri sottili agiscono, infatti, in parte come un talco che assorbe il film lacrimale riducendolo e in parte come uno stimolo infiammatorio sulla congiuntiva, innescando uno stato irritativo che nel tempo può diventare cronico. Molti sono gli adulti che ne soffrono, soprattutto donne, e molti sono

Stress ambientale

Le polveri sottili agiscono come un talco che asciuga l'occhio indebolendolo

anche i bambini che ne sono colpiti. I piccoli, infatti, per la loro minore altezza, sono più esposti ad alcuni inquinanti atmosferici e sono anche più sensibili alla loro azione lesiva. Quando i disturbi si manifestano sin dall'infanzia possono più frequentemente essere responsabili nell'età adulta e nella terza età di problemi più seri come, ad esempio, danni corneali di non sempre facile gestione.

Difendersi dai fattori scatenanti la «sindrome dell'occhio secco» non è semplice, una volta svolti gli approfondimenti del caso ed escluse altre cause che la possono determinare come alcune malattie autoimmuni, restano pochi provvedimenti da adottare: le lacrime artificiali con le quali compensare la scarsa lacrimazione spontanea e l'uso degli occhiali da sole nei mesi estivi per proteggere gli occhi dai raggi ultravioletti, dal vento e dalla polvere. E poi importante evitare l'esposizione diretta a stress termici (ad esempio l'uso eccessivo dell'aria condizionata o l'aria troppo calda e asciutta). Anche l'utilizzo prolungato dei computer e le attività a eccessivo impegno visivo vanno limitate. Purtroppo nulla si può invece fare per evitare l'azione diretta degli inquinanti sulle congiuntive.

Insomma l'inquinamento non ci lascia neanche le lacrime per piangere!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

