



**UOC Prevenzione
e Protezione Aziendale**

WORK & HEALTH

CONSIGLI

PER UN SANO

STILE DI VITA

Il progetto *Equità in ambito sanitario* dell'ASL Napoli 2 nord offre ai propri dipendenti le seguenti **consulenze gratuite**:



Visita
nutrizionale



Visita
ortottica



Colloquio
psicologico



Visita
fisioterapica



Visita
pneumologica



Seduta di
agopuntura

Per prenotare contattare tramite *whatsapp* il 331 6146358
oppure inviare una mail a sorveglianzasanitaria@aslnapoli2nord.it



Mantieniti normopeso

La correlazione tra obesità e malattie croniche (come malattie cardiovascolari, diabete e cancro) è ormai accertata. Le maggiori cause di sovrappeso e obesità sono principalmente le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà, che nel lungo periodo inducono allo squilibrio tra apporto e consumo energetico favorendo così l'accumulo eccessivo di tessuto adiposo.

Come si valuta il peso corporeo?

Il metodo più diffuso a livello mondiale prevede il calcolo dell'Indice di Massa Corporea (IMC), un rapporto che tiene in considerazione il peso corporeo, in kg, e la statura, in metri al quadrato, dell'individuo.



< 18,5	SOTTOPESO
18,5 – 24,9	NORMPESO
25 – 29,9	SOVRAPPESO
30 – 34,9	OBESITÀ I GRADO
35 – 39,9	OBESITÀ II GRADO
> 40	OBESITÀ III GRADO

Si è *normopeso* quando l'IMC si trova nell'intervallo 18.5 – 24.9, *sovrappeso* quando si colloca tra 25 e 29.9, mentre *l'obesità* è rappresentata da un IMC superiore a 30. È bene tenere presente che l'IMC è un indice che riflette la condizione di peso di un individuo, tuttavia la sua precisione è maggiore quando riferito a gruppi di individui mentre per il singolo, in alcuni casi, potrebbe dare indicazioni non precise.

Pertanto, nella valutazione del peso corporeo un altro valido indice è rappresentato dalla misura della circonferenza vita, che permette di valutare la distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale ed è in grado di fornire utili indicazioni sulla distribuzione del grasso corporeo.

(quest'ultimo aspetto è considerato più significativo della quantità assoluta di massa grassa). Si stima che valori della circonferenza della vita, misurata nel punto medio del tronco, pari o superiori a 80 cm nella donna e a 94 cm nell'uomo, siano fortemente associati all'aumento del rischio di numerose malattie considerate complicanze metaboliche dell'obesità, tra le quali il *diabete*, le *patologie cardiovascolari* e i *tumori*.

VALUTA IL TUO RISCHIO	Se il tuo girovita è > 80 CM	Il tuo rischio è MODERATO
	Se il tuo girovita è > 88 CM	Il tuo rischio è ELEVATO
	Se il tuo girovita è > 110 CM	Il tuo rischio è MOLTO ELEVATO
	Se il tuo girovita è > 92 CM	Il tuo rischio è MODERATO
	Se il tuo girovita è > 102 CM	Il tuo rischio è ELEVATO
	Se il tuo girovita è > 120 CM	Il tuo rischio è MOLTO ELEVATO



Mantieniti fisicamente attivo

Qualsiasi tipo di comportamento che privilegi l'uso dei propri muscoli piuttosto che delle macchine, nelle attività quotidiane, può contribuire al dispendio energetico che previene l'aumento di peso o ne favorisce la perdita.



Non è necessario iscriversi in palestra o praticare uno sport specifico per avere uno stile di vita attivo, anche piccole azioni quotidiane sono un buon pretesto per mantenersi in movimento.

Le raccomandazioni invitano a svolgere attività fisica di intensità moderata almeno 30 minuti ogni giorno, che equivale ad una camminata veloce, e può essere parte di una attività fisica legata agli spostamenti, ai lavori domestici o alle attività ricreative. Per raggiungere maggiori risultati nel controllo del peso è richiesta un'attività fisica di intensità superiore, svolta da 45 fino a 60 minuti al giorno.

