
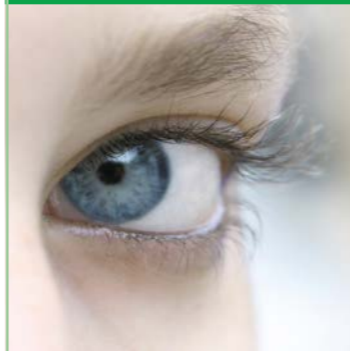




# otto utili consigli per la protezione degli occhi

	<p><b>AFFATICAMENTO</b> Prima di tutto evitare l'esposizione eccessiva e immobile (tipo bagno di sole) ed esporsi al sole sempre in maniera graduale evitando le ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16) in cui l'irradiazione UVB è massima.</p>	<p><b>AFFATICAMENTO</b></p>
	<p><b>2 TV</b></p>	<p><b>TV</b> La giusta distanza dallo schermo televisivo (3- 4 metri) e la posizione corretta aiutano a non stancare eccessivamente gli occhi.</p>
<p><b>ALIMENTAZIONE</b> Per una visione più corretta integrare l'alimentazione con apporto di alimenti ricchi di vitamina A. Quindi tanta frutta e verdura a tavola, poiché contengono luteina, un carotenoide particolarmente importante, in grado di filtrare la luce e quindi di proteggere i punti più delicati della retina. Privilegiare le proteine di origine vegetale e limitare dolci e zuccheri semplici. Dopo i 50 anni ridurre carni rosse e insaccati, mentre è salutare un bicchiere di vino rosso a pasto, perché contiene sostanze che aiutano la circolazione periferica.</p>	<p><b>3 ALIMENTAZIONE</b></p>	
<p><b>4 VISITE</b></p>		<p><b>VISITE</b> Prenotare controlli oculistici periodici: come regola generale, fino ai 40 anni è sufficiente una visita oculistica di controllo almeno ogni tre anni, tra i 40 e i 65 anni la visita oculistica va fatta ogni due anni, e dopo i 65 anni una volta l'anno</p>

Gli occhi sono organi molto delicati ed è quindi necessario proteggere la salute della vista. L'occhio è costantemente sottoposto a rischi e stress da parte dell'ambiente circostante ma, seguendo alcuni semplici consigli, è possibile preservarne la salute.

<p><b>5 COMPUTER</b></p>		<p><b>COMPUTER</b> Limitare le ore trascorse davanti al computer per evitare i rischi più comuni, quali secchezza agli occhi ed emicrania: leggere e scrivere al computer non è infatti dannoso, purché almeno ogni due ore si faccia una pausa di riposo per gli occhi di 10-15 minuti</p>
	<p><b>6 LENTI A CONTATTO</b></p>	<p><b>LENTI A CONTATTO</b> Non abusare delle lenti a contatto soprattutto se morbide: indossarle al massimo per 8-10 ore al giorno. Circa il 15% degli utilizzatori di lenti a contatto presentano infatti, a causa dell'abuso, fenomeni di intolleranza e allergia, come irritazione, fotofobia, eccetera</p>
<p><b>SOLE</b> Proteggere gli occhi dai raggi UV con occhiali da sole protettivi, di qualità e a norma, sin dalla giovane età: il sole può infatti procurare danni agli occhi, esattamente come avviene per la pelle.</p>	<p><b>7 SOLE</b></p>	
	<p><b>ABUSI</b> Evitare l'abuso di alcool, caffè e fumo, che possono accelerare l'invecchiamento degli occhi, causando un calo della vista e un deficit del campo visivo.</p>	<p><b>8 ABUSI</b></p>