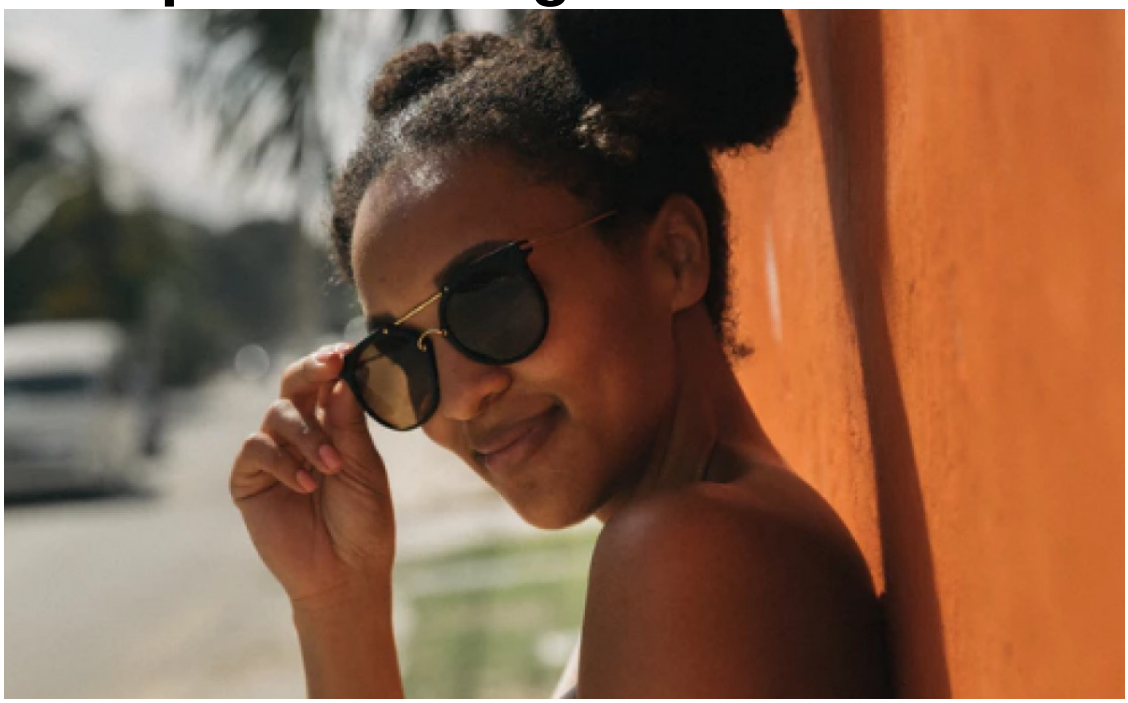
És perillós comprar-se ulleres de sol en aquestes botigues?



Segurament més d'un cop els teus pares t'han dit que no et posis ulleres de sol "cutres". I tenen molta raó, ja que no només són un complement estètic, per davant de tot són salut!

Els ulls són molt delicats i els rajos ultravioleta poden causar malalties de la còrnia, pterigion, carcinomes, tumors a la superfície de l'ull? Així que és molt important utilitzar ulleres de sol adequades!

De fet, **els oftalmòlegs asseguren que és millor no dur ulleres que portar-ne de dolentes.** Per què? Doncs perquè els nostres ulls tenen un mecanisme de defensa natural i la pupil·la es contrau quan hi ha molta llum per frenar el pas dels rajos ultravioletes i infrarojos. **És per això que si utilitzem unes ulleres fosques i de mala qualitat, la pupil·la es dilata deixant passar tots els rajos a l'ull.**

El diari HuffingtonPost ha parlat amb l'oftalmòleg José Benítez i li han demanat si es fia de les ulleres de sol de botigues ?low cost' com Zara, Mango o H&M. Aquesta és la seva resposta: **"Jo no me'n fiaria, per molt que tinguin el segell de Qualitat de la UE, no és garantia suficient.** Avui dia aquest segell inclús es falsifica per a les imitacions".

L'especialista també diu que cal crear més consciència entorn de la salut dels ulls i "la gent ha d'entendre la importància de les revisions periòdiques i la prevenció".

José Benítez dóna alguns consells per protegir i cuidar els ulls durant l'estiu:

[num]1[/num] No et banyis al mar ni a la piscina amb lents de contacte.
[num]2[/num] Procura mantenir els ulls hidratats, pots utilitzar llàgrimes artificials.

[num]3[/num] Utilitza ulleres de sol especials per a fer esport.
[num]4[/num] Porta barret o gorra com a protecció addicional.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=2V8BGsaQI6w

El grup de música **Arnau Griso** visita AdolescentsiCat. Arnau Blanch i Eric Griso van començar a penjar vídeos musicals a Internet, però han canviat la seva habitació per sales com Razzmatazz. Parlem dels seus inicis i del seu nou single, que ens presenten en exclusiva.Com sempre, els farem respondre l'interrogatori íntim i els farem superar les proves del programa!