La scelta migliore è intraprendere l'attività che più si preferisce, da soli o in compagnia di parenti e amici. L'obiettivo è quello di cercare di sfruttare ogni momento libero per mantenersi attivi, soprattutto per le persone che hanno un lavoro sedentario, ed è altrettanto importante evitare abitudini sedentarie come passare troppe ore davanti alla tv o al computer.

Per di più, questo atteggiamento è spesso associato ad un maggiore consumo di alimenti altamente energetici e di bevande zuccherate.



Consuma cereali integrali, verdura, frutta e legumi

Il modo migliore per sfruttare tutti i benefici del mondo vegetale è consumare una *grande varietà* di questi alimenti. Generalmente frutta e verdura sono più ricche d'acqua, hanno un apporto calorico basso e presentano numerosi fito-composti.

I cereali integrali

dovrebbero rappresentare la principale fonte di carboidrati, da consumare anche nella versione in chicco e non solo come prodotti derivati dalla loro lavorazione.



In una sana alimentazione, i legumi rappresentano la principale

fonte

proteica con un consumo che può superare anche le *cinque*



porzioni a settimana. La critica spesso legata ai legumi riguarda la loro qualità proteica, basterà associarli nello stesso pasto, o nell'arco della giornata, ai cereali per ottenere un profilo proteico simile a quello della carne.

Anche spezie ed erbe aromatiche contribuiscono all'apporto giornaliero di numerosi nutrienti, ma il loro vantaggio in cucina è di sostituire il sale e garantire piatti gustosi.

Infine, frutta secca e semi oleosi sono un'ottima fonte di *grassi salutari*.



Limita il consumo di Alimenti processati ricchi in grassi e zuccheri

Il consumo di "fast food" e altri alimenti trasformati ad alto contenuto di grassi e zuccheri, contribuisce all'accumulo di tessuto adiposo favorendo le condizioni di sovrappeso e obesità.

Con il termine processati, generalmente, si definiscono gli alimenti di piccole dimensioni ad alta densità energetica e che hanno un basso potere saziante. Sono spesso ricchi di grassi e zuccheri, nutrienti che ne determinano l'elevato apporto calorico.



Inoltre possono presentare elevate quantità di sale, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari ed oncologiche (in particolare per il tumore dello stomaco).

Nel complesso, quindi, gli alimenti processati hanno uno scarso valore nutrizionale. Prediligere alimenti freschi e poco lavorati aiuta a mantenere lo stato di salute, apportando nutrienti e composti utili all'organismo e riducendo il rischio di insorgenza di malattie croniche. Il consumo di prodotti processati, al contrario, deve essere limitato a poche occasioni.



Limita il consumo di carne Rossa ed evita il consumo di carni lavorate

Un consumo moderato di carne rossa, all'interno di una dieta sana, non comporta problemi di salute, rappresenta, anzi, una buona fonte di nutrienti. Le linee guida nazionali e internazionali invitano a non superare i 500g alla settimana di carne rossa e di limitare il più possibile il consumo di carni lavorate. Un consumo superiore può aumentare il rischio di cancro, in particolare del colon-retto.

Si considerano rosse le carni di manzo, vitello, maiale, cavallo, capra, pecora e agnello e i loro derivati. Dal punto di vista nutrizionale, carni rosse e lavorate appartengono a due diverse categorie. Nella prima rientrano quelle fresche, mentre salumi, insaccati o altre carni trasformate appartengono alla seconda. Sicuramente, la carne rappresenta un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, ossia presenta tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni. Questo però non ne giustifica il grande consumo, ad oggi registrato, nei paesi occidentali. Esistono altre fonti di proteine, come i legumi e il pesce. Il consumo di carne deve essere limitato anche per il suo contenuto di grassi, che sono per lo più saturi. Infine è da sfatare il mito che sia necessario consumare grandi quantitativi di carne per soddisfare il fabbisogno di ferro. Una dieta varia e sana apporta tutto ciò di cui il nostro organismo ha bisogno.



