

# La menopausa ha ripercussioni anche sugli occhi

Il calo degli ormoni tipico di questa fase della vita può determinare disturbi quali secchezza e bruciore, nonché la fastidiosa sensazione di corpo estraneo



Il dottor Claudio Savaresi

**C**on l'arrivo della menopausa, per le donne si apre un nuovo e delicato capitolo della vita. I cambiamenti ormonali che caratterizzano questo periodo influiscono su diversi ambiti, vista compresa. Infatti, gli occhi possono manifestare secchezza, bruciore e prurito. Inoltre, più l'età è avanzata, maggiori sono le possibilità di sviluppare tali disturbi (vedi box "I numeri"), che possono causare anche molto fastidio.

## UNA PROTEZIONE CHE VIENE MENO

Anche le condizioni degli occhi, come di tante altre parti del corpo, sono influenzate dalla quantità di ormoni estrogeni prodotti. Per esempio, durante l'età fertile le ghiandole lacrimali sono molto attive e secernono di continuo liquido protettivo, che non solo assicura la corretta lubrificazione oculare, ma crea anche una barriera contro gli agenti esterni. In questo modo, **da un lato si previene la disidratazione e dall'altro si riducono le possibilità di aggressioni da parte di sostanze nocive.**

## I PROBLEMI CORRELATI

Il film lacrimale svolge anche una funzione di protezione nei confronti degli agenti patogeni. Perciò, quando si assottiglia oppure si riduce, l'occhio rischia di essere più vulnerabile a infiammazioni della congiuntiva (congiuntiviti) e della cornea (cheratiti). Altri disturbi più comuni nelle donne in menopausa sono fotofobia, bruciore, sensazione di avere pressione a livello oculare. Infine, in questa fase della vita sono abbastanza diffusi problemi quali palpebre gonfie e sensazione di sabbia negli occhi, che diventano "pesanti".

di Cecilia Ciotta

Con la consulenza del dottor Claudio Savaresi, primario dell'Unità Operativa di Oftalmologia del Policlinico San Marco di Zingonia (Bg), direttore del Centro del Benessere Visivo di Palazzo della Salute - Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano e responsabile scientifico di VISTA System Ophthalmology Research Center del capoluogo lombardo



"Con la menopausa, la carenza estrogenica colpisce anche le ghiandole lacrimali, così come tutte le ghiandole esocrine, ostacolando la corretta lubrificazione della congiuntiva. A livello della cornea, della congiuntiva e delle ghiandole di Meibomio, la superficie dell'occhio presenta recettori sia per gli estrogeni sia per il progesterone. Per questo motivo, una variazione o una carenza di tali componenti compromette la corretta funzionalità lacrimale, la capacità di visione nitida e addirittura la trasparenza della cornea. **Anche le immagini possono risultare deformate, perché trasmesse alterate sulla retina, e non perfettamente nitide**", spiega il dottor Claudio Savaresi, primario dell'Unità Operativa di Oftalmologia del Policlinico San Marco di Zingonia (Bg), direttore del Centro del Benessere Visivo di Palazzo della Salute - Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano e responsabile scientifico di VISTA System Ophthalmology Research Center del capoluogo lombardo.



## UN AMPIO VENTAGLIO DI SOLUZIONI

La riduzione del film idrolipidico, che normalmente mantiene idratata la superficie dell'occhio e protegge dalle aggressioni esterne, dà la sensazione di avere l'occhio secco e arrossato. Spesso, tale situazione degenera in una vera propria sindrome dell'occhio secco. Siccome l'età avanzata e il sesso femminile sono fattori di rischio per la comparsa di disturbi come l'occhio secco, è consigliabile farsi visitare periodicamente dall'oculista. Durante i controlli, è importantissimo fare presente allo specialista se e quali farmaci si stanno assumendo (vedi box "Attenzione ai farmaci"). "Va inoltre tenuto presente che **chi ha portato per molto tempo lenti a contatto o presenta difetti visivi sarà più precoce nello sviluppare eventuali problematiche oculari legate alla menopausa**", precisa il professor Savaresi.

In presenza di occhio secco, è utile intervenire precocemente anche per prevenire la possibile insorgenza di degenerazioni maculari, cataratta e glaucoma, che si potrebbero presentare in anticipo e che la menopausa può facilitare. Oggi si hanno a disposizione apparecchiature particolari studiate appositamente per aumentare la stabilità e la durata del film lacrimale, che è carente nel periodo di menopausa. "Tali apparecchiature agiscono su tutti i fattori della disfunzione lacrimale, ossia l'instabilità del film idrolipidico, il malfunzionamento o la sofferenza corneale e la conseguente infiammazione degli strati congiuntivali", prosegue l'esperto. **Possono essere molto utili anche i sostituti lacrimali di nuovissima generazione**, che sono in grado di rigenerare l'epitelio corneale, proteggendo così la superficie oculare. "Una componente importante per la secchezza oculare è il **sodio ialuronato**, preparato appositamente per associare le sue proprietà idratanti alla capacità di creare una "impalcatura" protettiva per la superficie oculare che filtra e ingloba



## ATTENZIONE AI FARMACI

Alcuni medicinali, che hanno effetti positivi nella cura di certe patologie, rischiano di avere un effetto negativo sugli occhi. Possono infatti inibire determinati recettori nervosi e causare il blocco nella stimolazione delle ghiandole lacrimali e delle componenti a esse legate, come le cellule mucipare caliciformi della congiuntiva. Altri farmaci, addirittura, possono provocare l'alterazione delle strutture interne dell'occhio.

gli agenti esterni. Esso, in sinergia con la **Xanthan Gum**, dalle proprietà lubrificanti, agisce per aumentare spessore e stabilità del film lacrimale. Anche **glicina** e **betaina** sono ottimi alleati per garantire il mantenimento dell'omeostasi cellulare che, in caso di secchezza, risulta alterata. Infine, non bisogna trascurare l'alimentazione: una dieta ricca di acidi grassi polinsaturi e vitamina D3 può essere d'aiuto a tenere sotto controllo la produzione di radicali liberi e la corretta funzione lacrimare", conclude il dottor Savaresi. ■

**In presenza di occhio secco, è utile intervenire precocemente anche per prevenire la possibile insorgenza di degenerazioni maculari, cataratta e glaucoma**

**«Con la menopausa, la carenza estrogenica colpisce anche le ghiandole lacrimali, così come tutte le ghiandole endocrine, ostacolando la corretta lubrificazione della congiuntiva»**

## I NUMERI

**35%-40%** la percentuale delle donne in menopausa che presentano secchezza e sensazione di corpo estraneo nell'occhio

**70%-80%** la percentuale di donne in menopausa avanzata con questi problemi