



Salute - Caldo record, non soffre solo la pelle: temperature estreme e raggi UV mettono a rischio anche la salute degli occhi

Roma - 25 giu 2026 (Prima Notizia 24) Gli oculisti lanciano l'allarme: sole, caldo intenso, vento, aria secca e raggi ultravioletti possono favorire irritazioni, occhio secco e accelerare l'invecchiamento oculare. Gli esperti: "Proteggiamo sempre la pelle, ma troppo spesso dimentichiamo gli occhi."

Le ondate di calore che stanno interessando l'Italia non rappresentano un rischio soltanto per la pelle o per il sistema cardiovascolare. Anche gli occhi possono risentire in modo significativo delle temperature elevate e dell'esposizione prolungata al sole. A richiamare l'attenzione sul fenomeno è l'Associazione Italiana Medici Oculisti (AIMO), che invita a non sottovalutare gli effetti combinati di caldo, raggi ultravioletti, vento, aria condizionata, bassa umidità e inquinamento atmosferico sulla salute oculare. Secondo gli specialisti, questi fattori possono alterare l'equilibrio della superficie dell'occhio, aumentando il rischio di secchezza oculare, irritazioni e altri disturbi che, se trascurati, possono peggiorare nel tempo. Cosa dicono gli studi scientifici. L'allarme nasce anche dai risultati di due recenti revisioni scientifiche che hanno analizzato gli effetti delle condizioni ambientali estreme sulla salute degli occhi. Le ricerche hanno evidenziato come alte temperature, ridotta umidità, radiazioni ultraviolette, vento e inquinamento possano compromettere la stabilità del film lacrimale, favorire l'evaporazione delle lacrime e aumentare i processi infiammatori della superficie oculare. Secondo gli esperti, il cambiamento climatico e l'aumento della frequenza delle ondate di calore rendono questi fattori sempre più rilevanti anche dal punto di vista della prevenzione. Gli effetti del caldo sulla superficie oculare. Le temperature elevate possono modificare le caratteristiche del film lacrimale che protegge naturalmente l'occhio. "Le più recenti ricerche scientifiche suggeriscono che le esposizioni ambientali correlate al cambiamento climatico, incluse alte temperature, ridotta umidità, radiazioni ultraviolette e inquinanti atmosferici, possano contribuire all'alterazione dell'equilibrio della superficie oculare, aumentando il rischio di dry eye disease, cioè occhio secco, e aggravandone la sintomatologia.", spiega Alessandra Balestrazzi, presidente dell'Associazione Italiana Medici Oculisti. Quando le temperature superano valori molto elevati, soprattutto oltre i 40 gradi, aumenta infatti il rischio che il film lacrimale perda stabilità, lasciando l'occhio maggiormente esposto alle aggressioni esterne. L'umidità bassa e l'aria secca peggiorano l'occhio secco. Oltre al caldo, anche la riduzione dell'umidità rappresenta un elemento critico. "Quando l'umidità scende al di sotto del 30-40%, le lacrime evaporano più rapidamente, il film lacrimale diventa instabile e aumentano bruciore, irritazione e visione fluttuante. Anche vento, esposizione prolungata al sole e aria secca favoriscono l'evaporazione lacrimale e possono peggiorare la secchezza oculare.", sottolinea Balestrazzi. Anche gli

ambienti climatizzati, soprattutto se l'aria condizionata è diretta verso il viso, possono accentuare il problema. I raggi UV possono accelerare l'invecchiamento dell'occhio. L'esposizione ai raggi ultravioletti non provoca soltanto un fastidio momentaneo. Nel lungo periodo può contribuire allo stress ossidativo delle cellule oculari, un processo coinvolto nell'invecchiamento dei tessuti. Cornea e cristallino risultano particolarmente vulnerabili e, secondo gli specialisti, l'esposizione ripetuta senza adeguate protezioni può aumentare il rischio di cataratta, fotocheratite, escrescenze della superficie oculare e altre patologie. "Le ondate di calore e il calo dell'umidità aggravano lo stress della superficie oculare. Inoltre, l'impoverimento dello strato di ozono ha portato a un aumento dei livelli di radiazione UV-B che raggiungono la superficie terrestre. L'esposizione prolungata ai raggi UV-B è stata implicata nella formazione della cataratta.", osserva la presidente di AIMO. Chi è più esposto non tutti corrono gli stessi rischi. Secondo gli oculisti, le categorie più vulnerabili comprendono chi lavora molte ore all'aperto, gli anziani, i bambini, i portatori di lenti a contatto, le donne dopo la menopausa e le persone che già soffrono di patologie della superficie oculare. Anche chi frequenta abitualmente spiagge, piscine, laghi o la montagna dovrebbe prestare particolare attenzione, perché acqua, sabbia, neve e superfici chiare riflettono i raggi ultravioletti aumentando ulteriormente l'esposizione. Gli occhiali da sole sono uno strumento di prevenzione. Per gli specialisti gli occhiali da sole non rappresentano soltanto un accessorio estetico. "Sono sempre più essenziali misure protettive come le lenti con filtro UV. Indossare occhiali da sole che bloccano il 99-100% dei raggi UVA e UVB può ridurre il rischio di cataratta indotta dai raggi UV fino al 20%, anche se l'effetto dipende dall'aderenza all'uso, dalla durata dell'esposizione e da altri fattori individuali.", evidenzia Balestrazzi. Gli esperti consigliano di scegliere occhiali certificati con filtri UV, preferibilmente avvolgenti, associandoli all'uso di cappelli a tesa larga e limitando l'esposizione nelle ore centrali della giornata. I consigli degli oculisti. Per ridurre i rischi durante i mesi estivi AIMO raccomanda alcune semplici precauzioni: utilizzare sempre occhiali da sole certificati con protezione contro i raggi UVA e UVB; evitare di esporsi al sole nelle ore più calde; mantenere una corretta idratazione; proteggere gli occhi anche nelle giornate nuvolose, poiché i raggi ultravioletti continuano a essere presenti; evitare che ventilatori e aria condizionata soffino direttamente sul viso; mantenere, quando possibile, un'umidità degli ambienti superiore al 30%; utilizzare lacrime artificiali su indicazione dello specialista in caso di secchezza oculare. Quando rivolgersi allo specialista. Bruciore persistente, arrossamento, sensazione di sabbia negli occhi, fotofobia, lacrimazione eccessiva o peggioramento della vista non dovrebbero essere considerati semplici fastidi legati all'estate. In presenza di sintomi importanti o persistenti è consigliabile sottoporsi a una visita oculistica per individuare tempestivamente eventuali alterazioni della superficie dell'occhio. "Così come abbiamo imparato a proteggere la pelle dal sole, dobbiamo abituarci a proteggere anche gli occhi. La prevenzione passa da gesti semplici, ma continui: occhiali adeguati, attenzione alle ore più calde, idratazione, cura dell'ambiente in cui viviamo e controlli quando compaiono segnali persistenti.", conclude Alessandra Balestrazzi.

(Prima Notizia 24) Giovedì 25 Giugno 2026