



INTERVENIRE CON DELICATEZZA PER LA SALUTE DEGLI OCCHI

Sbalzi di temperatura, vento, freddo, polveri inquinanti presenti nell'aria, lunghe ore di lettura o davanti a un computer: sono tutti fattori che mettono a dura prova la resistenza del nostro organo visivo.

Un occhio "indebolito" può essere facile presa di **aggressioni virali** e **batteriche** tipiche di questa fase stagionale, ma non soltanto.

Occhi irritati, congestionati, con **lacrimazione** abbondante, a volte **secrezione** della congiuntiva oculare, sensazione di **secchezza** con scarsa lacrimazione: diverse le cause, infettiva o infiammatoria.

Istintivamente, all'insorgere del problema, si va in farmacia per chiedere un farmaco di automedicazione, uno di quelli classificati come Otc o Sop (senza obbligo di prescrizione).

Ma l'occhio è un organo delicato e non è facile a "occhio nudo" distinguere le cause delle affezioni che lo possono colpire. Per questo, non si deve dimenticare che "automedicazione" non è sinonimo di "fai da te":

un'automedicazione responsabile ha ragione di esistere quando

il paziente ha una conoscenza del problema, tale da consentire la scelta di un prodotto conscio del suo fine terapeutico e degli eventuali effetti indesiderati. Un passaggio fondamentale, questo, nel quale è di grande aiuto la mediazione del farmacista per arrivare "insieme" alla scelta più corretta.

Collirio? È una forma farmaceutica semplice, ma complessa al tempo stesso per le diverse composizioni, gli effetti terapeutici più blandi o più concentrati in virtù della

presenza di principi attivi più o meno potenti. Quindi, quale prodotto usare?

Escludendo sintomatologie che richiedono una diagnosi accurata e l'intervento dello specialista, la richiesta di **automedicazione** cadrà sul nome di un **collirio decongestionante** se

l'occhio si presenta arrossato e congestionato, o di un **disinfettante** qualora si

abbia la sensazione di un occhio "raffreddato". Occorre tener

presente che, tanto più potente è l'azione, tanto maggiori sono gli **effetti collaterali** possibili.

Per esempio, è molto diffusa la dipendenza recettoriale da farmaco decongestionante: l'uso di questi farmaci, proprio per la loro efficacia sul sintomo, dovrà essere limitata a pochi giorni.

L'automedicazione naturale, dove la scelta di prodotti di qualità assicura effetti immediati sulla sintomatologia, è da preferire, soprattutto in fase iniziale, anche per l'assenza di effetti collaterali. Quando il disturbo è imputabile a uno stato infiammatorio, si può

Cura & Prevenzione

Eufrasia: l'erba degli occhi, utile nel trattamento delle congiuntiviti, anche allergiche, nelle blefariti, in caso di orzaioli e di infiammazioni oculari. È usata sotto forma di collirio o lavanda oculare spesso associata ad altre piante, per esempio **Camomilla** che ne potenzia l'azione antiinfiammatoria.

Specifico antinfiammatorio oculare grazie alla presenza di flavonoidi e tannini, che conferiscono alla pianta proprietà analgesiche, astringenti, antinfiammatorie e antibatteriche. Efficace nel raffreddore da fieno, nella coriza (raffreddore di "testa") e nella rinorrea ("goccia al naso"); decongestiona le palpebre e la congiuntiva, riducendo l'eccessiva secrezione oculare e nasale.

Cineraria Maritima: è usata per le sue proprietà decongestionanti, astringenti, regolatrici della funzione circolatoria venosa, vasocostrittrici periferiche. Il ricorso a Cineraria (come ad Amamelide) contribuisce a prevenire il rossore dovuto all'ingrossamento dei capillari della superficie oculare e a evitare la loro rottura. Particolarmente indicata per chi sta molto davanti a un monitor.

Ginkgo Biloba: grazie alle proprietà vasotoniche i ginkgo-terpeni contenuti nelle foglie di questa pianta ottimizzano la microcircolazione superficiale e svolgono un'azione antiossidante che concorre a rinforzare le pareti dei capillari. Ottimo il trattamento preventivo soprattutto ai cambi di stagione per gli occhi sempre arrossati e congestionati. Più indicato negli anziani.

Mirtillo Nero: gli antociani che contiene sono in grado di favorire la rigenerazione della rodopsina, che migliora l'adattamento all'oscurità e la qualità della visione quando la luce è crepuscolare. Inoltre, questa pianta svolge un'attività capillaroprotettiva e protettiva contro i danni provocati dai radicali liberi. Del Mirtillo (come del Ginkgo Biloba) si consiglia di utilizzare per 2 mesi capsule di estratto secco titolato.



ricorrere a colliri a base di estratti tradizionali di **Eufrasia** e/o **Camomilla**, con **Amamelide**, **Finocchio** o **Cineraria Maritima**, pianta meno nota dall'azione decongestionante molto efficace. È chiaro che una presenza batterica o virale richiede un trattamento farmacologico specifico; ma le formulazioni derivanti da piante possono affiancare la terapia, allo scopo di rinforzarne l'azione ed eventualmente abbreviare i tempi di cura. Se, invece, l'occhio è sottoposto a **stress**, possiamo migliorarne la resistenza con l'uso di integratori alimentari a base di **vitamina A**, peraltro molto presente anche in alimenti stagionali dotati di grandi proprietà antiossidanti: verdure a foglia verde, soprattutto, che contengono sostanze in grado di combattere i radicali liberi e contrastare le malattie dell'occhio. Cavoli, spinaci, broccoli, verza sono ricchi di **luteina**, sostanza della famiglia dei **carotenoidi** in grado di attivare un'azione protettiva per gli occhi: possiamo considerarla come una "lente" naturale che protegge l'occhio dalle radiazioni solari nocive e previene l'invecchiamento grazie alla sua azione antiossidante. A sostegno della salute dei nostri occhi non dobbiamo dimenticare l'apporto di principi attivi **antiossidanti** e astringenti come quelli presenti in **Ginkgo Biloba** o **Mirtillo Nero**: l'azione di questi rimedi naturali è molto utile per migliorare la circolazione capillare, rendendola più tonica e capace di sostenere la congestione da sforzo. In particolare, il Mirtillo migliora la **vista notturna**. Il Ginkgo è consigliato anche nelle patologie della **senescenza**, poiché migliora l'ossigenazione dei tessuti degli organi più periferici. Quando gli occhi diventano "ipersensibili" occorre, per quanto si può, cercare di cambiare le abitudini, effettuando anche appropriati esercizi rilassanti. Buona vista.