

Occhio... alla terza età!

Dott. Marzio Vanzini
 Specialista in Oculistica

L'invecchiamento ha un significato diverso in persone differenti. Per un giovane è qualcosa di molto lontano, negli anziani invece il decremento delle funzioni vitali fa parte della vita stessa ed è, più o meno, accettato come il risultato del passare degli anni.

Gli effetti dell'invecchiamento, che aumentano con il tempo, pur con notevoli differenze tra individui della stessa età, sono dovuti a diversi meccanismi che comprendono numerose reazioni metaboliche e modificazioni ormonali.

Sappiamo che l'invecchiamento non è un singolo processo, ma che sistemi differenti invecchiano con velocità diverse nello stesso individuo e che alcuni aspetti possono essere rallentati.

Il grado di invecchiamento dipende dal rapporto tra la distruzione e la riparazione dei tessuti, delle cellule e delle molecole all'interno del corpo. Questa distruzione e riparazione avviene perfino prima della nascita, l'invecchiamento quindi, nel signifi-



I processi di distruzione e riparazione dei tessuti si realizzano lungo tutto l'arco della vita

cato più ampio del termine, è un processo che avviene non solo negli anziani ma continua attraverso tutta la vita. Sua conseguenza è la vecchiaia, definita come il periodo terminale della vita, caratterizzato dal progressivo rallentamento delle funzioni fisiologiche e dal decadimento dell'organismo, ovvero il declino della salute.

Gli occhi, come ogni parte del corpo, si modificano naturalmente con l'avanzare dell'età.

Vediamo in dettaglio le alterazioni che intervengono nell'apparato visivo quando si invecchia, iniziando dalla superficie dell'occhio, dalla lacrimazione, per esaminare poi cosa succede all'interno, fino al fondo oculare.

Restando all'esterno dell'occhio si possono avere sintomi da secchezza oculare come bruciore, arrossamento o irritazione degli occhi o un senso di fastidio, di corpo estraneo, a volte associato a prurito.

Tali sintomi sono dovuti a una insufficiente quantità di lacrime o a lacrime prodotte con composizione alterata.

La sindrome da occhio secco fa parte spesso del naturale processo di invecchiamento, altre volte è dovuta a problemi di ammiccamento o a ustioni agli occhi, a clima secco, a vento e polvere oppure a malattie come la sindrome di Sjogren o a farmaci quali antistaminici, contraccettivi orali e antidepressivi.

Un'insufficiente quantità di lacrime può provocare bruciore e irritazione agli occhi

La terapia consiste nell'uso di sostituti lacrimali associata, nei casi molto gravi, alla chiusura dei punti lacrimali.

Una delle condizioni più precoci e appariscenti dell'invecchiamento è senz'altro la presbiopia, o visione sfuocata per vicino, che dà i primi sintomi poco dopo i 40 anni.



La presbiopia si verifica quando il cristallino, invecchiando, inizia a perdere l'elasticità necessaria per cambiare la messa a fuoco tra oggetti vicini e lontani.

Il cristallino è situato dietro l'iride (la parte colorata dell'occhio) e ha la funzione di far convergere i raggi luminosi sulla retina.

È una lente naturale convergente, di forma biconvessa, che per mettere a fuoco immagini a distanze diverse, ha la capacità di modificare continuamente forma, variando la sua

curvatura in modo da aumentare o diminuire il suo potere di convergenza. Questo cambiamento della messa a fuoco, chiamato accomodazione, è regolato da un anello muscolare, il corpo ciliare, unito al cristallino da una serie di fibre disposte lungo la sua circonferenza.

Con l'invecchiamento il cristallino diventa più rigido, limitando il potere di accomodazione dell'occhio

Quando l'occhio guarda un oggetto lontano il cristallino si appiattisce e diminuisce la sua curvatura; man mano che gli oggetti osservati si avvicinano aumenta la sua curvatura diventando più convesso.

Con l'invecchiamento il cristallino diventa più rigido e la contrazione muscolare del corpo ciliare più debole in modo che, perduto il potere di accomodazione, si diventa presbiti e non è possibile leggere da vicino senza l'aiuto degli occhiali.