Evita il consumo di bevande zuccherate

Assumere solo occasionalmente le bevande zuccherate aiuta a mantenere sotto controllo il peso corporeo, riducendo le condizioni di sovrappeso e obesità. Mentre il loro consumo quotidiano contribuisce direttamente ad un aumento dell'apporto calorico, per di più con scarso potere saziante.

Tra le bevande zuccherate sono compresi succhi di frutta, tè freddo e bevande gassate. Per definizione presentano grandi quantità di zuccheri sebbene ce ne si renda conto solo leggendo la tabella nutrizionale presente in etichetta. Ad esempio, una bevanda gassata può contenere fino a 40 g di zuccheri mentre una di tè freddo fino a 30 g. Sono quantità eccessive se si pensa che i livelli di assunzione di riferimento indicano di non superare il 15% dell'apporto energetico totale. Vale a dire che, per una dieta da 2000 kcal, non si dovrebbero superare i 75 grammi di zucchero al giorno, che comprendono anche gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta; con una sola lattina di bibita gassata si supera più della metà del quantitativo massimo. Per cui, data l'importanza di una corretta idratazione per mantenere lo stato di salute, è necessario, nella quotidianità, prediligere il consumo di acqua.



Limita il consumo di bevande alcoliche

Indipendentemente dal tipo di bevanda, il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di sviluppare malattie oncologiche. L'etanolo, classificato come cancerogeno, viene metabolizzato nel fegato e trasformato in acetaldeide, molecola che gioca un ruolo importante nel processo neoplastico. Per di più, le ricerche mostrano che il consumo di alcol è associato spesso all'uso di tabacco, amplificando così l'effetto negativo per la salute.

Non ci sono raccomandazioni per il consumo di alcol, esistono tuttavia delle indicazioni per un'assunzione moderata se proprio si vogliono introdurre alcolici. Si consiglia di non superare 1 unità alcolica al giorno per le donne e 2 per gli uomini.

Un'unità alcolica, pari a circa 12 grammi di etanolo, corrisponde a: un bicchiere di birra da 330 ml, di vino da 125 ml, da aperitivo da 80 ml e di superalcolico da 40 ml.

Quanto zucchero consumiamo durante una giornata...



AGOPUNTURA

Dr.ssa Matilde Adinolfi, medico agopuntore.

L'agopuntura è una pratica della medicina tradizionale cinese che punta a intervenire sul benessere e la salute del paziente.

Cosa si cura con l'agopuntura?

È indicata:

nel dolore neuropatico e muscoloscheletrico, come nei casi di lombalgie, sciatalgie, gonalgie, cefalee; dolori delle piccole articolari, periartriti scapolo-omerali; fibromialgia; per patologie di pertinenza pelvica e ginecologica, come i disturbi del ciclo mestruale o i sintomi della menopausa; nella insonnia, nei disturbi del tono dell'umore, nei casi di ansia e stress e nelle depressioni minori.

Gli ambiti nei quali si agisce con successo con



l'agopuntura e la medicina cinese sono comunque più ampi, se pensiamo alle patologie dermatologiche, allergiche, gastroenterologiche. È bene precisare che parliamo spesso di quadri complessi nei quali sono necessari interventi trasversali che interessano lo stile di vita, la farmacoterapia e soprattutto l'alimentazione. Mi piace pensare che dobbiamo imparare a prenderci cura della salute oltre che curare la malattia.

Cos'è l'agopuntura e quali sono le sue origini?

L'agopuntura si basa sull'iniezione di sottili aghi monouso in specifici punti cutanei e sulla loro stimolazione. È una tecnica di pertinenza esclusivamente medica, almeno in Italia. Agisce attivando meccanismi bioumorali e neuroendocrini così da promuovere la salute e il benessere del paziente.

Secondo la tradizione, la stimolazione dei punti cutanei permette una correzione di eventuali squilibri che il flusso del Qi potrebbe patire. Il termine Qi, presente nella cultura cinese, giapponese e coreana, è il nome attribuito all'energia vitale, interna al corpo.

Non abbiamo informazioni certe sulla nascita di questa pratica, ma sappiamo che suoi riferimenti sono presenti nel Canone di Medicina Interna dell'Imperatore, la cui compilazione oscilla tra il IV e il III sec. a. C.

