

Aprile 2017



Gli Artigiani degli Occhiali informano e rendono attenti sugli aspetti nocivi della luce blu (schermi dei dispositivi digitali, luce artificiale a LED) con un'azione congiunta a livello ticinese.

Gli Artigiani degli Occhiali sono un gruppo di 6 ottici ticinesi che si sono posti quale obiettivo primario una vista perfetta per i loro utenti in Ticino. Con azioni congiunte mensili intendono informare la popolazione su temi importanti per la salute della propria vista e che, per la maggiore, sono purtroppo ancora sconosciuti o relativizzati anche se molto importanti.

Nel mese di aprile 2017 informeremo la popolazione sugli effetti nocivi della luce blu a onde corte emessa dagli schermi e illustreremo il modo di prevenire danni all'occhio.

La luce blu ad alta frequenza è presente in dosi elevate nella luce artificiale specialmente quando si tratta di luce irradiata da schermi (il 40% della luminosità degli schermi LCD è composta da luce blu) e strumenti a LED. Oggi sappiamo che una regolare esposizione a questo tipo di componente blu della luce è una delle cause dell'accelerazione della degenerazione maculare (retina centrale) un fenomeno che in genere si presenta in età più avanzata. Oltre a questo aspetta invasivo per il funzionamento corretto della vista la quantità di luce blu provoca degli scompensi al proprio bioritmo essendo in grado di stimolare la produzione di melatonina che regola il ciclo sonno-veglia. In effetti, la quantità di luce stimola la ghiandola pineale che è direttamente in relazione con gli stimoli ottici dell'occhio. La ghiandola emette melatonina quando è più buio (e quindi permette un sonno ristoratore) mentre se è stimolata da troppa luce questo effetto viene a cadere portando a dei sintomi di stress.

La luce blu è quindi una causa di mali e scompensi tipici della società moderna. La salute e l'integrità della vista necessita che ci si protegga da

**Da noi sei
in buone
mani!**

www.artigianidegliocchiali.ch

Bellinzona:
Ottica Cocchi

Bellinzona:
Ottica Pezzini & Balestra

Biasca:
Ottica Forni

Locarno:
Casa dell'Ottica

Lugano:
Ottica Cocchi Brughera

Tesserete:
Centroottico Andreoli



un'eccessiva esposizione alle radiazioni di luce blu. Oggi giorno, i produttori si impegnano a mettere sul mercato degli schermi sempre più performanti. Telefonini, televisori, schermi da computer permettono di vedere dettagli sempre più distinti. La luce emessa a onde molto corte (luce blu) è quindi in costante aumento. Si stima che nel 2020 il 70% delle fonti di luce sia a LED.

Il mondo dell'ottica ha sviluppato soluzioni in ambito preventivo alle sorgenti di luce blu dannosa e ha creato un filtro blu inserendolo nelle lenti correttive per occhiali, atto a attenuare l'irraggiamento compreso tra i 380 e 440 nm di lunghezza d'onda. Ne consegue un miglior comfort di visione durante tutte le attività in ambienti chiusi senza dover rinunciare agli effetti benefici della luce blu compresa tra i 450 e 500 nm.

Maggiori informazioni su: <http://www.artigianidegliocchiali.ch/>

Per domande di approfondimento sulla campagna, la situazione odierna sul mercato dell'ottica e gli scopi degli "Artigiani degli Occhiali" sono a disposizione

- l'ottico Marco Cristallo presso l'Ottica Cocchi a Bellinzona tramite telefono 091 825 23 69.

**Da noi sei
in buone
mani!**

www.artigianidegliocchiali.ch

Bellinzona:
Ottica Cocchi

Bellinzona:
Ottica Pezzini & Balestra

Biasca:
Ottica Forni

Locarno:
Casa dell'Ottica

Lugano:
Ottica Cocchi Brughera

Tesserete:
Centroottico Andreoli