

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

I consigli degli specialisti Vista Vision per proteggere gli occhi durante lo sport

divisionebusiness · Monday, August 24th, 2026

Durante l'attività sportiva gli occhi lavorano continuamente. Seguono oggetti in movimento, valutano distanze, reagiscono ai cambiamenti di luce e aiutano a mantenere equilibrio e coordinazione. Eppure, quando si prepara l'attrezzatura, la loro protezione viene spesso considerata soltanto dopo scarpe, casco, guanti e abbigliamento tecnico.

Il rischio non riguarda esclusivamente gli sport di contatto. Un pallone, una racchetta, un dito o un gomito possono provocare un trauma diretto, ma anche vento, polvere, raggi ultravioletti, cloro e acqua non pulita possono irritare o danneggiare la superficie oculare. Chi utilizza occhiali o lenti a contatto deve inoltre capire se la propria correzione sia compatibile con il movimento, con l'ambiente e con il livello di protezione richiesto.

La soluzione non consiste nell'indossare un paio di occhiali qualsiasi. **Ogni disciplina espone gli occhi a sollecitazioni differenti** e richiede dispositivi coerenti con il tipo di impatto, la velocità degli oggetti, la presenza di agenti esterni e le condizioni di luminosità. Una montatura adatta alla corsa, per esempio, non offre necessariamente la protezione necessaria durante una partita di squash o una sessione di mountain bike.

Proteggere la vista durante lo sport significa quindi combinare prevenzione, attrezzatura appropriata e conoscenza delle proprie condizioni oculari. Significa anche riconoscere i sintomi che non devono essere ignorati, soprattutto dopo un colpo o quando un disturbo compare ripetutamente durante l'allenamento.

I rischi cambiano in base alla disciplina praticata

Gli sport con palloni, racchette, bastoni o contatto fisico espongono maggiormente al rischio di un impatto diretto. La dimensione dell'oggetto non è l'unico elemento da considerare: contano anche velocità, distanza e traiettoria. Una pallina piccola può raggiungere l'occhio con grande precisione, mentre un pallone più grande può comprimere le strutture intorno all'orbita.

Basket, calcio e pallavolo presentano soprattutto il rischio di contatti accidentali con mani, gomiti o palloni. Negli sport con racchetta, la velocità della pallina e la distanza ridotta tra i giocatori possono aumentare la possibilità di un trauma. Nel ciclismo, nella corsa e nel motociclismo diventano invece rilevanti **vento, insetti, piccoli detriti e polvere**, capaci di disturbare improvvisamente la visione o provocare abrasioni superficiali.

Gli sport acquatici introducono altri fattori. Cloro, sale e microrganismi presenti nell'acqua possono irritare gli occhi, mentre la luce riflessa sulla superficie aumenta l'abbagliamento. L'utilizzo di lenti a contatto durante il nuoto merita particolare cautela: l'esposizione delle lenti all'acqua può aumentare il rischio di infezioni oculari, motivo per cui le indicazioni sanitarie raccomandano di rimuoverle prima di entrare in piscina, al mare o in un lago.

Anche una disciplina apparentemente priva di contatti può creare difficoltà specifiche. Durante una corsa lunga, per esempio, aria secca, sudore e vento possono favorire bruciore o sensazione di corpo estraneo. In montagna l'esposizione alla luce può diventare più intensa, soprattutto in presenza di neve. Nei percorsi sterrati, invece, polvere e frammenti vegetali possono raggiungere la superficie dell'occhio.

Prima di scegliere una protezione è quindi utile valutare:

- **possibilità di urti con persone, palloni o attrezzature;**
- presenza di vento, polvere, sabbia, acqua o sostanze irritanti;
- intensità e variabilità della luce durante l'attività;
- necessità di integrare una correzione visiva nel dispositivo protettivo.

Questa valutazione dovrebbe riguardare tanto gli atleti agonisti quanto chi pratica sport saltuariamente. Un infortunio non diventa meno rilevante perché avviene durante una partita amatoriale o un allenamento occasionale.

Particolare attenzione va riservata ai bambini e agli adolescenti. La scelta del dispositivo non può essere affidata soltanto alla disponibilità del giovane atleta a indossarlo: deve essere stabile, confortevole e adatto alla disciplina, altrimenti tenderà a spostarsi o a essere rimosso durante il gioco.

Occhiali sportivi e protezioni: perché una montatura comune non basta

Gli occhiali da vista tradizionali correggono il difetto visivo, ma non sono progettati per assorbire l'impatto prodotto da una pallina, da un gomito o da un oggetto lanciato ad alta velocità. Anche gli occhiali da sole comuni possono proteggere dalla luce, ma non sostituiscono un dispositivo sportivo costruito e testato per una specifica attività.

