

Essere & benessere | Prevenzione

Occhi e aria condizionata

La visione sotto stress

di Paola Rinaldi
in collaborazione con



dottor **Stefano Mattioli**
direttore dell'Unità operativa
complessa di Oculistica
presso l'Ospedale
San Giuseppe di Milano,
Gruppo MultiMedica

Il disturbo maggiore è la secchezza oculare, soprattutto nelle persone predisposte al problema per motivi di età avanzata, patologie sistemiche o uso prolungato del computer

L'UMIDITÀ GIUSTA

L'esposizione all'aria condizionata può asciugare il film lacrimale rendendo l'occhio fragile.

22 | **BenEssere** | agosto 2022

Raffreddore, mal di gola, dolori articolari, emicrania e cervicalgia. Se non usata correttamente, l'aria condizionata può nascondere diverse insidie per la salute: eppure c'è chi ne abusa, trasformando la casa in una ghiacciaia, o magari è costretto a subirla nei luoghi di lavoro, dove i sistemi di condizionamento restano in funzione tutto il giorno. «Anche per gli occhi può essere uno stress», commenta il dottor Stefano Mattioli, direttore dell'Unità operativa complessa di Oculistica presso l'Ospedale San Giuseppe di Milano - Gruppo MultiMedica. «Abbassando il tasso di umidità ambientale, l'aria condizionata può asciugare il film lacrimale, quel-



la sottile pellicola liquida che riveste la superficie anteriore degli occhi, mantenendoli lisci, elastici e protetti dagli agenti esterni. Questo può aprire facilmente la strada alla secchezza oculare, soprattutto nei soggetti predisposti al problema per motivi di età avanzata, patologie sistemiche o lunghi stazionamenti davanti al computer, visto che le attività di concentrazione riducono la frequenza di ammiccamento, indispensabile per distribuire il film lacrimale sull'occhio.

Lacrime addio

Perché è così importante che i nostri occhi mantengano la giusta umidità? Innanzitutto, perché la cornea è sprovvista di vasi sanguigni e si "nutre" di lacrime: quando ne viene privata, entra in sofferenza e può favorire la comparsa di sintomi come bruciore, sensazione di corpo estraneo, difficoltà nell'apertura delle palpebre (specialmente al risveglio), fotofobia (forte fastidio di fronte alle fonti luminose intense o ai cambiamenti repentini di luminosità), accumulo di muco nell'angolo interno degli occhi durante la giornata e, nei casi più gravi, dolore e annebbiamento visivo.

«Ma oltre alla quantità del film lacrimale, conta anche la sua qualità», tiene a precisare il dottor Mattioli. «Teniamo conto che la sua composizione si basa su tre strati: lipidico, quello più esterno che evita alle lacrime di evaporare troppo in fretta; acquoso, quello intermedio che trasferisce ossigeno alla cornea e lubrifica l'intero globo oculare; mucoso, quello più interno che serve a distribuire questo film sull'occhio in maniera omogenea. Un abuso di aria condizionata può alterare questo equilibrio e rendere instabile lo strato lipidico, che a quel punto non riesce più a proteggere i sottostanti». A peggiorare la situazione possono essere diversi fattori individuali, come l'uso prolungato di lenti a contatto, un recente intervento chirurgico oculare (per esempio quello per il trattamento della cataratta) o un'infezione a carico del segmento antero-

La cornea è sprovvista di vasi sanguigni e si "nutre" di lacrime



Palpebra gonfia e arrossata



Attenzione ai ventilatori

► In alternativa all'aria condizionata, c'è chi si affida di ventilatori, che non abbassano la temperatura né modificano l'umidità, ma si limitano a muovere l'aria. Anche questi strumenti possono asciugare il film lacrimale, per cui occorre posizionarli a debita distanza (magari scegliendo una versione a soffitto) e non indirizzarli direttamente sul corpo, specie nel caso di persone malate costrette a letto.

Blefariti

re dell'occhio (cheratiti, congiuntiviti): «In tutte queste circostanze, il film lacrimale può essere leso in maniera più o meno temporanea, per cui l'occhio diventa più fragile anche di fronte a stress moderati», avverte Mattioli.

Colliri? Dipende

Quando usiamo l'aria condizionata, è importante inumidire costantemente la superficie oculare: per farlo, può venire in aiuto l'alimentazione, perché consumare con regolarità frutta secca e pesce azzurro fa introdurre buone quantità di acidi grassi Omega6 e Omega3 che rendono più "oleose" le lacrime, ritardandone l'evaporazione. «C'è invece chi preferisce ricorrere ai colliri. Non bisogna dimenticare che molte di queste formulazioni sono farmaci a tutti gli effetti, perché possono contenere antibiotici, antivirali o corticosteroidi: quindi non utilizziamo prodotti avanzati da vecchi trattamenti, mirati a ben altre problematiche. Per di più, i colliri hanno una scadenza molto breve dopo l'apertura, quindi è inutile conservare le rimanenze nell'armadietto dei farmaci», ricorda il dottor Mattioli. «Assolutamente prive di effetti collaterali, invece, sono le lacrime artificiali. Si tratta di soluzioni in gocce o in gel che aiutano a mantenere umidi gli occhi, in maniera simile a quanto fanno le lacrime naturali». E non importa se contengono estratti di eufrazia, amamelide, camomilla ►



👉 o malva: «Queste aggiunte sono più "poetiche" che funzionali, perché la superficie oculare non ha recettori per fiori o piante, quindi la loro presenza non fa una reale differenza».

