

utilizzando occhiali da sole adeguati. Le lenti devono garantire protezione contro i raggi UV.

1. Alimentazione corretta e multivariata!

Vitamine e sali minerali aiutano a combattere l'accumulo dei cosiddetti "radicali liberi" che possono danneggiare le diverse strutture oculari e soprattutto la retina. Queste sostanze definite "antiossidanti" sono la *vitamina A, C ed E*, il *betacarotene* e la *luteina*, elementi come lo *zinco* e il *selenio*. Si trovano nella frutta come arance, kiwi, albicocche e nella verdura come peperoni, pomodori, carote e soprattutto quelle a foglia verde come spinaci, broccoli, lattuga, ecc. È dunque consigliabile consumare abbondanti porzioni di questi alimenti.

2. Integrazione naturale: la luteina.

La *luteina* è un pigmento giallo che si trova in molti vegetali, frutta, grano e anche tuorlo d'uovo. Nel nostro organismo si accumula soprattutto nell'occhio e in particolare nella macula. È un potente antiossidante e protegge le strutture oculari da danni dei radicali liberi. Insieme alla *zeaxantina*, suo isomero, forma il "pigmento maculare", una sorta di "filtro" che assorbe i raggi della luce blu e quelli ultravioletti (UV) impedendo alle radiazioni nocive di raggiungere e danneggiare il tessuto sensibile della retina. **La luteina, in altre parole, può essere definita come un "occhiale da sole naturale" attivo 24 ore su 24.** La luteina però non viene prodotta dal nostro organismo e può solo essere assunta con gli alimenti o con gli integratori. Molti ricercatori hanno dimostrato che una dieta ricca di luteina o una supplementazione di tale sostanza è in grado di ridurre il rischio di insorgenza della degenerazione maculare senile (DMLE).

3. Gli Omega 3: gli acidi grassi amici della salute.

Gli acidi grassi polinsaturi a lunga catena contenuti nell'olio di pesce e conosciuti come Omega 3, sono molto importanti per la salute dei nostri occhi oltre che del nostro sistema nervoso. Tali acidi grassi "amici" infatti, aiutano a mantenere

funzionali le membrane delle cellule, in particolare del Sistema Nervoso Centrale e della retina. Due tipi di Omega 3 in particolare, il DHA (acido docosaesaenoico) e l'EPA (acido eicosapentaenoico), sono, molto importanti per la funzione visiva in quanto compongono la membrana dei fotorecettori (coni e bastoncelli). Agiscono con due meccanismi: da un lato contribuiscono alla riparazione dei fotorecettori dopo un danno da parte delle radiazioni luminose, in quanto costituiscono la materia prima per la ricostruzione della loro parete, dall'altro facilitano il processo di fototrasduzione (cioè il ciclo cis-trans del pigmento visivo rodopsina) e quindi della visione, garantendo la giusta fluidità della parete dei fotorecettori.

Gli Omega 3 insieme alla luteina agiscono insieme nel proteggere la retina dai danni luminosi e contribuiscono a ridurre il rischio di insorgenza di patologie retiniche come la Degenerazione Maculare Senile.

UOC OCULISTICA

L'Unità operativa di Oculistica comprende due sezioni: una per le degenze giornaliere e una per le attività specialistiche di 2° livello. La sezione delle attività specialistiche di 2° livello comprende più ambulatori attrezzati con gli strumenti più innovativi e tecnologicamente avanzati. Il personale medico è altamente qualificato e costantemente aggiornato per svolgere con professionalità tali attività.

Sede

Via P. Cosma, 1 - Camposampiero (Pd)
Area rossa, 8° Piano

Segreteria Prenotazioni Ambulatoriali di 2° livello

Tel. 049 9324544, tasto 1, da lunedì a venerdì 9.30 - 12.30. Sportello aperto al pubblico: da lunedì a venerdì 8.30 - 13.00
e-mail: segreteria.oculisticacsp@aulss6.veneto.it

Orario ambulatori

Le visite si svolgono nel luogo e secondo l'orario concordato al momento della prenotazione.

Le visite urgenti vengono garantite dalle 8.00 alle 19.00 da lunedì a venerdì, il sabato dalle 8.00 alle 14.00, la domenica e i festivi dalle 10.00 alle 12.00.

