

## Fotofobia e fotosensibilità: scopriamole!

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](http://Dieta-Dimagrante.com)

© Tutti i diritti Riservati

La **fotofobia** è una forma di sensibilità abnorme o di intolleranza oculare alla luce. L' **esposizione a luminosità eccessiva** provoca dolori agli occhi e, soprattutto, mal di testa intensi. L'intolleranza alla luce, o fotofobia, può essere il sintomo di numerose **affezioni degli occhi**. L'intolleranza alla luce si manifesta anche in caso di affezioni cerebrali (meningiti). E' opportuno consultare il medico non appena questo disturbo si manifesta.

### Quali sono le cause della fotofobia

Le cause della fotofobia sono innanzitutto le malattie degli occhi quali:

- Glaucoma acuto o cronico,
- Afezioni infiammatorie o traumatiche della retina,
- Infezioni e traumi alla cornea.

**L'uveite**, infiammazione **dell'uvea** (membrana dell'occhio formata dall'iride, dal corpo ciliare e dalla coroide), insorge a causa dell'esposizione ai raggi ultravioletti in montagna, in mare o sulle spiagge. **L'arrossamento degli occhi** si accompagna a una fotofobia fortissima. Le infiammazioni virali, batteriche o tumorali delle meningi, così come le **emicranie** e le **cefalee gravi**, comportano intolleranza alla luce.

### Terapia della fotofobia

Qualsiasi forma di intolleranza oculare alla luce deve essere sottoposta a un medico. Dopo aver posto alcune domande al paziente per determinare quali siano le circostanze dell'insorgere della fotofobia, il medico cerca di stabilirne le cause mediante una **visita oftalmologica e neurologica completa**, alla ricerca di eventuali malattie dell'occhio, delle meningi o del cervello. Fondamentale è curare la causa, all'interno dell'occhio, delle meningi o del cervello. La **terapia sintomatica** prevede l'utilizzo temporaneo di **lenti filtranti**, con la raccomandazione di tenersi lontani da luci intense. L'esposizione al sole o ai raggi UV è proibita, **farmaci betabloccanti o antiemicranici** possono concedere un sollievo limitato. La scelta degli occhiali da sole è importante; le **lenti devono essere scure**, per ridurre l'intensità della luce, ma anche **filtranti**, per non far passare i raggi UV. Le lenti molto scure ma non filtranti sono assolutamente inutili; per quanto riguarda le lenti, è necessario scegliere quelle con il **marchio CE**, poiché riducono la quantità della luce e selezionano le radiazioni solari. Particolarmente efficaci contro i raggi UV e la luce blu sono le **lenti alla melanina**, le **lenti polarizzate** che in più riducono il riverbero e, infine, quelle **fotocromatiche**, che cambiano l'intensità della luce. E' importante anche associare al tipo di lente una colorazione che consenta di selezionare le

onde luminose. Bisogna evitare le tonalità come il **rosa, l'azzurro e il fucsia**, questi tipi di colorazione infatti rispondono ai canoni estetici dettati dalla moda ma non servono contro il sole. Il **giallo** ha un duplice vantaggio: filtra le radiazioni ultraviolette ma non oscura il paesaggio. Ma **le migliori sono le lenti marroni**.

### L'evoluzione della fotofobia

Se il disturbo deriva da una causa curabile, la guarigione dalla fotofobia coincide con l'**eliminazione della causa**. Poche sono le possibilità di guarigione spontanea. Molto fastidiosa nella vita quotidiana, la fotofobia è talvolta un prodromo di disturbi gravi quali:

- Meningite,
- Glaucoma,
- [tumore](#) del cervello.

### La fotosensibilità: che cosa è

La **fotosensibilità, o lucite**, è una reazione della pelle all'esposizione ai raggi ultravioletti, più frequentemente di **origine solare**, ma talvolta anche delle **lampade abbronzanti o della luce nera** (o luce di Wood) di luoghi pubblici.

### Quali sono le cause

La fotosensibilità ha **cause ereditarie o acquisite**. L'**albinismo**, che consiste in una totale assenza di pigmentazione, è la forma ereditaria più nota. Molti sono i farmaci, tra cui:

- Gli antibiotici,
- I sulfamidici antibatterici e antidiabetici,
- I tranquillanti,
- I neurolettici,

che possono provocare una fotosensibilizzazione. L'**esposizione ai raggi UV** causa:

- sensazioni di bruciore,
- macchie rosse pruriginose,
- vesciche o piccole bolle piene d'acqua sulla superficie della pelle.

Tali **lesioni** sono particolarmente diffuse sulle parti del corpo esposte ai raggi come, il **viso, il collo, le mani e le gambe**. Esiste un nesso tra alcune allergie e la fotosensibilità. Malattie autoimmuni come il **lupus eritematoso** presentano questo sintomo. Numerosi prodotti cosmetici, i profumi, soprattutto, ma anche le altre preparazioni, persino quelle ipoallergeniche, risultano foto sensibilizzanti.

### La terapia della fotosensibilità

Qualsiasi **reazione cutanea** deve essere esaminata da un medico, soprattutto quando colpisce le parti del corpo normalmente esposto alla luce. Alcune domande e una visita dermatologica sono sufficienti a confermare la fotosensibilità. La visita medica completa ha lo scopo di individuare eventuali **malattie autoimmuni e allergie** o se siano stati assunti **farmaci sensibilizzanti**. Il medico comincia col curare una delle possibili cause, eliminando i farmaci potenzialmente foto sensibilizzanti; inoltre, prescrive antiallergici e applicazioni locali per calmare l'irritazione. E' assolutamente necessario indossare **vestiti che coprano il più possibile**, applicare sistematicamente una **crema a protezione totale** ed evitare l'esposizione alla luce del sole. Solo la crema a protezione totale consente di limitare i problemi del paziente nel tempo trascorso all'aria aperta. Si consiglia comunque di evitare:

- le alte quote,
- il mare e le spiagge di sabbia,
- le lampade abbronzanti,
- le luci nere dei locali notturni.

Bisogna immediatamente interrompere qualsiasi automedicazione o uso di **cosmetici**, perché le sostanze più comuni possono causare fotosensibilità. A lungo termine, la fotosensibilità accentua il rischio di **cancro della pelle di origine solare**.

Nando Merisi