

Primavera e allergie: come proteggere i tuoi occhi dai fastidi stagionali

Autore: Romina Ferrante

Data: 10 Aprile 2025



Con l'arrivo della primavera, si riaccende il piacere delle giornate all'aperto. Ma per circa il **30% degli italiani**, questa stagione significa anche l'inizio dei malanni allergici.

Secondo i dati di [Clinica Baviera](#), uno dei principali centri oftalmologici europei, con oltre 25 anni di esperienza e una rete di 85 centri in Europa, l'impatto delle allergie potrebbe essere ancora più forte, complice l'impennata di pollini legata alle abbondanti piogge seguite da giornate secche.

Tra i sintomi più sottovalutati, ma fastidiosi, ci sono quelli che colpiscono **gli occhi**: arrossamenti, prurito, gonfiore e una continua sensazione di sabbiolina. Ecco tutto quello che c'è da sapere per difendere la salute visiva in primavera.

Occhi e allergie: i 10 sintomi da tenere sotto controllo

1. Arrossamento

Provocato dall'infiammazione della congiuntiva, è spesso accompagnato da bruciore e affaticamento visivo. Le lacrime artificiali e gli impacchi freddi sono un valido aiuto per ridurre il fastidio.

2. Prurito

È il sintomo più diffuso e difficile da ignorare. Grattarsi peggiora la situazione. Meglio lavare spesso il viso con acqua fredda ed evitare di toccare gli occhi con mani non pulite.

3. Lacrimazione Eccessiva

È una reazione naturale del corpo agli allergeni, ma può compromettere la visione. Oltre alle lacrime artificiali, indossare occhiali da sole è fondamentale per proteggere gli occhi dal contatto diretto con il polline.

4. Sensazione di Sabbia negli Occhi

Dovuta a secchezza e infiammazione, può essere alleviata idratando gli occhi e *sbattendo spesso le palpebre*, specialmente durante l'uso prolungato di dispositivi elettronici.

5. Palpebre Gonfie

Il gonfiore è causato da accumulo di liquidi. Si può ridurre con *impacchi freddi*, dormendo con la testa sollevata e mantenendo una buona idratazione.

6. Fotofobia

Chi soffre di allergie può sviluppare una *sensibilità alla luce*. Gli occhiali da sole con filtro UV aiutano molto, così come prendersi pause visive frequenti.

7. Vista Offuscata

Quando gli occhi sono irritati e pieni di lacrime, la visione può diventare temporaneamente sfocata. Mantenere l'occhio idratato e *ridurre il tempo davanti agli schermi* è essenziale.

8. Secchezza Oculare

Aria condizionata e allergie riducono la qualità del film lacrimale. Usare *umidificatori* in casa e bere molta acqua può aiutare, oltre all'uso regolare di lacrime artificiali.

9. Occhiaie Allergiche

Sono legate alla congestione dei vasi sanguigni. Riposo, idratazione e *impacchi freddi* sono rimedi semplici ma efficaci.

10. Infezioni Oculari

Lo sfregamento continuo degli occhi aumenta il rischio di infezioni batteriche. *Igiene*, cambio frequente della biancheria e attenzione all'uso di cosmetici sono fondamentali.

I consigli degli esperti per prevenire i disagi

Il **Dott. Sergio Ares**, Medico Chirurgo Oculista e Country Manager di Clinica Baviera Italia, sottolinea quanto sia importante *prevenire* i sintomi per evitare che diventino cronici. Ecco alcune regole d'oro:

- Evitare le ore critiche per i pollini: dalle 5 alle 10 e dalle 19 alle 22;
- Indossare occhiali da sole avvolgenti e, nei giorni peggiori, anche la mascherina;
- Tenere le finestre chiuse, soprattutto in presenza di vento;
- Farsi una doccia al rientro a casa e stendere il bucato all'interno;
- Usare filtri antipolline nei condizionatori;

- In caso di sintomi gravi, consultare un medico per la prescrizione di antistaminici o corticosteroidi.
-

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/primavera-allergie-proteggere-occhi-fastidi-stagionali/>

Generato il 27/04/2025