REGIONE DEL VENETO



AZIENDA U.L.S.S. N. 6 EUGANEA

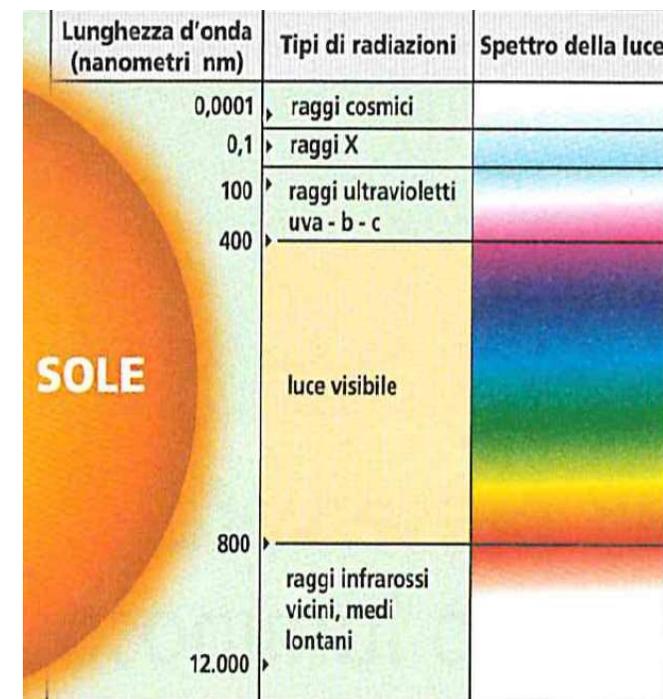
www.aulss6.veneto.it

Via Enrico degli Scrovegni n. 14 - 35131 PADOVA

**PRESIDIO OSPEDALIERO DI
CAMPOSAMPIERO**

UOC OCULISTICA

OCCHIO AL.....SOLE OCCHIO.....AGLI OCCHI!



COSA SONO LE RADIAZIONI SOLARI?

I raggi luminosi emessi dal sole sono un insieme di particelle energetiche, chiamate *fotoni*, che arrivano sulla terra sottoforma di radiazioni. A seconda della lunghezza d'onda, sono classificate in radiazioni **visibili** (raggi colorati) e radiazioni **non visibili**, a loro volta divise in **raggi infrarossi (IR)** e **raggi ultravioletti (UV)**. I raggi ultravioletti sono i più ricchi di energia e dunque più pericolosi per l'uomo.

I raggi luminosi e l'uomo...in dettaglio:

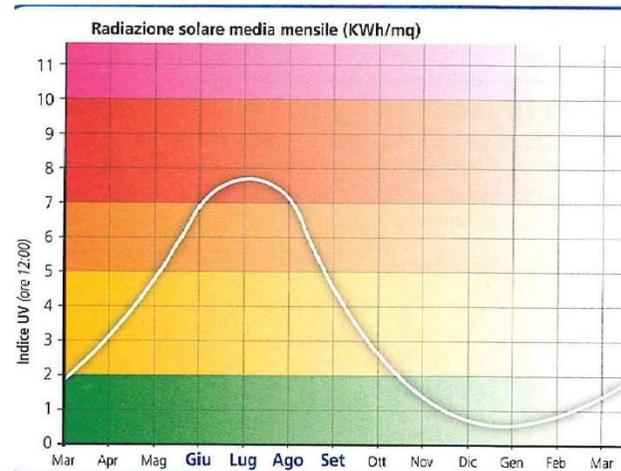
- **Ultravioletti A (UVA)** 320-400NM – Penetrano negli strati profondi dell'epidermide e sono responsabili dell'invecchiamento cutaneo e della formazione di piccoli tumori della pelle (*melanomi*).
- **Ultravioletti B (UVB)** 290-320nm – Sono i raggi che, penetrando a livello epidermico, provocano l'abbronzatura, ma possono anche essere la causa di arrossamento della pelle (*eritema*).
- **Ultravioletti C (UVC)** 200-290NM – Sono pericolosissimi per l'uomo, ma fortunatamente vengono bloccati dall'ozono presente nell'atmosfera, che impedisce loro di arrivare sulla terra.
- **Radiazione visibile HEV (viola-blu)** – Ha energia molto elevata (è la componente più prossima all'ultravioletto), sufficiente a creare danni cumulativi alla retina. La componente HEV è la radiazione a più alta energia che raggiunge la retina e provoca reazioni di fotossidazione, causa potenziale di Degenerazione Maculare. Vi sono molte evidenze scientifiche di danni cumulativi alla retina, proporzionali al tempo di esposizione a radiazioni di alta intensità.

