

LENTI A CONTATTO: CCHI ... ALLA SCELTA

Le lenti a contatto sono sempre più richieste perché ormai rappresentano una valida alternativa agli occhiali e, soprattutto per chi fa sport, spesso sono molto più pratiche. In commercio se ne trovano diverse, ognuna con caratteristiche e/o indicazioni particolari e spesso fare una scelta giusta è particolarmente difficile. Cerchiamo di fare un po' di chiarezza per favorire una scelta "oculata" ...



Le lenti a contatto vanno usate con attenzione per evitare problemi. Ne esistono diverse tipologie. Una prima distinzione generale può essere fatta tra lenti: morbide; semirigide o gas permeabili; rigide. Le lenti "morbide" possono avere una durata di uso diversa: giornaliera; settimanali; quindicinali; mensili.

Lenti Morbide

Le lenti a contatto morbide sono anche chiamate "idrofile" perché composte in gran parte da acqua e sono quelle che si adattano meglio alle caratteristiche naturali dell'occhio. Possono, infatti, garantire la corretta ossigenazione e la giusta idratazione. Sono le più confortevoli per l'occhio, ma possono essere causa di fenomeni di intolleranza a causa della loro superficie che assorbe (come fosse una spugna) le sostanze estranee che vi si depositano più facilmente rispetto ad altri tipi di lenti. Per questo motivo, è fondamentale un'adeguata manutenzione e il loro ricambio frequente. Per questo, infatti, si possono trovare lenti a contatto morbide "usa e getta" di tipo giornaliero, settimanale, quindicinale e mensile. Con queste lenti a durata limitata, grazie al continuo ricambio, i rischi di infezione si riducono notevolmente. Le più richieste sono quelle giornaliere perché eliminano totalmente la necessità di manutenzione ed i problemi legati alle possibili infezioni (per depositi di sostanze estranee sulla lente stessa). Sono adatte a tutti e il raggio di curvatura di questo tipo di lente è adattabile alla maggior parte delle cornee, garantisce una buona ossigenazione dell'occhio e un comfort superiore rispetto alle altre tipologie.

Lenti Semirigide

Le lenti a contatto semirigide o "gas permeabili" sono leggermente più flessibili rispetto a quelle rigide, ne rappresentano l'evoluzione e in pratica le hanno sostituite. La loro struttura è molto simile a quella delle rigide, ma permette una migliore diffusione dell'ossigeno nella cornea. Sono, comunque, meno tollerate rispetto a quelle morbide, e devono essere usate inizialmente gradualmente perché l'occhio si abitui. Dal punto di vista igienico, invece, sono migliori delle morbide, perché non assorbono le sostanze estranee che si depositano sopra di esse.

Sono consigliate se si soffre di **scarsa lacrimazione** dell'occhio e nei casi in cui la curvatura della cornea non è regolare (come nell'astigmatismo di grado elevato e nel cheratocono).

Lenti Rigide

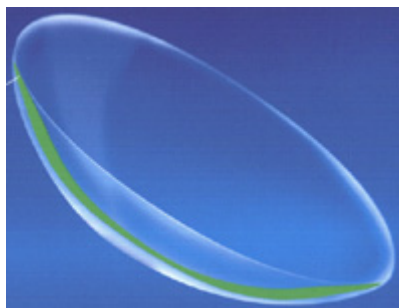
Sono costituite da un materiale non flessibile, rigido, e per questa loro struttura, l'ossigeno non raggiunge la cornea e l'unico scambio con l'esterno è possibile solo per mezzo dei continui movimenti che la lente effettua sulla superficie corneale (essendo rigida, non si adatta perfettamente alla cornea). In genere questo tipo di lenti ha una tolleranza iniziale molto bassa e, quindi, il periodo di adattamento è molto lungo.

Si deve quindi, come per le semirigide, preparare l'occhio gradualmente al loro utilizzo, effettuando periodiche visite di controllo dallo specialista per valutare subito eventuali episodi di intolleranza. La loro struttura permette una pulizia più sicura (vi si depositano molto meno le sostanze estranee).

Ormai questo tipo di lenti sono praticamente in disuso, essendo al loro posto preferite le semirigide o gas permeabili, che ne costituiscono l'evoluzione. La scelta delle lenti rigide, quindi, avviene solo in casi eccezionali.

