

## L'oculista

# Difendiamo i nostri occhi: trasformano in coscienza l'energia dell'universo

Dario Corradino

**V**edere è un miracolo banale. Gianni Amerio, da oculista, ne vive ogni giorno l'aspetto medico e, da scrittore, ne ha raccontato i prodigi nel libro *Nell'occhio del fotone* (Editore Lindau), che percorre il meraviglioso viaggio di una particella di luce dal Sole alla coscienza.

### Ma che cos'è per noi la luce?

È il tramite con il quale ci interfacciamo col mondo, il nostro principale veicolo d'informazione. Ed è parte della vita stessa: la radiazione elettromagnetica è il motore del nostro pianeta, quello che alimenta la vita. Siamo figli della luce, insieme a tutte le creature della Terra. Le piante, gli animali, noi esseri umani l'abbiamo sfruttata, ci siamo adattati alle sue forme e ai suoi ritmi. Abbiamo sviluppato gli occhi proprio per interagire con essa. E quanto sia importante lo testimonia il peso che nelle religioni e in filosofia si dà alla luce, in contrapposizione all'oscurità.

### Vediamo (e viviamo) grazie al Sole, insomma. Ma rimanendo nel campo dell'occhio, come si può descrivere il modo in cui vediamo?

Intanto dicendo che la visione non è un fatto estetico, ma è un fatto utile. Non ci servono informazioni ridondanti. Il nostro cervello non potrebbe elaborarle. È una questione di economia di natura. Al topo basta uno sguardo per capire che un gatto è un gatto: non gli serve distinguere ogni singolo pelo perché scatti l'allarme e cominci a fuggire. Nonostante i nostri occhi siano organi complessi e sensibili, solo la visione centrale è ricca di dettagli, quella periferica ne ha meno. Tuttavia, entrambe forniscono informazioni non solo al nostro livello cosciente ma anche al subcosciente. E poiché gli occhi sono mobili, ecco che li spostiamo quando qualcosa ci interessa. Tutto avviene molto rapidamente, spesso in modo automatico, inconscio. È un modo per risparmiare le cellule retiniche e le interazioni neuronali. Economia di natura.

### Il Sole ci regala la luce, però sa essere anche "cattivo" con i nostri occhi: a che cosa dobbiamo stare attenti?

Le radiazioni potenzialmente più dannose, soprattutto gli ultravioletti, ci arrivano per fortuna già filtrate dall'atmosfera e i tessuti oculari si sono evoluti in modo da filtrarle ulteriormente. Ma l'evoluzione non ha ovviamente potuto tener conto di altre cose: della durata della vita ad esempio, che si è allungata velocemente soprattutto negli ultimi decenni, accrescendo il tempo di esposizione alla radiazione che può creare danni. Le conseguenze? Principalmente due: la cataratta, cioè l'opacizzazione del cristallino, e la degenerazione della macula, cioè di quella piccolissima parte della retina, ricca di fotorecettori, che consente la visione centrale a colori e in "alta definizione".

### Come proteggerci, allora?

Dobbiamo riparare i nostri occhi soprattutto dalle radiazioni ultraviolette e dalla luce blu (quella degli schermi in generale), che però è molto meno potente della radiazione solare. E infatti proprio il Sole, che ci permette di vedere, è una delle poche cose che è meglio non guardare direttamente: bastano pochi secondi per creare danni anche permanenti, classico il danno da eclissi, quando si osserva la nostra stella senza strumenti adeguati. Non basta un filtro scuro, se non blocca i raggi ultravioletti o gli infrarossi. È lo stesso motivo per cui è opportuno scegliere occhiali da sole di buona qualità, non solo scuri appunto, ma in grado di difendere l'occhio dai raggi uv.

### E di tutta questa luce che ci entra negli occhi, alla fine che cosa ne facciamo?

L'occhio è parte del cervello. Già nell'occhio avviene la prima elaborazione delle informazioni ricevute, per avere una risposta immediata ed efficace a ciò che avviene intorno a noi, senza perdite di tempo. E proprio perché la vista è il più sviluppato tra i vari sensi, è facile che quella luce si traduca in idee, in ricordi, con maggiori dettagli rispetto a ciò che ci può regalare l'udito o il gusto, e in modo più raffinato dell'olfatto, che pure sa evocare cose molto più remote e ancestrali. La luce, entrando nei nostri occhi, ci consente una profonda interazione con l'universo nel quale siamo immersi. Ci porta i messaggi di questo universo. E la sua energia noi la trasformiamo in pensiero, diventandone coscienza.

© BY NC ND ALCUNE DIRITTI RISERVATI