CHE COS'È L'INDICE UV?

L'indice UV indica l'intensità della radiazione ultravioletta solare che giunge sulla terra. Viene adottato a livello internazionale per informare sul possibile rischio derivante da un'eccessiva esposizione al sole.

Nei mesi estivi, tra maggio e settembre, l'indice UV registra i valori massimi. Pertanto è opportuno proteggersi maggiormente.

| Indice UV | Precauzioni consigliate |
|-----------------|-------------------------|
| 1-2 basso | |
| 3-5 moderato | |
| 6-7 alto | |
| 8-10 molto alto | |
| >11 estremo | |



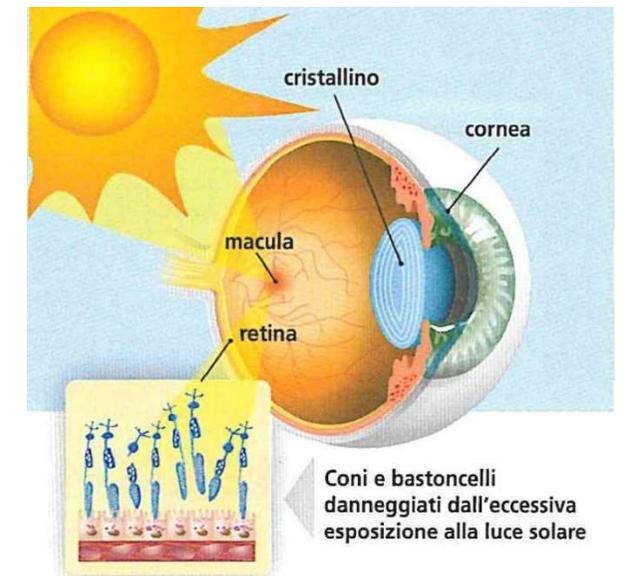
OCCHIO...AGLI OCCHI!!

L'occhio è particolarmente esposto allo stress causato dalla luce considerata come una delle più frequenti concause di minorazioni visive nel mondo. I soggetti più a rischio sono i bambini e gli anziani. Diverse patologie hanno dimostrato un coinvolgimento delle radiazioni solari nella induzione o nella progressione del danno alla retina (*edema maculare cistoide, retinopatia, degenerazione maculare legata all'età, ecc.*). La **degenerazione maculare legata all'età (DMLE)** è la principale causa di perdita della vista dopo i 50 anni. È una malattia dell'occhio caratterizzata da un danneggiamento della macula con perdita della visione nella parte centrale del campo visivo. Una delle principali cause è costituita dal progredire dell'età e

dall'invecchiamento dei tessuti della retina, determinato dalla combinazione di fattori come fumo, obesità, ipertensione, colore chiaro degli occhi, e una eccessiva esposizione alla luce solare. Quando i raggi ultravioletti penetrano nell'occhio e interagiscono con l'ossigeno, si formano delle molecole particolarmente aggressive, dette radicali liberi, che danneggiano alcune importanti cellule della macula (*coni e bastoncelli*). Le cellule danneggiate si accumulano nello spessore della macula stessa formando degli ammassi giallastri chiamati **drusen** (*maculopatia secca*).

CONSIGLI UTILI PER PRESERVARE LA VISTA DAL DANNO LUMINOSO

L'età media è aumentata, quindi l'occhio e la pelle assorbono, in media, una maggiore quantità di radiazioni nocive rispetto al passato. Importantissimo è proteggersi soprattutto quando esistono diversi fattori di rischio per prevenire gravi malattie come la *degenerazione maculare senile (DMLE)*.



4. Protezione dalle radiazioni solari: occhiali e cappello!

La vista va protetta dai raggi ultravioletti, evitando di esporsi nelle ore centrali della giornata e