

OCCHI ARROSATI E IRRITATI, CHE BRUCIANO E PRUDONO. MOLTA GENTE PROVA O HA PROVATO QUESTE FASTIDIOSE SENSAZIONI, CUI ABITUALMENTE SI ATTRIBUISCONO LE «COLPE» PIÙ DIVERSE: L'OZONO, IL LAVORO AL COMPUTER, LO SGUARDO CONTINUO SULLO SCHERMO DEL TELEFONINO, L'ARIA CONDIZIONATA E ALTRO ANCORA. CONSIGLI E RIMEDI ABBONDANO, COME PER ESEMPIO USARE LE COSIDDETTE LACRIME ARTIFICIALI.

# Occhio secco, cause e rimedi



Foto: J. A. / Getty Images

a cura di Pro Senectute

Ma vediamo più da vicino che cosa si intende per «occhio secco» e come curare un disturbo che riguarda frequentemente le persone anziane, ma non solo. Negli ultimi trent'anni la comprensione dei processi patologici riguardanti la parte esterna dell'occhio ha fatto passi da gigante. Un tempo l'occhio secco era ritenuto un disturbo del film lacrimale, oggi si parla invece di una patologia multifattoriale, la sindrome da occhio secco o cheratocongiuntivite secca. Prodotto dalle ghiandole lacrimali, il film lacrimale ha il compito di proteggere e mantenere efficiente il sistema visivo e le sue componenti. A diretto contatto con l'occhio, uno strato mucoso fa sì che il film lacrimale aderisca perfettamente alla cornea. Il successivo strato acquoso contiene, oltre appunto ad acqua, sostanze nutritive e ossigeno, nonché sostanze antibatteriche. Essenziale per la stabilità del film lacrimale è lo strato lipidico soprastante, che impedisce una rapida evaporazione. Una produzione molto bassa di lacrime o l'evaporazione particolarmente rapida del film fanno seccare l'occhio. Nella maggior

parte dei casi il disturbo si manifesta in una forma mista, cioè troppo poche lacrime e un film lacrimale instabile. Ne può risultare un'inflammatione o un danno alla superficie oculare. Anche i nervi della cornea possono essere toccati con conseguenti dolori neuropatici. E, paradossalmente, a volte l'occhio secco piange.

## Le cause e i rimedi

Il moderno stile di vita favorisce l'occhio secco. Con lo sguardo puntato a lungo sullo schermo del computer, del telefonino o di altri dispositivi elettronici si tende a non sbattere le palpebre e allora il flusso delle lacrime e la sua distribuzione sulla superficie oculare si fa meno regolare. Ambienti climatizzati, alimentazione e fumo potrebbero essere ulteriori concause. Effetti collaterali di taluni farmaci, certe malattie (per esempio l'artrite), ferite e infiammazioni alle palpebre e le lenti a contatto possono pure svolgere un ruolo. E non da ultimo l'età, perché nelle persone anziane le ghiandole lacrimali tendono a diventare meno produttive.

Innanzitutto, come anche per il benessere generale, un adeguato comportamento ser-

ve a prevenire almeno parte dei disturbi da occhio secco: passeggiare all'aria fresca, bere molto e, di fronte a uno schermo elettronico, ricordarsi di sbattere di tanto in tanto le palpebre, in automobile abbassare l'aerazione ed evitare che il soffio arrivi direttamente sugli occhi.

In farmacia sono disponibili prodotti che, perlomeno in un primo tempo, possono portare sollievo: sono le cosiddette lacrime artificiali in forma di gel o gocce oftalmiche. Inoltre, è importante curare e tenere puliti i bordi delle palpebre onde prevenire infiammazioni delle ghiandole che forniscono elementi oleosi del film lacrimale. Tuttavia, poiché spesso l'occhio secco è una vera e propria malattia, soprattutto se i sintomi perdurano è il caso di consultare l'oculista. Infatti, una terapia efficace premette una diagnosi precisa a sapere se la produzione di lacrime è insufficiente, se il film è instabile, se sussiste un'inflammatione della superficie oculare o un'altra affezione.

D'altronde, tra le misure di prevenzione raccomandate dai quarant'anni in avanti, spicca una visita oculistica ogni 1-2 anni (in particolare se in famiglia ci sono casi di degenerazione maculare legata all'età). Ma questa è un'altra storia.