La pratica dell'agopuntura è una tecnica molto sicura e viene ben tollerata dai pazienti, ed è oggetto di ricerca, studi scientifici, aggiornamento continuo e sempre più attento.

ATTENZIONE: *questo tipo di discipline sono da considerarsi*



sempre integrative e non sostitutive della medicina convenzionale, che deve essere la prima scelta in presenza di patologie.

L'OMS e l'agopuntura

Il 18 giugno del 2018 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato una prima stesura dell'ICD11. ICD è l'acronimo di International Classification of Diseases, documento nel quale è presente una classificazione di patologie e disturbi.

L'ICD è uno standard internazionale che viene adottato per segnalare e classificare in ottica diagnostica così come in ambito clinico, e di ricerca, patologie, così da identificare tendenze e statistiche, su scala globale, in merito alla salute.

Nell'ICD11 è previsto un nuovo capitolo, il ventiseiesimo, relativo alla diagnosi eseguibile attraverso i principi della medicina tradizionale cinese. Il dato ancora più interessante risiede nell'inclusione, oltre ai concetti di base della medicina tradizionale cinese, di un elenco di

disturbi che vengono trattati con la coppettazione, la moxa, i farmaci tradizionali e l'agopuntura.

L'ICD11 è operativa a partire dal gennaio 2022.

Come si svolge una seduta di agopuntura, e quanto dura?

Il paziente viene sottoposto in primo luogo ad una visita, un interrogatorio e una valutazione clinica da parte del medico agopuntore, così da inquadrare correttamente la situazione. In un secondo momento, al paziente disteso e in una posizione comoda vengono quindi infissi gli aghi. Va specificato che le zone interessate dagli aghi sono anche distanti rispetto alle regioni corporee interessate al sintomo.

Ogni seduta, che si configura come una visita specialistica vera e propria, è diversa sia per numero di aghi che per entità della stimolazione. In genere gli aghi vengono lasciati per un tempo di circa 20 minuti. La seduta può essere accompagnata da altre tecniche quali moxibustione, coppettazione.

Quando è indicata l'agopuntura?

L'agopuntura è sicuramente indicata in tutte le situazioni in cui la terapia farmacologica non è possibile, come nei casi di:

allergie,
gravidanza,
effetti collaterali.

La pratica dell'agopuntura è altresì indicata per ridurre l'utilizzo di farmaci quali, per esempio:

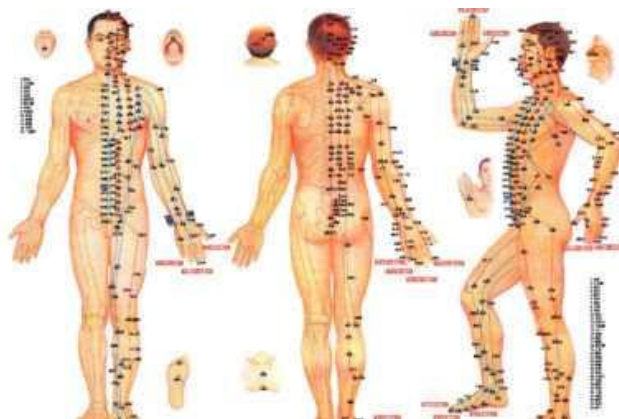
antidolorifici,
antinfiammatori,
ansiolitici.

L'agopuntura è una terapia che può essere intrapresa precocemente, riducendo gli effetti collaterali dei farmaci. Viene inoltre molto utilizzata per le sue capacità antidolorifiche e antinfiammatorie, quindi in tutte le patologie muscoloscheletriche e quelle reumatiche, così come nelle cefalee e nei disturbi mestruali.

Molto interessante è poi la ricerca sulla fibromialgia, una patologia cronica reumatica, maggiormente a carico della popolazione femminile, ma anche a carico della popolazione maschile. Questa patologia determina rigidità muscolare e dolore diffuso.

L'agopuntura ha inoltre un'importante azione nella modulazione della risposta allo stress e in tutte le condizioni in cui è coinvolta una risposta immunomediata.