Le **protezioni oculari sportive** devono essere selezionate in base alla disciplina. Possono assumere la forma di maschere, occhiali avvolgenti, visiere o protezioni integrate nel casco. La stabilità è essenziale: un dispositivo che scivola, comprime eccessivamente il viso o limita il campo periferico può interferire con la prestazione e finire per non essere utilizzato.

Le lenti in polycarbonato vengono impiegate frequentemente nelle protezioni sportive perché uniscono leggerezza e resistenza agli urti. Le indicazioni dedicate alla [sicurezza oculare nello sport](#) ricordano inoltre che normali occhiali da vista, occhiali da sole e lenti a contatto non proteggono dagli infortuni e che il dispositivo deve essere scelto specificamente per l'attività praticata.

Per chi ha miopia, ipermetropia o astigmatismo, rinunciare alla correzione durante lo sport non è sempre una soluzione praticabile. Vedere male può compromettere la valutazione delle distanze, la velocità di reazione e la percezione degli ostacoli. In questi casi si possono valutare dispositivi sportivi graduati oppure protezioni compatibili con la correzione abituale.

La scelta deve considerare anche il campo visivo laterale. Alcune montature molto chiuse possono offrire protezione, ma creare zone poco visibili ai lati; altre garantiscono una visuale ampia, ma risultano meno stabili. **Comfort, protezione e qualità della visione devono essere valutati insieme**, non come caratteristiche separate.

La **manutenzione** incide sulla sicurezza. Lenti graffiate, montature deformate, elastici allentati o visiere danneggiate possono ridurre la qualità visiva e la capacità protettiva. Il dispositivo andrebbe controllato regolarmente e sostituito quando non aderisce più correttamente o presenta segni di usura.

Anche l'**appannamento** merita attenzione. Una lente che si copre di condensa durante uno sforzo intenso può costringere l'atleta a rimuovere la protezione nel momento meno opportuno. Ventilazione, trattamenti specifici e corretta regolazione della montatura aiutano a mantenere la visione più stabile, ma devono essere scelti senza compromettere la resistenza del dispositivo.

Gli atleti che hanno un solo occhio con una buona capacità visiva hanno subito un trauma o sono stati sottoposti a un intervento oculare dovrebbero ricevere indicazioni personalizzate prima di riprendere l'attività. In queste situazioni, una protezione generica potrebbe non essere sufficiente e i tempi di ritorno allo sport devono essere stabiliti dallo specialista.

Sport all'aperto: raggi UV, riflessi, vento e polvere

Durante le attività all'aperto, gli occhi devono gestire contemporaneamente luce, movimento e agenti ambientali. Il problema non riguarda soltanto le giornate estive. Radiazioni ultraviolette e abbagliamento possono essere rilevanti anche in inverno, in quota o in presenza di superfici riflettenti come acqua e neve.

La **protezione dai raggi UV** dipende dal filtro della lente, non semplicemente dal suo colore. Una lente molto scura non offre automaticamente una protezione adeguata, mentre una lente più chiara può filtrare efficacemente le radiazioni se possiede le caratteristiche necessarie. Per questo è preferibile scegliere prodotti identificabili e conformi, evitando soluzioni prive di indicazioni verificabili.

Il principio vale anche al di fuori dello sport: ogni condizione di esposizione richiede un filtro costruito per quello specifico rischio. L'approfondimento su [come osservare l'eclissi in sicurezza senza rischi per la vista](#) chiarisce, per esempio, perché i comuni occhiali da sole non siano sufficienti per guardare direttamente il Sole e debbano essere utilizzati dispositivi certificati per quell'impiego. Nello sport la logica è analoga: **la protezione deve corrispondere al pericolo reale**, non essere scelta soltanto per estetica o comodità.

Le lenti polarizzate possono ridurre i riflessi provenienti da superfici orizzontali e risultare utili in attività come ciclismo, corsa, vela o sport sulla neve. La polarizzazione, tuttavia, non coincide con la protezione UV: sono due proprietà differenti e devono essere valutate separatamente.

Anche il colore della lente può influenzare la percezione del contrasto in condizioni ambientali specifiche. Non esiste una tonalità migliore per ogni disciplina. La scelta dipende dalla luce, dal tipo di terreno, dalla necessità di riconoscere rapidamente ostacoli e dalla sensibilità individuale all'abbagliamento.

Le montature avvolgenti possono limitare l'ingresso laterale di luce, vento e particelle. Questo

aspetto è particolarmente utile nel ciclismo, nella corsa su sterrato e negli sport praticati ad alta velocità. Una copertura ampia non deve però ridurre la ventilazione al punto da favorire un appannamento continuo.

Chi soffre di secchezza oculare può avvertire un peggioramento durante le attività esposte al vento. Bruciore, lacrimazione riflessa, visione intermittente e sensazione di sabbia negli occhi non dovrebbero essere considerati inevitabili. Una valutazione oculistica può verificare lo stato della superficie oculare e chiarire se montatura, lenti a contatto o condizioni ambientali stiano contribuendo al disturbo.

