



Oftalmica Galileo 150 anni di esperienza e innovazione
per proteggere la vista degli Italiani

Galileo Tour 2016
27 aprile - 29 giugno 2016
Giro d'Italia in 10 tappe per la salute della vista

I NEMICI DELLA VISTA E LE BUONE REGOLE PER LA SALUTE DEGLI OCCHI

PAROLE D'ORDINE: PREVENIRE E PROTEGGERE

In occasione del Tour Galileo 2016, giro d'Italia in 10 tappe per sensibilizzare il grande pubblico sull'importanza della prevenzione visiva, **Galileo - in collaborazione con Retina3000 onlus e con il supporto di Federottica - ha stilato un utile vademecum per conoscere i rischi e le cattive abitudini che ogni giorno possono minare la salute della nostra vista.**

I 5 NEMICI DELLA VISTA

1. FUMO

Tra le tante **controindicazioni del fumo**, pochi sanno che vi sono anche i danni alla vista e agli occhi. Per i fumatori è dimostrato un calo della vista e un deficit del campo visivo e, col tempo, un aumento del rischio di sviluppare cataratta precoce ed altre malattie come la degenerazione maculare.

2. ALIMENTAZIONE NON ADEGUATA

Un'alimentazione sana è l'ideale per scongiurare i problemi della vista. La ricerca scientifica ha identificato una serie di **nutrienti dalle proprietà benefiche per gli occhi**: anti ossidanti, luteina, zeaxantina, acidi grassi omega 3, zinco, beta-carotene, vitamine C, D ed E. Tra questi: agrumi, verdure a foglia verde, frutta e verdura di colore giallo e arancione, soia, uova, pesce, frutta secca, frutti di bosco, broccoli, olio d'oliva, tè, avocado, cioccolato fondente e vino rosso.

3. RAGGI ULTRAVIOLETTI

Come per la pelle, anche per gli occhi e per la salute della vista **i raggi ultravioletti UVA-UVB sono particolarmente dannosi** e con il tempo possono provocare patologie, come l'insorgenza della cataratta. Occorre **proteggere sempre gli occhi** indossando lenti solari scure di qualità, quando ci si espone direttamente ai raggi solari. Ma, diversamente da quanto comunemente si pensa, i raggi UV – invisibili all'occhio umano - sono presenti anche quando il cielo è coperto. Anche in questo caso, per proteggersi è bene scegliere lenti chiare con trattamenti **E-SPF (Eye Solar Protection Factor)** come quelle proposte da Galileo, oppure lenti fotocromatiche **Transitions®** che filtrano i raggi dannosi, oggi disponibili anche nella nuovissima versione specchiata, presentata in anteprima durante il Tour Galileo.

La qualità delle lenti solari è molto importante.

Non basta che la lente sia molto scura: il grado di protezione è solo in parte legato al colore della lente e dipende principalmente dal materiale e dal trattamento. Attenzione dunque agli occhiali da sole acquistati a poco prezzo sulle bancarelle: paradossalmente una lente scura di bassa qualità, dilatando la pupilla, potrebbe esporre maggiormente l'occhio al rischio UV.

In particolare per il loro stile di vita dinamico, i bambini sono più esposti alla luce rispetto agli adulti e hanno occhi particolarmente delicati fino ai 15 anni e andrebbero protetti più degli altri.



4. LUCE BLU

La luce blu è una parte dello spettro di luce visibile al quale siamo comunemente esposti ogni giorno, sia quando siamo a contatto con la luce solare, che quando siamo **esposti a fonti luminose artificiali a LED o agli schermi della tv, dei computer, degli smartphone e dei tablet.**

Lo stile di vita odierno, che ha visto un proliferare del tempo dedicato alla fruizione dei media digitali, ha aumentato a dismisura l'esposizione alla **luce blu**, che presenta il più elevato fattore di rischio per la degenerazione progressiva delle cellule della retina.

Per proteggere gli occhi dalla luce blu, indipendentemente da eventuali difetti visivi, è bene indossare davanti al computer o quando si è esposti alla luce blu **speciali lenti riposanti con trattamenti protettivi specifici, come le lenti con trattamento Neva Max Blue UV di Galileo.**

5. RIVERBERO

Quando la luce del sole batte su superfici riflettenti, come un manto stradale bagnato, uno specchio d'acqua o una superficie metallica, si forma il cosiddetto riverbero, un fenomeno molto fastidioso per l'effetto abbagliante che compromette la buona visione con possibili esiti pericolosi.

Per contrastare il riverbero e garantire la migliore visione, soprattutto per chi fa sport nautici e invernali e per chi guida, sono ideali le **lenti polarizzate che assorbono la luce riflessa** e annullano l'effetto riverbero e abbagliamento.