ATTENZIONE: questo tipo di discipline sono da considerarsi sempre integrative e non sostitutive della medicina convenzionale, che deve essere la prima scelta in presenza di patologie



Quando invece può essere sconsigliata?

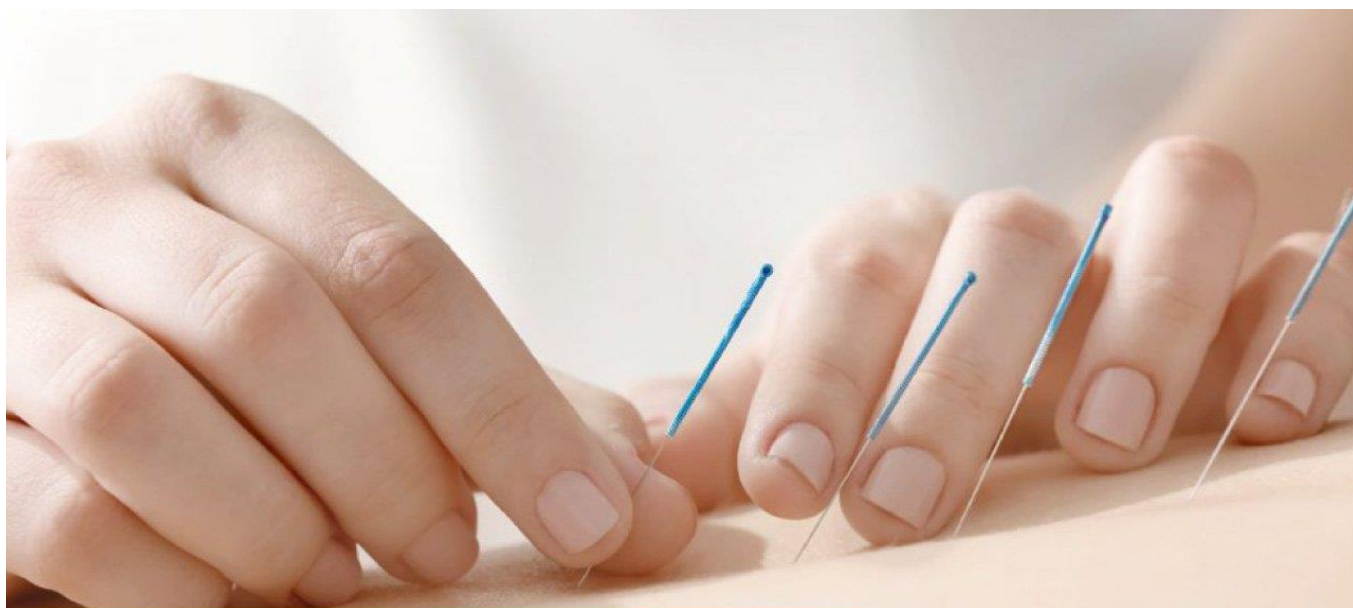
Non ci sono controindicazioni assolute, e naturalmente l'agopuntura non è una terapia miracolosa per tutti i mali.

In caso di infezione e patologia di pertinenza chirurgica non ha senso applicarla, non con finalità curative.

Quali sono i benefici dell'agopuntura?

Dovendo riassumere in poche parole, ma in modo chiaro ed efficace, l'agopuntura e i suoi benefici, possiamo affermare che complessivamente questa metodica ci permette di potenziare le risposte endogene, e regolarizzare i meccanismi che sono alla base dei processi di salute e malattia.

Questo è il motivo per il quale una seduta di agopuntura viene percepita come rilassante, tonificante e promotrice di uno stato di benessere generale.



Servizio di agopuntura

Dott.ssa Matilde Adinolfi

A PIENI POLMONI



Secondo le stime dell'Istituto Superiore di Sanità, le malattie respiratorie croniche rappresentano in Italia la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e neoplastiche, con più di 16.000 decessi all'anno.

Questo scenario, già di per sé preoccupante, ha registrato un netto peggioramento a causa della pandemia da SARS-COV-2 che, com'è ormai noto a tutti, è un virus che colpisce principalmente le vie respiratorie alte, provocando gravi forme di polmonite.