Sudore e creme solari possono raggiungere gli occhi e provocare irritazione. Fasce assorbenti, visiere e applicazione accurata dei prodotti aiutano a ridurre il problema. Quando il bruciore compare, strofinare energicamente l'occhio può peggiorare l'irritazione, soprattutto se sono presenti sabbia o polvere.

Trauma oculare durante lo sport: i sintomi da non ignorare

Dopo un colpo, l'assenza di una ferita evidente non esclude un problema. Le palpebre e le strutture ossee possono assorbire parte dell'impatto, ma anche l'occhio può aver subito una compressione. Dolore, visione offuscata, immagini doppie, sensibilità alla luce, macchie nel campo visivo o difficoltà a muovere l'occhio richiedono attenzione.

Un arrossamento lieve può dipendere da polvere o vento, ma dopo un trauma non dovrebbe essere interpretato automaticamente come una semplice irritazione. Anche una variazione nella forma della pupilla, la comparsa di lampi, una zona scura nella visione o un improvviso calo visivo sono segnali che rendono opportuna una valutazione tempestiva.

In presenza di un corpo estraneo superficiale, la reazione istintiva è spesso quella di strofinare l'occhio. Questo gesto può aumentare il danno se la particella si trova tra palpebra e cornea. Se invece un oggetto è conficcato o l'occhio appare gravemente lesionato, non deve essere rimosso né sottoposto a pressione.

Le indicazioni di primo soccorso per i traumi oculari raccomandano di **non toccare, strofinare o comprimere l'occhio** e di non tentare di estrarre autonomamente un oggetto incastrato. La gestione dipende dal tipo di incidente, perciò una lesione significativa deve essere valutata da un professionista sanitario.

Anche dopo un trauma apparentemente modesto è utile osservare l'andamento dei sintomi nelle ore successive. Un dolore crescente, un peggioramento della vista o la comparsa di nausea e forte mal di testa non devono essere ignorati. Riprendere immediatamente l'attività può inoltre esporre a un secondo impatto prima che sia stata chiarita l'entità del danno.

Il ritorno allo sport non dovrebbe dipendere soltanto dalla scomparsa del gonfiore esterno. Occorre verificare che visione, motilità oculare, percezione delle distanze e tolleranza alla luce siano tornate adeguate. Negli sport veloci, anche un'alterazione temporanea può compromettere reazioni e sicurezza.

Un discorso simile riguarda i disturbi ricorrenti non legati a un singolo trauma. Mal di testa dopo l'allenamento, difficoltà nel seguire una palla, perdita frequente della messa a fuoco o sensazione di vedere peggio da un occhio possono indicare una correzione non adeguata o un problema che

merita un controllo.

La visita oculistica come parte della preparazione sportiva

La protezione non comincia con l'acquisto degli occhiali tecnici, ma con la conoscenza delle condizioni visive dell'atleta. Una gradazione non aggiornata, un difetto diverso tra i due occhi, una superficie oculare irritata o una difficoltà nella visione binoculare possono emergere soprattutto durante attività che richiedono reazioni rapide e valutazione precisa delle distanze.

La visita permette di verificare acutezza visiva, correzione, salute della superficie oculare e presenza di condizioni da monitorare. Può inoltre aiutare a scegliere tra occhiali sportivi graduati, lenti a contatto e altre soluzioni compatibili con la disciplina praticata. La decisione deve considerare **frequenza degli allenamenti, ambiente, rischio di impatto e precedenti oculari**.

Chi utilizza lenti a contatto dovrebbe discutere con lo specialista modalità e tempi d'uso durante lo sport. Una lente confortevole nella vita quotidiana può comportarsi diversamente in presenza di vento, polvere o allenamenti prolungati. Negli sport acquatici, inoltre, l'esposizione all'acqua introduce rischi specifici e richiede soluzioni alternative.

Per gli sportivi che avvertono sintomi ricorrenti, hanno subito un trauma, utilizzano una correzione non più efficace o desiderano valutare la soluzione più adatta alla propria attività, è possibile [prenotare una visita presso uno dei centri Vista Vision](#). Il network mette a disposizione **visite oculistiche di controllo, diagnostica specialistica e percorsi dedicati alle diverse esigenze visive**, con la collaborazione di oltre 1.800 medici partner e strutture orientate a qualità, organizzazione e tecnologie avanzate. La prenotazione online consente di scegliere data e fascia oraria, mentre la presenza di centri in diverse città facilita l'accesso a una valutazione costruita sulle caratteristiche del singolo occhio.

(Foto: immagine generata con AI)

This entry was posted on Monday, August 24th, 2026 at 7:59 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.