Fiore all'occhiello della gamma Galileo sono le innovative lenti **EyeDrive®** studiate per migliorare la prestazione visiva al volante, eliminando fino al 90% degli abbagliamenti trasmessi dai moderni fari a LED o Xenon. Imbattibili contro l'abbagliamento notturno, si distinguono per l'estrema nitidezza, specialmente in condizioni di bassa luminosità e favoriscono la miglior definizione di ogni dettaglio.

LE PERSONE PIÙ A RISCHIO

Se la salute della vista è fondamentale per chiunque, due sono le categorie di persone che più di tutte necessitano di controlli periodici di monitoraggio.

I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI

Un bambino che si distrae e si estranea da attività che richiedono una buona percezione da lontano, ad esempio in classe, si dimostra svogliato e stanco, a volte nasconde un problema alla vista.

Strizza gli occhi per guardare da lontano, si sfrega gli occhi, cerca di avvicinarsi agli oggetti sono tutti sintomi che possono far suonare un campanello di allarme: è bene effettuare una visita oculistica.

Per i bambini si consiglia un esame della vista verso i 3-4 anni di vita.

LE PERSONE ANZIANE

Dopo i 50 anni si accentuano i disturbi visivi e crescono le probabilità di patologie, soprattutto se in famiglia si registrano fattori ereditari, o se si è condotta una vita poco sana (fumo, alimentazione non equilibrata, non sufficiente protezione degli occhi verso i raggi ultravioletti). Gli screening visivi più accurati, e in particolare la retinografia, consentono di monitorare la situazione e verificare fin dagli esordi l'insorgere di eventuali patologie senili, come la cataratta o la degenerazione maculare della retina.



**Galileo Tour:
L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE**

MIGLIAIA DI TEST VISIVI E RETINOGRAFIE GRATUITI NELLE PIAZZE ITALIANE

A bordo del truck Galileo, che si fermerà nei centri più frequentati delle città e cittadine coinvolte dal Tour, sono **previsti oltre 100.000 visitatori** che troveranno ad accoglierli un qualificato team di esperti: oculisti e personale medico specializzato coordinati dalla Fondazione Retina 3000 Onlus, ottici e optometristi associati a Federottica.

Bambini, ragazzi, genitori, nonni: anche in fatto di vista ogni età ha le sue esigenze e le sue aree di attenzione, dal **primo controllo della vista per i più piccoli** fino ai **sofisticati screening per verificare la salute della retina nelle persone over 50 e nei malati di diabete**.

La prevenzione in ambito visivo è essenziale per contrastare l'insorgere di molte malattie, prima tra tutte la degenerazione maculare nelle persone anziane. Tra le misure principali per una corretta prevenzione: l'abolizione del fumo, l'alimentazione adeguata, la protezione dai raggi UV e dalla luce blu.

Ma più in generale, gli screening visivi periodici sono molto importanti per monitorare l'acuità visiva, ovvero identificare eventuali difetti visivi che, se trascurati, possono peggiorare.

L'iniziativa di Galileo costituisce un'opera di sensibilizzazione e un controllo preliminare al quale far seguire visite specialistiche ancora più approfondite in caso di necessità.

1) SCREENING VISIVI PER TUTTI – I TEST EFFETTUATI

Grazie a strumenti di ultima generazione, sul truck Galileo è possibile sottoporsi gratuitamente, in modo semplice e veloce, ma altamente professionale, a test visivi di screening ad alta precisione.

Il primo test è un esame della vista computerizzato svolto tramite uno speciale strumento – **l'autorefrattometro** - che serve a valutare, attraverso una misurazione precisa e oggettiva, l'entità dell'ametropia, ovvero la presenza di difetti visivi quali la miopia o l'ipermetropia.

A questo esame segue un approfondimento condotto con il **Visiotest**, un altro strumento di precisione con il quale l'ottico-optmetrista realizza **6 test visivi misti** per una valutazione soggettiva dell'acuità visiva.

Il paziente è invitato a guardare attraverso una sorta di cannocchiale, leggendo righe, lettere e numeri sia con l'occhio destro che con il sinistro, che con entrambi per misurare la prestazione di entrambi gli occhi.

A fronte della comparazione tra le affermazioni dell'utente e le risposte elaborate automaticamente dal macchinario, l'operatore è in grado di valutare l'acuità visiva espressa in decimi, nonché riscontrare l'eventuale presenza di astigmatismo o di squilibrio binoculare anche in condizioni di riposo. L'analisi delle forie evidenzia eventuali strabismi, mentre l'ultimo test misura la qualità della percezione dei colori.

Gli screening visivi consentono un'analisi complessiva della visione e permettono di riscontrare e misurare la presenza di eventuali **difetti visivi che impongono l'uso di lenti correttive***.