Ne consegue che, oggi più che mai, assume un ruolo essenziale la prevenzione di malattie dell'apparato respiratorio, come asma e bronchite cronica che, se non trattate adeguatamente, possono sfociare in una broncopneumopatia cronica ostruttiva.

Quali sono le malattie dell'apparato respiratorio?

Il sito del Ministero della Salute contiene una sezione dedicata alle malattie respiratorie croniche, con un elenco di patologie, di seguito elencate:

- **asma**: colpisce circa 300 milioni di persone nel mondo, può insorgere a qualsiasi età e può essere legata ad una sensibilizzazione allergica;
- **bronchiectasie**: condizione caratterizzata dalla dilatazione delle vie aeree a causa della formazione di tappi di muco. Colpisce più frequentemente le donne degli uomini;
- **broncopneumopatia cronica ostruttiva**: malattia cronica che provoca la parziale ostruzione delle vie aeree. La prima causa di broncopneumopatia cronica ostruttiva è il fumo di sigaretta;
- **enfisema**: condizione clinica

caratterizzata dalla progressiva distruzione degli alveoli polmonari. Anche in questo caso la causa più frequente è il fumo di sigaretta;

- **fibrosi polmonare**: si manifesta in genere in età adulta, con dispnea che tende ad aggravarsi nel tempo, fino all'insufficienza respiratoria. Colpisce più spesso gli uomini delle donne;

- **insufficienza respiratoria**: si ha quando il sistema respiratorio non riesce a garantire gli scambi gassosi e a mantenere un adeguato livello di ossigeno e/o di anidride carbonica nel sangue;

- **sindrome da apnee ostruttive del sonno**: è caratterizzata da sonnolenza diurna e russamento nel sonno. Si presenta più spesso più negli uomini che nelle donne.

Quali sono i fattori di rischio?

Secondo l'OMS, le cause delle malattie respiratorie croniche sono ben note e i più importanti fattori di rischio modificabili sono:

- uso di tabacco;
- esposizione a inquinanti atmosferici interni ed esterni;
- allergeni;
- in misura minore rispetto ad altre malattie croniche: alimentazione malsana, obesità, sovrappeso e inattività fisica.

Prevenzione

Come sempre accade, la prevenzione si pone come obiettivo primario per la riduzione e/o rimozione dei principali fattori di rischio.

Nel caso delle malattie dell'apparato respiratorio, è abbastanza semplice intuire come procedere.

La prevenzione delle malattie

respiratorie si concentra, in una fase iniziale, sui principali fattori di rischio modificabili.

In particolare, è necessario:

- smettere di fumare;
- non esporsi al fumo passivo;
- ridurre, per quanto possibile, l'esposizione a fonti di inquinamento atmosferico;
- fare attività fisica, evitando uno stile di vita sedentario;
- in caso di sovrappeso o obesità, perdere peso attraverso un regime alimentare sano;
- indossare i DPI sul luogo di lavoro, laddove la mansione svolta esponga a rischio elevato.

Per i dipendenti ASL Napoli 2 nord

Queste indicazioni, in realtà, hanno effetti benefici non solo sulla salute dell'apparato respiratorio, ma più in generale su tutto il nostro organismo.

Come accennato all'inizio, la prevenzione delle malattie dell'apparato respiratorio assume particolare importanza in questo momento in cui la pandemia SARS-CoV-2 ha avuto come espressione sintomatologica dominante l'apparato respiratorio.

Per questo motivo, il progetto *Work and Health della ASL Napoli 2 Nord* offre un'opportunità per la prevenzione delle malattie dell'apparato respiratorio, del quale potranno usufruire tutte le lavoratrici e tutti i lavoratori che lo riterranno indicato.

Le prestazioni previste per monitorare l'eventuale esistenza di stati patologici sono la **spirometria**, la **visita pneumologica** ed eventuale **polissonnografia**.

SUPPORTO PSICOLOGICO AI LAVORATORI



La vita è la continua risposta a stimoli che arrivano al nostro sistema mente-corpo-relazioni, da fuori e da dentro noi stessi. Questi stimoli rappresentano gli *stressors* a cui il nostro organismo fornisce risposte fisiologiche utili alla sopravvivenza, alla crescita e alla nostra realizzazione lavorativa e personale.

