

Cosa possiamo fare per proteggerci dalla luce blu?

- Facciamo uso di occhiali da vista e da sole con lenti in grado di filtrare la luce blu.
- Utilizziamo computer, tablet e smartphone a debita distanza.
- Durante l'uso di dispositivi elettronici sforziamoci di fare delle pause spostando i nostri occhi dagli schermi ogni 20 minuti.
- Se i nostri dispositivi sono dotati di un filtro anti luce blu, attiviamolo; in alternativa possiamo scaricare una delle numerose App che svolgono questa funzione, oppure applicare sugli schermi una pellicola protettiva opaca.
- Manteniamo i nostri occhi idratati aiutandoci con delle gocce oculari.



Integratore alimentare a base di Omega-3 (DHA), Carotenoidi (Luteina, Zeaxantina), Vitamina E, Vitamina C, Zinco e Selenio.

Il DHA e lo Zinco contribuiscono al mantenimento della capacità visiva normale.

La Vitamina C, la Vitamina E, il Selenio e lo Zinco contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

Luteina e Zeaxantina sono due carotenoidi, componenti del pigmento maculare dell'occhio.

IL LATO OSCURO DELLA LUCE



RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA



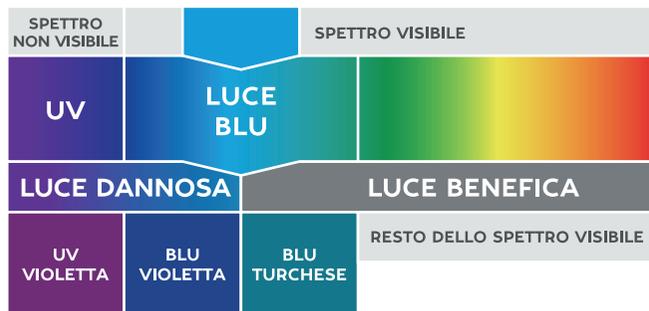
RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA

Sai che la luce può danneggiare i nostri occhi?

Se è vero che conosciamo bene i danni prodotti dai raggi ultravioletti, tanto che ci proteggiamo con gli occhiali da sole e i filtri solari quando ci esponiamo al sole, è altrettanto vero che **la normale esposizione alla luce blu e le sue conseguenze sono meno conosciute.**

Che cos'è la luce blu?

La luce blu è una frazione della **luce visibile alla quale siamo esposti durante tutto l'arco della giornata**, sia che trascorriamo il nostro tempo all'aria aperta sia che ci troviamo in casa, in ufficio o in negozio.



Quali sono le fonti di luce blu?



LUCE DEL SOLE

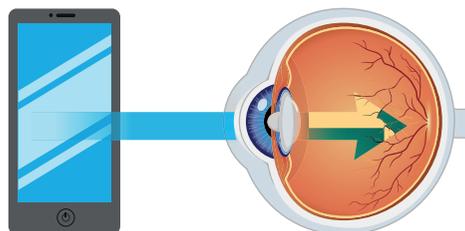


DISPOSITIVI ELETTRONICI:
(tutti gli schermi di PC, Tablet, Smartphone e TV)



LAMPADINE A BASSO CONSUMO
(es. a LED)

Questo tipo di luce è caratterizzato da **un'energia molto elevata** (poco inferiore a quella dei raggi UV) in grado di sollecitare in profondità i nostri occhi. La nostra cornea infatti non è in grado né di bloccare né di riflettere la luce blu, la quale **va quindi tutta a colpire direttamente la nostra retina danneggiandola.** Ecco perché **può risultare particolarmente nociva per la nostra vista.**



Gli effetti della sovraesposizione alla luce blu

EFFETTI NEL BREVE PERIODO (FINO A 6-8 ORE)

- Rossore e irritazione agli occhi.
- Difficoltà di messa a fuoco.
- Secchezza degli occhi.
- Stanchezza visiva.
- Mal di testa.
- Disturbi del sonno, insonnia.

EFFETTI NEL LUNGO PERIODO

Con il tempo la luce blu può portare ad una riduzione della densità del pigmento maculare; questo **può alterare il fisiologico equilibrio dei nostri occhi.**

Attività più esposte alla luce blu:

- Saldature, centri estetici e abbronzatura.
- Processi di indurimento resine.
- Stampa industriale.
- Negozi, grandi magazzini, ipermercati.
- Studi fotografici pubblicitari.
- Teatri, set televisivi e cinematografici.