2) RETINOGRAFIA E PREVENZIONE DELLE MALATTIE DELLA RETINA

Grazie alla collaborazione con la Fondazione Retina 3000 onlus, durante il Tour Galileo è possibile sottoporsi gratuitamente a retinografia, uno screening specialistico che consente di monitorare lo stato di salute della retina, individuare precocemente le persone a rischio di malattie della retina e di conseguenza a rallentare e curare le patologie più gravi, che possono svilupparsi soprattutto con l'avanzare dell'età.

Con il tempo, infatti, la retina può presentare delle patologie che è bene prevenire o individuare per tempo. I primi sintomi sono un calo della vista, vista deformata o doppia, difficoltà di lettura e annebbiamento.

La retinografia è raccomandata come **screening preventivo soprattutto alle persone che hanno precedenti di patologie in famiglia ed è comunque consigliata dopo i 50/55 anni** per accertare lo stato di salute della retina. E' un esame strumentale non invasivo che esegue una fotografia del fondo oculare che permette di valutare le caratteristiche morfologiche e metaboliche della retina.

La retinografia tradizionale produce un'immagine a colori del fondo oculare utilizzata solitamente per lo screening di alcune patologie oculari, quali - tra le **patologie della retina più diffuse** - la degenerazione maculare, la retinopatia diabetica, la trombosi della retina.

Degenerazione Maculare: la degenerazione maculare senile è una delle patologie più gravi dell'occhio ed è la più comune causa di cecità nei pazienti che hanno più di 60 anni di età. La malattia, che causa una grave riduzione dell'acuità visiva, è causata dalla degenerazione della parte centrale della retina con cui mettiamo a fuoco le immagini e può essere procurata da fattori di rischio, quali il fumo e la sovra-esposizione alla luce solare intensa.

Retinopatia Diabetica: la retinopatia diabetica è la più frequente e la più importante complicanza del diabete mellito ed è legata ad alterazioni vascolari della circolazione retinica. La comparsa della retinopatia diabetica è strettamente legata alla durata del diabete e al suo controllo metabolico.

Trombosi della Retina: occlusione vascolare, ovvero interruzione del flusso sanguigno nella retina che causa l'improvvisa diminuzione della visione. Generalmente si manifesta in soggetti affetti da ipertensione cardiopatia o diabete oppure in caso di colesterolemia alta o sclerosi arteriosa.



I PRINCIPALI DIFETTI VISIVI SINTESI

Esistono 3 principali difetti della rifrazione visiva, cioè quei problemi oculari che ci impediscono di vedere nitidamente e che richiedono l'utilizzo quotidiano di lenti correttive.

Miopia: Difficoltà a mettere a fuoco e vedere bene da lontano.

Al di là della miopia congenita che si ha con la nascita, la miopia si sviluppa generalmente nell'età della adolescenza per poi stabilizzarsi verso i 20 anni.

Colpisce circa il 25/30% delle persone. E' più diffusa negli studenti, nelle persone che leggono e lavorano da vicino. Inoltre esiste una familiarità genetica.

Ipermetropia: Difficoltà a mettere a fuoco, con sintomi come affaticamento, mal di testa, bruciore.

E' un difetto visivo che spesso non dà sintomi perché l'occhio è in grado di autocorreggerlo, entro certi limiti soprattutto in giovane età.

E' piuttosto comune nei bambini e negli adolescenti. Con l'avanzare dell'età tende a scomparire ma può capitare che il difetto non receda.

Astigmatismo: Scarsa nitidezza visiva causata da un'alterazione della cornea che crea offuscamento o distorsione delle immagini.

L'astigmatismo è caratterizzato da una notevole componente ereditaria. Spesso le persone astigmatiche sono anche miopi o ipermetropi.

A questi fenomeni se ne aggiunge un quarto, che non è però un difetto, ma una situazione fisiologica che si presenta dopo i 40 anni: la presbiopia.

Presbiopia: Difficoltà a mettere a fuoco e vedere bene da vicino.

E' un disturbo visivo naturale dovuto alla perdita di elasticità del cristallino che non riesce più a modificare correttamente la messa a fuoco a seconda della distanza degli oggetti. La presbiopia è una problematica legata all'età, che riguarda tutte le persone, a partire dai 40-45 anni.

Pensate per la presbiopia, sono le **lenti progressive o multifocali** che consentono una vista ottimale ad ogni distanza, sia da vicino che da lontano. Sono ideali a partire dai 45 anni per correggere la presbiopia e altri eventuali difetti evitando il continuo ricorso ad occhiali da lettura.

Quella delle lenti progressive è la categoria di lenti dove si è maggiormente espressa l'innovazione: Galileo offre un'ampia gamma: da quelle rivolte ai giovani presbinti (Start up), fino a quelle più sofisticate (Intuitiv® Plus) che offrono il massimo comfort visivo adeguandosi a tutte le modalità visive, compreso lo sguardo di sbieco tipico della manualità dei destri.

<http://www.galileotour2016.it/>