Lo stress può essere positivo quando, ad esempio, dà la carica per affrontare un nuovo lavoro. In questi casi viene definito *eustress*, esso è il motore della vita. Può diventare, però, negativo quando dura troppo nel tempo, quando ha una forte intensità oppure quando ha un significato troppo coinvolgente per noi. In questi casi diventa *distress* e non sempre si possiede la capacità di affrontarlo.

In casi come questo, quando la richiesta degli *stressors* supera la nostra capacità di risposta, può essere utile fermarsi a riflettere su quanto stiamo vivendo: ci possono essere tutta una lunga serie di segni e sintomi, ancora completamente fisiologici, che rappresentano il tentativo del nostro sistema *organismo* di dare risposta alle stimolazioni e che investono sia la mente, sia il corpo sia le relazioni.

Questi segni e sintomi non devono allarmarci ma non vanno sottovalutati: essi richiedono un'analisi che lo psicologo può aiutare a condurre. Ognuno di noi può agevolarsi di un supporto psicologico in situazioni di stressanti della vita e ritrovare, con la guida del professionista del funzionamento mentale, il giusto equilibrio per la gestione degli *stressors*.

Nel progetto “Equità in Ambito Sanitario” l'ASL Napoli 2 Nord offre ai propri dipendenti, tra gli altri, un ambulatorio di Supporto Psicologico.

Il Colloquio Psicologico all'interno di suddetto progetto esula dalle altre offerte psicologiche al lavoratore della ASL Napoli 2 Nord, le quali sono maggiormente rivolte al *benessere lavorativo*: sportello d'ascolto in linea di sorveglianza sanitaria, sportello *mindfulness*, gruppi di supporto psicologico prendono il via dalla valutazione e dalla gestione dello stress lavoro-correlato.

Il colloquio di supporto psicologico per l'“Equità in Ambito Sanitario” dell'ASL Napoli 2 Nord rappresenta, invece, un momento cruciale nel percorso di crescita personale del lavoratore, che può sentirsi libero di portare nel *setting* del colloquio, protetto dal segreto professionale, elementi personali, anche non legati in alcun modo al mondo del lavoro. Il colloquio permette allo psicologo di raccogliere informazioni sul background del lavoratore, di comprendere i motivi che lo hanno spinto a cercare supporto e valutare, insieme, la sua situazione. Attraverso domande mirate e con l'ascolto attivo ed empatico, il *setting* del colloquio psicologico diventa per il lavoratore uno spazio sicuro in cui, tutelato dal rispetto della privacy, egli può esprimere i suoi pensieri, sentimenti e preoccupazioni. Durante il primo colloquio psicologico, vengono discusse le modalità di lavoro e le aspettative reciproche, dando al lavoratore l'opportunità di capire se si sente a suo agio con il professionista e se desidera proseguire il percorso di supporto.

L'offerta di questo ambulatorio resta di tipo supportivo e orientativo. Non tocca il livello clinico, sul quale può offrire una consulenza, né si pone come ambulatorio di psicoterapia.

Quali Vantaggi?

☺ Durante il primo colloquio, lo psicologo può raccogliere informazioni fondamentali per comprendere la situazione di chi ascolta. Attraverso la condivisione di esperienze e la descrizione dei sintomi, la persona può ottenere una valutazione iniziale delle sue difficoltà e dei suoi bisogni psicologici.

☺ Il colloquio di supporto psicologico tende a stabilire una relazione di fiducia e rispetto tra la persona e lo psicologo.

Questo fornisce un ambiente sicuro e non giudicante in cui la persona può sentirsi a proprio agio nell'esplorare le proprie emozioni e pensieri.

☺ Durante il percorso di supporto lo psicologo può aiutare la persona a comprendere e definire i suoi obiettivi. Ove necessita, può proporre un piano di trattamento per affrontare le difficoltà del soggetto. Questo aspetto rappresenta un forte elemento preventivo dell'ambulatorio.



