

LA CONTAMINACIÓ, UNA AMENAÇA CREIXENT PER ALS NOSTRES ULLS

És un dels factors de risc ambientals de l'ull sec, a més de poder causar irritació i inflamació de la superfície ocular, com queratitis o conjuntivitis

El debilitament de la capa d'ozó incrementa els efectes nocius del sol sobre la salut ocular: des de lesions superficials fins a l'aparició de certs tumors o l'acceleració de les cataractes

Barcelona 12 de juliol del 2018/. L'[ull sec](#), que afecta al voltant del 30% de la població, és una patologia que va a l'alça en la societat actual i en la qual influeixen diferents hàbits (com ara l'alimentació o l'ús de pantalles) i factors ambientals, entre els quals hi ha la contaminació. La pol·lució de l'aire és un problema en augment i d'impacte global que, segons l'OMS, afecta a l'entorn de 9 de cada 10 persones al món, amb importants conseqüències per a la salut. Si bé els seus efectes nocius sobre el sistema respiratori i circulatori són molt coneguts, els oftalmòlegs de l'Institut de Microcirurgia Ocular ([IMO](#)) alerten que "encara hi ha poca consciència i informació del seu impacte nociu sobre els ulls".

La [Dra. Míriam Barbany](#), especialista del Departament de Còrnia, Cataracta i Cirurgia Refractiva de l'IMO, destaca que "la superfície ocular està constantment exposada a l'exterior, motiu pel qual no és immune als components tòxics que estan presents en ambients contaminats". A les ciutats europees, sobretot a causa de la industrialització i del trànsit, la concentració de partícules en suspensió pot arribar a multiplicar per 7 les recomanacions internacionals, mentre que gasos com el diòxid de nitrogen poden fer-ho fins per 5.

Una de les primeres afectades és la pel·lícula lacrimal que nodreix i protegeix l'ull i que sembla veure alterada la seva composició. Això empitjora la qualitat i l'estabilitat de la llàgrima i repercuteix en la inflamació de la superfície ocular, cosa que propicia la síndrome de l'ull sec. "La contaminació és un dels factors de risc potencials d'aquesta malaltia multifactorial i crònica que cada vegada es reconeix com a més complexa", explica la Dra. Barbany. Alguns dels símptomes típics que produeix i que poden agreujar-se en entorns amb molta pol·lució són envermelliment ocular, sensació de cos estrany, picor, cansament als ulls, llagimeig, fotofòbia o visió fluctuant, però, "a més de causar molèsties oculars i problemes visuals, és important recordar que l'ull sec també provoca lesions corneals i conjuntivals".

Atès que només una fina capa de llàgrima separa la còrnia i la conjuntiva dels agents nocius de l'entorn, aquests poden inflamar ambdues estructures i provocar [queratitis](#) pel contacte amb aigües contaminades o substàncies tòxiques, així com [conjuntivitis](#) irritatives per l'exposició a fums, gasos o diferents productes químics. D'altra banda, la pol·lució pot agreujar certes al·lèrgies oculars i augmentar la intolerància d'alguns pacients a les lents de contacte, els hàbits d'ús i higiene de les quals han de ser especialment curosos per evitar possibles complicacions.

Més vulnerables al sol

Segons els oftalmòlegs de l'IMO, un últim efecte de la contaminació a tenir en compte és la reducció de la capa d'ozó, una preocupació mundial contra la qual se segueix lluitant ja que, a mesura que s'aprima en diferents latituds del planeta, perd la capacitat d'absorbir fins el 99% dels raigs ultraviolats. Com a conseqüència, augmenten els seus efectes nocius sobre la salut, també dels ulls: "No protegir-se adequadament davant d'una radiació solar intensa i perllongada pot provocar molèsties i lesions a la superfície ocular (com ara sequedat, fotoqueratitis o [pterigi](#)), tumors [palpebrals](#) o [conjuntivals](#) i l'acceleració de patologies degeneratives com ara la [DMAE](#) o la [cataracta](#)", conclou la Dra. Barbany.

Per tot això, algunes recomanacions que ofereix l'especialista per minimitzar l'impacte de la pol·lució sobre la salut ocular són utilitzar ulleres de sol de superfície àmplia i amb filtres UV homologats, hidratar els ulls amb llàgrimes artificials (preferiblement d'àcid hialurònic i sense conservants), parpellejar sovint –sobretot si estem realitzant tasques que requereixen concentració–, evitar ambients carregats de fum de tabac o d'altres contaminants i, davant de qualsevol simptomatologia, consultar amb l'oftalmòleg.