Pericolo blefarite

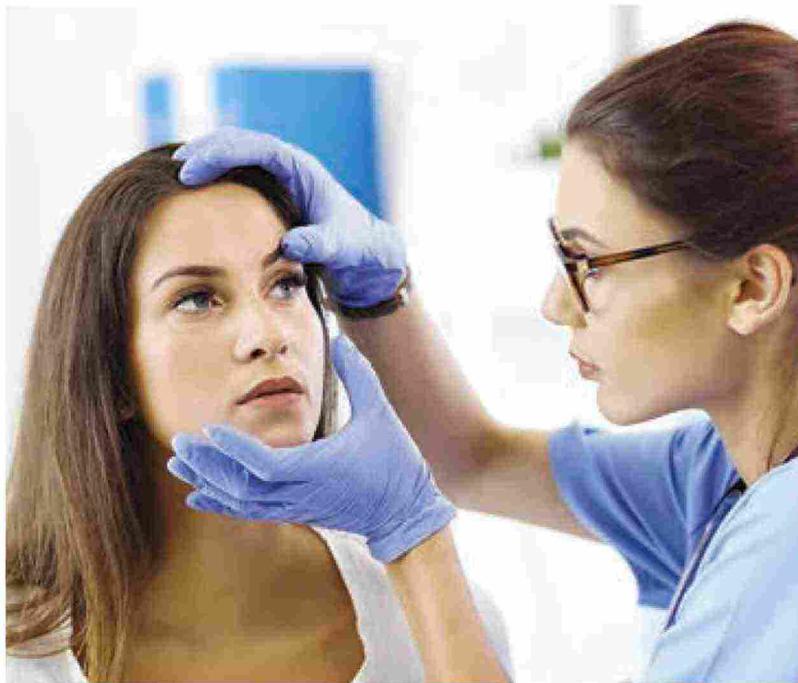
Una permanenza eccessiva all'aria condizionata può disturbare anche il corretto funzionamento delle ghiandole di Meibomio, che si trovano alla base delle ciglia e producono la parte oleosa del film lacrimale: «Se queste secrezioni diventano più consistenti e burrose, gli sbocchi delle ghiandole si intasano e determinano una blefarite, cioè un'inflammatione del bordo palpebrale, che si arrossa, si può gonfiare e talvolta viene interessato da crosticine o piccole squame bianche simili a forfora che, nelle forme più gravi, arrivano a formare vere e proprie ulcere», descrive l'esperto. Ovviamente, l'aria condizionata non è l'unica causa di blefarite, perché alla base possono esserci infezioni batteriche delle palpebre, malattie sistemiche (come il diabete), fattori allergici e ambientali, malattie della pelle (come rosacea o eczema seborroico) e addirittura un'alimentazione troppo ricca di grassi, che può rendere di cattiva qualità anche la componente lipidica prodotta a livello oculare.

Le regole da seguire

Tirando le fila, per evitare tutti gli inconvenienti legati alla secchezza oculare e alla cattiva qualità del film lacrimale, le regole da seguire durante l'estate sono queste:

*** se possibile, limitiamo l'uso dell'aria condizionata**, evitando l'esposizione diretta a bocchette e griglie di mandata, in modo che l'aria fredda non colpisca direttamente gli occhi. L'ideale sarebbe raffreddare le stanze vuote e poi spegnere l'impianto al momento di stazionarci, ma - se questo non fosse possibile - restiamo almeno distanti dal dispositivo;

*** evitiamo temperature glaciali**. Per rinfrescarci senza danni, tarriamo l'aria condizionata in modo che la differenza fra interno ed esterno non superi i 5-6 gradi. Questa regola deve essere ancora più restrittiva per i malati costretti a letto, perché non



BATTERI CATTIVI

L'aria condizionata non è l'unica causa di blefarite, perché alla base possono esserci infezioni.

essendo in grado di allontanarsi dalla fonte di raffreddamento in autonomia o magari di comunicare con chiarezza la sensazione avvertita, non dovrebbero vivere in ambienti con temperature inferiori a 24 gradi;



Se la palpebra trema

👉 Di tanto in tanto può accadere di sentire le palpebre che tremano. Sono le mioclonie (o miochimie), piccole contrazioni muscolari involontarie dovute alla sovrastimolazione dei muscoli che consentono la chiusura degli occhi e l'ammiccamento. In genere sono associate a uno stato di affaticamento generale, ma se d'estate aumentano potrebbero essere la spia della carenza di magnesio e potassio, da reintegrare con un'apposita supplementazione.

*** occhio all'umidità**. Prima ancora della temperatura, a provocare la sensazione di calore in estate è l'umidità, che non dobbiamo però eliminare completamente: lasciamola assestata in un intervallo compreso tra il 40 e il 60 per cento, perché un'aria troppo asciutta può generare problemi oculari, ma anche secchezza delle fauci (quindi possibili mal di gola) e crisi asmatiche;

*** ricorriamo alle lacrime artificiali per trovare sollievo, quando il fastidio è lieve e transitorio**. Se invece il disagio che avvertiamo è intenso e persistente, meglio consultare un oculista esperto per trovare una soluzione personalizzata e valutare la salute dei nostri occhi;

*** facciamo degli impacchi caldi in caso di blefarite**: basta inumidire delle garze pulite e applicarle sulle palpebre per due o tre minuti, eseguendo un leggero massaggio per decongestionare le ghiandole di Meibomio e favorire la fuoriuscita delle secrezioni lipidiche. «Dovrà essere lo specialista a prescrivere eventuali trattamenti aggiuntivi, per esempio le tetracicline per via orale o sotto forma di colliri, quindi un confronto con il medico è sempre opportuno», conclude Mattioli. 📍