

elle saluteneWS

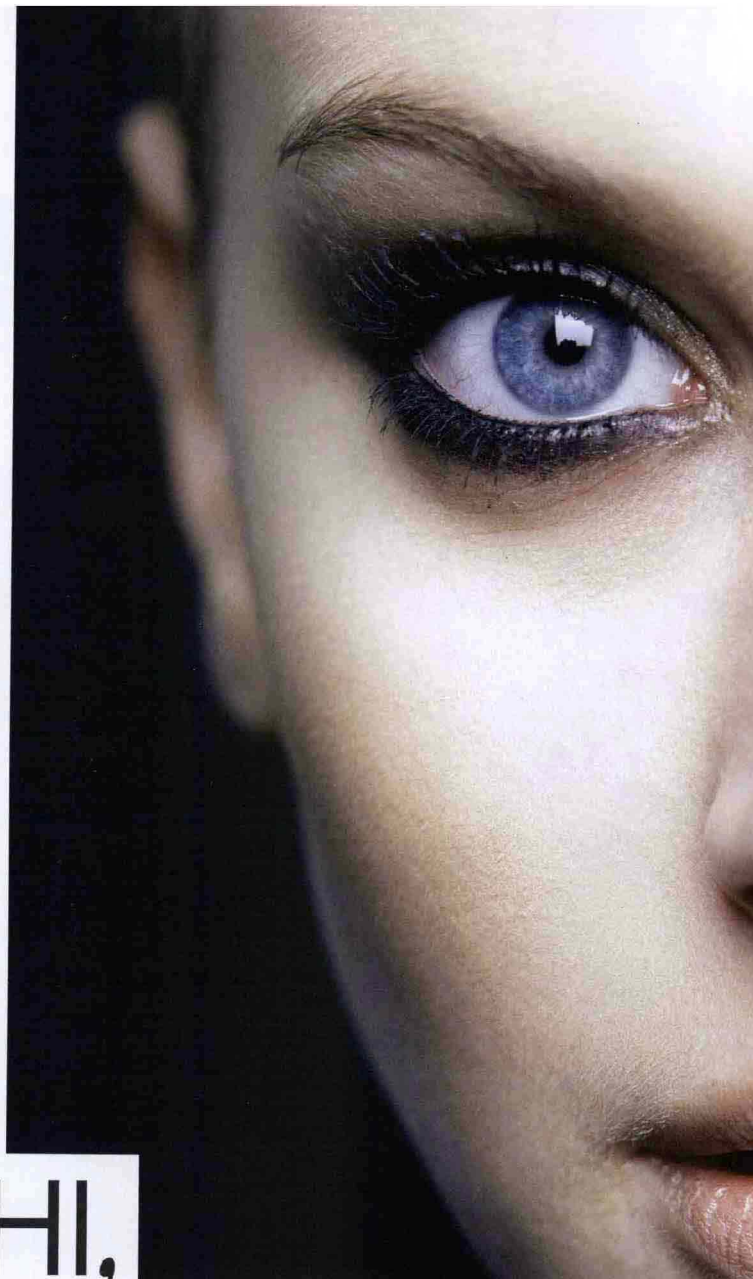
di MONICA MARELLI

SO COSA PENSI...

Secondo gli esperti del linguaggio del corpo, gli occhi parlano più di una bocca. Se siamo impaurite e nervose, sbattiamo le ciglia frequentemente. Se siamo in atteggiamento di difesa, teniamo gli occhi stretti come fessure. L'interlocutore incrocia il nostro sguardo? Perfetto, abbiamo conquistato la sua attenzione. Chi ci parla ha uno sguardo sfuggente? È in evidente imbarazzo. Per scoprire i segreti di questo linguaggio istintivo: www.linguaggiodelcorpo.it.

CIAK, È BUIO!

La circolare del ministero della Salute è molto chiara: si sconsiglia di portare i bambini al di sotto dei 6 anni al cinema per vedere un film in 3D. Il motivo è semplice: gli occhialini da indossare per avere l'effetto tridimensionale sono controindicati perché questa visione binoculare può creare affaticamento e disturbi.



A NOI gli OCCHI, please

RIFLESSO, CHE STRESS

Attenzione ai momenti "fuori porta" in mezzo alla natura, soprattutto se al mare. Spiega Gaetano Zipoli, dirigente di ricerca presso l'Istituto di Biometeorologia del Consiglio Nazionale delle Ricerche: «La luce riflessa dalla sabbia è comunque "carica" di raggi ultravioletti e, nell'arco della giornata, l'occhio accumula una quantità di raggi che è otto volte superiore alla soglia limite per l'induzione di cataratta e fotocheratite». La difesa migliore è indossare gli occhiali da sole anche quando si è sotto l'ombrellone e perfino durante le giornate con il cielo coperto.



LIGHT IN THE CITY

Le luci a Led (acronimo inglese che significa "diodo a emissione luminosa") ormai sono ovunque: dalla strada (semafori, fari delle auto, insegne ecc.) fino alle lampade dei salotti di casa nostra. Sono più efficienti, consumano meno rispetto alle tradizionali lampadine ma potrebbero nascondere un'insidia. Uno studio condotto dall'Agenzia francese della Sicurezza sanitaria dimostra che i Led possono essere dannosi per gli occhi perché "troppo" luminosi e il rischio è quello di sviluppare una fotofobia, soprattutto fra i più giovani e chi già soffre di disturbi oculari. Per illuminare in sicurezza, le autorità francesi ora chiedono una regolamentazione delle vendite delle lampade e invitano i produttori a diminuire le intensità luminose.



PICCOLE LUCI

La prevenzione deve iniziare fin dall'infanzia: secondo gli esperti, infatti, la maggior parte dei problemi di cataratta è il risultato della somma dei danni agli occhi accumulati prima dei 30 anni. Un'indagine condotta dal Consiglio Nazionale delle Ricerche ha dimostrato che solo l'11 per cento dei bambini, di età compresa fra i 6 e i 10 anni, usa occhiali da sole. «Proteggere gli occhi dai raggi ultravioletti e dalla luce blu fin da piccoli è fondamentale. Purtroppo molti genitori sottovalutano il problema e comprano occhiali di dubbia qualità», afferma il professor Silvio Maffioletti, docente di Ottica e Optometria all'Università di Padova. Il consiglio? Lasciar perdere le bancarelle e rivolgersi a un ottico che saprà consigliare non solo il tipo di protezione, ma anche la tipologia di montatura.

EYE-TECH

Occhi incollati al monitor del computer da mattina a sera? Per alleviare questo stress moderno, si può provare con gli occhiali digitali Gunnar. Messi a punto negli Stati Uniti e realizzati con materiali studiati dalla Nasa, sono disponibili oggi anche in Italia in diversi modelli. Secondo le stime dell'Associazione americana di Optometria, il 75 per cento dei 140 milioni di utenti che usano il computer riceverebbe dei benefici nell'utilizzo di questo "aiuto tecnico". Le speciali lenti, infatti, eliminano il costante sforzo di focalizzazione a cui gli occhi si sottopongono quando guardano lo schermo di un computer. Per informazioni: www.visionottica.it.

OCCHIO AL PESCE

Uno studio pubblicato su Archives of Ophthalmology e diretto da una squadra di ricercatori della Harvard Medical School ha dimostrato che consumare pesce due volte alla settimana protegge la vista delle donne: il rischio di sviluppare la degenerazione maculare si riduce del 42 per cento. Il campione era composto da 38.022 donne, seguite per dieci anni. Il "segreto" di benessere? Il consumo regolare di omega-3, comunemente contenuto in salmone e tonno.

