

La radiazione ultravioletta

La radiazione ultravioletta (UV) detta anche “luce nera” costituisce la parte invisibile della luce che viene emessa dal sole. È una radiazione caratterizzata da un alto apporto energetico. È suddivisa in UVA, UVB e UVC.

Gli UV-A sono i meno dannosi per le classiche scottature tuttavia ad alte dosi possono sempre causare ustioni e sono i principali responsabili dell'invecchiamento della pelle. Gli UVB ad alte intensità dannose per gli occhi, ed un'esposizione prolungata può causare fotocheratiti (lampade abbronzanti) oppure un'insorgenza prematura della cataratta. UVB e UVC danneggiano le fibre di collagene della pelle accelerandone il deterioramento. Gli UVA, invece, sono in grado di penetrare più in profondità nella cute apportando danni più gravi. Recenti studi hanno dimostrato che i filtri (creme) solari proteggono bene contro i raggi UV-B, ma poco contro i raggi UV-A, i maggiori responsabili dell'invecchiamento solare. L'80 per cento delle rughe è provocato dal sole.

Per questo motivo molti di noi sono abituati ad acquistare creme o filtri solari per proteggere la pelle quando si parte per il mare e la montagna. Tuttavia non tutti considerano necessario indossare una protezione solare anche per gli occhi.

Gli occhiali da sole infatti non servono solo a ridurre i fastidiosi effetti prodotti dall'abbagliamento o a migliorare il contrasto durante la guida ma anche a garantire un buono stato di salute alle lenti dell'occhio:

cornea e cristallino. Una buona visione non può prescindere da un occhio trasparente.

Così come scegliamo il prodotto adeguato per la nostra pelle (per ridurre la formazione delle rughe...) è fondamentale dedicare tempo alla scelta delle corrette lenti solari evitando di ricorrere all'ultimo momento agli occhiali da bancarella. Infatti questi ultimi molto spesso non sono in grado di garantire il corretto livello di protezione o la stabilità della lente nel tempo: si possono deformare al caldo creando distorsioni durante la guida!

Quali sono le caratteristiche fondamentali da cercare in un occhiale da sole?

L'assorbimento: questo parametro indica la quantità di luce che il filtro lascia passare filtri troppo chiari o sfumati possono essere pericolosi per le attività ad alta quota (sport invernali) mentre filtri troppo scuri (blu specchiati o neri) non sono idonei per la guida. Per questo motivo acquistando l'occhiale da sole è importante informarsi circa la classe del filtro: 0,1,2 o 3 (esiste una normativa specifica in merito)

La qualità dell'assorbimento: è il parametro che indica quanto UV viene bloccato dalle vostre lenti da sole: non tutte le lenti scure bloccano l'UV. “È errato credere che basti che

una lente sia scura per proteggere dall'UV, la protezione dipende dal materiale con cui sono realizzate le lenti!”

La specificità del filtro: alcuni filtri sono solo colorati, altri sono selettivi ovvero sono in grado di aumentare il contrasto eliminando parte della luce colorata che può essere fastidiosa mentre pratichiamo il nostro sport preferito.

La presenza di caratteristiche tecniche come specchiature, polarizzazione e fotocromia

La specchiatura è un trattamento di superficie che è in grado di ridurre ulteriormente la quantità di luce che arriva all'occhio mediante la riflessione (effetto specchio) sulla superficie della lente

La polarizzazione è una proprietà della lente che è in grado di aumentare il contrasto e la qualità visiva eliminando l'effetto specchio prodotto dalle superfici orizzontali riflettenti come la neve e l'acqua

La fotocromia è la capacità del filtro di adattarsi in modo graduale e proporzionale alle variazioni di luminosità dell'ambiente, trasformando un occhiale da vista in un vero dispositivo di protezione solare.

Anche le lenti a contatto possono fornire protezione dai dannosi raggi UV chiedici come!!!