



USIAMO DEI BUONI OCCHIALI DA SOLE

Proteggere gli occhi dalla luce solare, soprattutto quelli dei bambini, è importante per prevenire danni cronici dell'età adulta. Le radiazioni solari comprendono lo spettro della luce visibile, costituita da raggi con lunghezze d'onda che vanno dai 390 nanometri (nm) del violetto blu ai 780 nm del rosso, i raggi ultravioletti (UV) e gli infrarossi, con lunghezze d'onda rispettivamente inferiori e superiori a quelle della luce visibile. Minore è la lunghezza d'onda della radiazione, maggiore è la sua pericolosità. Quindi non solo i raggi UV (con lunghezze d'onda che vanno dai 100 nm degli UVC ai 390 nm degli UVA), ma anche i violetto - blu sono dannosi per le strutture oculari. Inoltre minore è la lunghezza d'onda, maggiore è la diffusione dei raggi nell'atmosfera e questo è il motivo per cui il cielo appare blu. In condizioni di forte diffusione e riflessione della luce solare, come in montagna sulla neve o sul ghiaccio, o al mare, viene facilmente superata la dose soglia di radiazioni che le strutture dell'occhio possono sopportare. L'occhio umano matura le sue difese dalla luce solo intorno ai 20 anni di vita. A poco a poco il cristallino, la lente naturale dell'occhio situata dietro l'iride, nella zona anteriore del bulbo oculare, diventa meno trasparente, consentendo a una minor parte di raggi UV di raggiungere la retina: l'80% del danno fototossico, cioè da luce, dell'occhio umano, avviene prima dei 20 anni. Quindi se è importante proteggere gli occhi di tutti, lo è maggiormente nei bambini e nei ragazzi fino ai 18-20 anni.

La protezione degli occhi dai raggi solari nocivi si ottiene con cappellini con visiera, che riducono l'irradiazione solare del 20%; occhiali da sole con buone lenti e montature avvolgenti e che proteggano anche da raggi laterali e riflessi; una dieta, ricca di vitamine ed oligoelementi.

Le lenti consigliate sono quelle al policarbonato, che assorbono fino al 100% dei raggi UV, quelle organiche il 98% e quelle minerali il 93%. Le lenti che devono comunque avere l'indicazione UV400 cioè in grado di assorbire tutte le frequenze ultraviolette fino a 400 nm, quindi sia i raggi UVA sia i raggi UVB. Le lenti dovranno essere tanto più scure quanto maggiore sarà l'intensità della luce ambientale (molto scuri sulla neve e/o al mare) e di colore adeguato. I miopi trovano maggior confort con le lenti di colore marrone, gli ipermetropi con quelle verdi. Le lenti grigie vanno bene per tutti. Meglio scegliere lenti con trattamento anti-riflesso anche all'interno per evitare dannosi riflessi da raggi che entrano lateralmente alla montatura, che deve essere il più possibile avvolgente e avere l'indicazione EN166F. Altri metodi di difesa sono la specchiatura esterna della lente, la polarizzazione (vengono arrestate le radiazioni polarizzate, cioè riflesse da una superficie specchiante come acqua, neve ecc. e quindi oscillanti su uno stesso piano) o il fotocromatismo: le lenti diventano tanto più scure quanto maggiore è la presenza di radiazioni ultraviolette nell'ambiente. Usiamo dei buoni occhiali da sole (attenzione al marchio CE!) soprattutto con i bambini e ragazzi.

MEMORIA

Oggi la Chiesa ricorda S. Filippo e S. Giacomo minore. Due apostoli, che fecero parte dei dodici. Di San Filippo si è parlato molto nell'estate del 2011 quando, a Hierapolis, in Frigia, è stata trovata la sua tomba. Si tratta di una straordinaria scoperta archeologica. Notizie storiche su S. Filippo ce ne sono poche. Dai Vangeli si ricava che era originario di Betsaida, sul Lago di Genezaret. Apparteneva quindi a una famiglia di pescatori. Giovanni è l'unico dei quattro evangelisti che lo cita diverse volte. Filippo sarebbe morto a Hierapolis, nell'anno 80, quando aveva circa 85 anni. Morì martire per la sua fede, crocifisso a testa in giù come San Pietro. Venne sepolto a Hierapolis dove, nell'antica necropoli, fu trovata un'iscrizione che accenna a una chiesa a lui dedicata. In una data non precisata, il corpo di Filippo venne portato a Costantinopoli per sottrarlo al pericolo di profanazione da parte dei barbari. Sotto Papa Pelagio I (556-61), fu trasferito a Roma e sepolto, insieme all'apostolo Giacomo, in una chiesa appositamente edificata per loro, che si chiamava "Dei santi Giacomo e Filippo", di stile bizantino. Nel 1500 venne trasformata in una chiesa rinascimentale, attualmente chiamata "Dei santi apostoli".

TRICOLORE

Direttore Responsabile:
Dr. Riccardo Poli

Redazione: v. Stezzano n. 7/a - 24052
Azzano S.P. (BG)

E-mail: tricoloreasscult@tiscali.it
www.tricolore-italia.com