Con il progredire degli anni il cristallino, oltre a perdere la sua elasticità, tende a diminuire la sua trasparenza e, diventato opaco, viene chiamato cataratta. Nella maggior parte dei casi la

cataratta si sviluppa lentamente riducendo gradualmente la vista.

Certamente l'invecchiamento fisiologico non è l'unica causa di cataratta, vi sono malattie metaboliche, sistemiche od oculari, farmaci, traumi o radiazioni che possono provocarla, tuttavia c'è un legame tra le alterazioni chimiche del cristallino che ne sono causa e l'avanzare dell'età.

L'unica terapia possibile per la cataratta è chirurgica e consiste nella sostituzione del cristallino opacizzato con una lente intraoculare.

Con le attuali tecniche il recupero visivo è solitamente eccellente in pochi giorni ed è minimo il disagio per il paziente.

Subito dietro il cristallino e tra questo e la retina che ricopre il fondo dell'occhio si trova il vitreo che è una sostanza limpida e gelatinosa ad altissimo contenuto di acqua. Con l'invecchiamento le fibre vitreali si alterano, il vitreo perde la sua consistenza, si distacca dal fondo dell'occhio e fluttua nella cavità vitreale che in precedenza occupava per intero.

I sintomi del distacco acuto del vitreo sono la comparsa di corpi mobili nel campo visivo, spesso associati alla visione di lampi di luce.

In questo caso è indicato un esame del fondo dell'occhio per ricercare eventuali rotture retiniche che, a volte, possono causare il distacco della retina.

Proseguendo attraverso le strutture anatomiche dell'occhio si termina sul fondo, dove si trova la retina.

La parte di retina più sensibile ai danni prodotti dall'invecchiamento è la macula, ossia la parte centrale della retina che riceve le immagini che si stanno fissando.

Quando questo tessuto maculare si deteriora la visione diviene confusa nella parte centrale, le linee diritte diventano ondulate e i colori più difficili da distinguere.

La degenerazione maculare è una malattia progressiva, cronica, indolore, che può compromettere grandemente le capacità visive e poiché nella maggior parte dei casi è incurabile, è importante fare tutto il possi-

La parte di retina più sensibile ai danni prodotti dall'invecchiamento è la macula

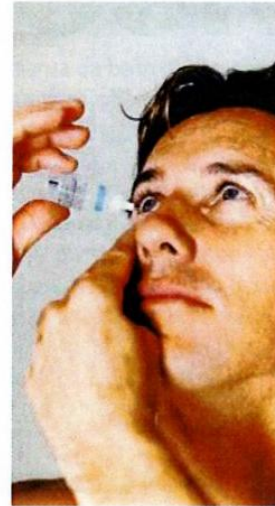
bile per prevenirla.

Oltre l'invecchiamento e la predisposizione familiare altri fattori che possono essere associati ad un aumento del rischio sono: la prolungata esposizione ai raggi solari (luce blu e raggi ultravioletti), fumo e carenza di minerali e vitamine antiossidanti (A,C ed E).

Nell'Europa occidentale le due principali cause di deterioramento della vista sono la cataratta e la degenerazione maculare legata all'età.

Anche se l'indebolimento della vista non mette direttamente in pericolo la vita, può determinare serie restrizioni all'autonomia di chi ne è affetto, alla sua mobilità e qualità di vita.

Numerosi studi clinici hanno dimostrato che sia la protezione dalla luce solare che le vitamine A,C ed E ed i pigmenti contenuti nella retina, luteina e zeaxantina, possono aiutare a prevenire o ritardare l'insorgenza di questi disturbi visivi in età avanzata.



E' importante perciò proteggere gli occhi con lenti filtranti che assorbono i raggi ultravioletti e quasi tutta la luce solare blu e assumere una dieta sana e ricca di frutta e verdura, soprattutto di colore verde o giallo scuro come cavoli, spinaci, broccoli, carote e granoturco. ❖