Consigli per proteggere i tuoi occhi

Tra i nostri organi, gli occhi sono i più importanti. Non solo ci consentono di vedere forme, profondità e milioni di colori, ma ci aiutano anche a gestire i segnali di luce che contribuiscono ad un corretto funzionamento del nostro orologio biologico.

Gli occhi sono uno dei punti più vulnerabili dell'organismo e pertanto devono essere protetti adeguatamente per mantenerli in salute. È necessario indossare occhiali protettivi per praticare determinate attività, ma ci sono anche altre utili accorgimenti che si possono mettere in atto per proteggere gli occhi e mantenerli in salute ogni giorno.

Protezione degli occhi dal sole

Come tutte le fonti di energia, il sole è fondamentale per la vita sul pianeta, ma è anche in grado di causare gravi danni. I raggi ultravioletti (o UV) sono in gran parte responsabili dei pericoli dell'esposizione al sole, perché possono causare danni a lungo termine in caso di mancata adozione di misure preventive.

I raggi UV del sole rappresentano un pericolo evidente e reale quando ci si espone al sole, ma possono essere altrettanto nocivi anche in apparente assenza di sole, ad esempio quando il cielo è coperto da nuvole o sulla neve, che riflette la luce.

Per proteggere gli occhi dai danni causati dal sole e dai raggi UV:

Indossa occhiali da sole di qualità, che proteggano dai raggi UV all'aria aperta;

Indossa un cappellino o un cappello a tesa larga e fai delle pause all'ombra;

Non guardare mai direttamente il sole, soprattutto con un binocolo o durante un'eclissi solare.

Protezione dall'affaticamento oculare

A volte esponiamo inconsapevolmente a pericoli i nostri occhi, specialmente quando sono affaticati. Per proteggere la vista e mantenere in salute gli occhi, segui i consigli riportati di seguito per ridurre al minimo l'affaticamento:

Fai delle pause quando lavori sul computer.

Cerca di prenderti una pausa di 15 minuti ogni due ore allontanandoti dal computer e riposa gli occhi regolarmente ogni venti minuti guardando intorno alla stanza.

Assicurati che sia presente un'illuminazione corretta. Gli occhi hanno bisogno di una luce adeguata per leggere e scrivere, lavorare sul computer o guardare la televisione. In condizioni di scarsa illuminazione o al buio, gli occhi devono lavorare più intensamente del solito, causando affaticamento oculare.

Sbatti spesso le palpebre per umidificare e rinfrescare gli occhi. Porta gli occhiali appropriati. Se porti occhiali o lenti a

contatto, assicurati sempre che la correzione sia adatta ai tuoi occhi e al tipo di lavoro che svolgi.

Mantieni una buona qualità dell'aria. Per prevenire i problemi di secchezza oculare e migliorare la vista, utilizza un umidificatore, mantieni temperature confortevoli, evita di fumare e di stare a contatto con altre sostanze inquinanti.

Adotta un comportamento intelligente. Sottoponiti a visite di controllo periodiche e prenditi cura dei tuoi occhi per mantenerli in salute.

Tecniche di visual training

Le tecniche di visual training consentono di rilassare gli occhi e procurare benessere all'apparato visivo, in particolare a seguito di affaticamento visivo.

Cambio del focus: consiste nel posizionare dapprima il dito indice a pochi centimetri di distanza dagli occhi e, successivamente, fissarlo. Terminata questa prima operazione, bisogna allontanare progressivamente l'indice mantenendo la messa a fuoco e poi distogliere lo sguardo per un momento, guardando in lontananza. In seguito, bisogna concentrarsi di nuovo sull'indice e avvicinarlo lentamente verso l'occhio, infine bisogna distogliere di nuovo lo sguardo e concentrarsi su qualcosa in lontananza.

Regola del 20-20-20:

secondo lo standard americano, consiste nel distogliere lo sguardo dagli schermi ogni 20 minuti e fissare un oggetto posto alla distanza di 20 piedi (6 metri) per 20 secondi. È una tecnica molto efficace per evitare i danni all'apparato visivo provocati dalla sindrome da visione al computer.