Esistono anche lenti a contatto "cosmetiche". Esse rientrano nella categoria delle lenti morbide e sono state immesse sul mercato di recente non solo per la correzione dei difetti visivi, ma per cambiare il colore dei propri occhi.

A parte coloro che vogliono cambiare il colore dei propri occhi e non hanno alcun difetto visivo da correggere, le lenti cosmetiche possono essere di aiuto nel trattamento di alcuni disturbi, come quello accusato dalle persone "albine", la cui iride non ha pigmento e non è in grado di proteggere dalla luce.



LA MANUTENZIONE

La manutenzione delle lenti a contatto si effettua utilizzando soluzioni che consentono la disinfezione e la buona conservazione delle lenti. Questi prodotti sono molto importanti per la manutenzione quotidiana delle lenti perché proteggono dai depositi di sostanze estranee e dalla formazione di

microbatteri, spesso causa di fastidiose infezioni. Ogni giorno, quindi, quando le lenti a contatto vengono tolte devono essere "lavate" con queste soluzioni.

Le possibili complicanze

Se la manutenzione quotidiana non viene eseguita correttamente, si rischia di andare incontro a una serie di disturbi: ad ogni segnale di irritazione o rossore dell'occhio si deve subito sospendere l'uso delle lenti a contatto e rivolgersi ad uno specialista per individuare e curare la causa che l'ha provocato.

Le principali complicanze:

- **IPOSSIA**: se si utilizzano le lenti a contatto anche di notte (cosa da evitare assolutamente), queste alterano il naturale equilibrio della cornea, provocando una carenza di ossigeno (ipossia). In sostanza, si genera una specie di barriera che limita lo scambio di ossigeno tra la cornea e l'esterno, con conseguente diminuzione della sensibilità dell'occhio.

- INFEZIONI

I depositi di sostanze estranee sulla lente a contatto favoriscono la formazione di germi e funghi. Anche il calcio (un normale componente delle lacrime) può depositarsi sulle lenti e cristallizzare se le lacrime diventano più acide in seguito a ipossia.

- CONGIUNTIVITE

Bruciore, prurito, secrezioni abbondanti, intolleranza, sensibilità alla luce: tutte manifestazioni di un'irritazione causata spesso da una scorretta manutenzione delle lenti.

SE SI PRATICA ATTIVITÀ SPORTIVA

Se si fa sport, sia a livello amatoriale, sia a livello agonistico, è importante vederci bene e gli occhiali non rappresentano la soluzione ideale, perché possono spostarsi facilmente, cadere e rompersi. Inoltre, non possono essere indossati sotto un casco o una maschera. La scelta migliore sono, dunque, le lenti a contatto e in particolare, quelle morbide. Le rigide e le semirigide, infatti, tendono a spostarsi facilmente e le rigide, inoltre, rischiano di rompersi. Le lenti morbide, invece, grazie alla loro struttura, si adattano perfettamente all'occhio e non rischiano di rompersi. L'unico inconveniente è il fatto che possono contaminarsi facilmente e per questo si deve prestare una particolare cura alla loro manutenzione o utilizzare le lenti "usa e getta", meglio se di tipo giornaliero.

Se si praticano sport acquatici (per esempio, il nuoto, la pallanuoto), non vi sono controindicazioni all'utilizzo delle lenti a contatto. Nel nuoto in particolare possono essere utilizzati occhialini di protezione (uso non permesso invece nella pratica della pallanuoto), riducendo, in questo modo, il pericolo che le lenti fuoriescano dall'occhio perdendosi e il rischio di contaminazione con virus o batteri presenti nell'acqua.

GLOSSARIO

ASTIGMATISMO: difetto visivo per cui la cornea si presenta deformata e le immagini vengono percepite in modo distorto e indistinto.

CHERATOCONO: difetto della cornea in cui questa anziché essere sferica, si allunga, ed è simile alla forma di un cono.

CORNEA: membrana trasparente, costituita dalla sovrapposizione di cinque strati, che riveste anteriormente l'occhio (a palpebre aperte la cornea è a contatto con l'aria).

MIOPIA: difetto visivo che non consente di vedere chiaramente da lontano mentre gli

oggetti vicini possono essere visti nitidamente. Nella maggior parte dei casi, questo disturbo è dovuto a un allungamento eccessivo del bulbo oculare, ma anche a una curvatura della cornea e del cristallino superiore al normale.