

Media review



Indice

Italia

3

Occhio alla vista
Natural Style - 01/03/2021

4



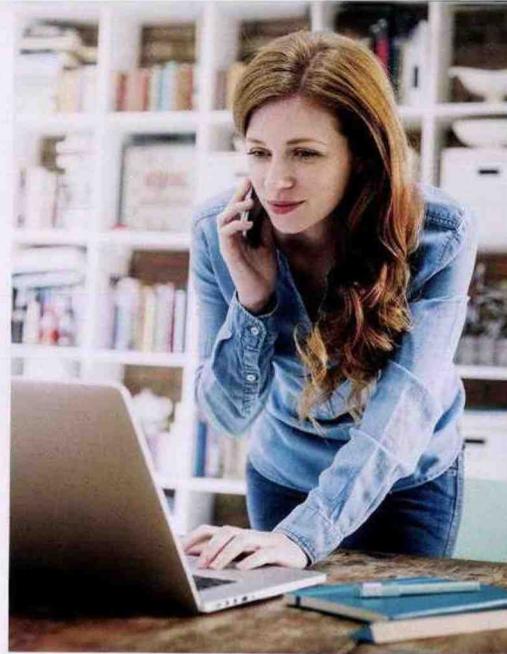
Italia

natural
WELLNESS
prevenzione

a cura di CHIARA DALL'ANESE

Occhio alla vista

Quarantasette anni. È il tempo che un italiano medio trascorrerà, nell'arco della propria vita, davanti allo schermo di pc, smartphone, console, tv o e-reader. Seimila ore l'anno, se manteniamo le nostre attuali abitudini, ha calcolato una ricerca dell'azienda di ottica Vision Direct. Già prima del lockdown erano parecchie, ma smart working e lezioni a distanza le hanno fatte aumentare esponenzialmente. Un disastro, per gli occhi: «La pandemia ha rivoluzionato i comportamenti, legandoci di più ai dispositivi elettronici per lavoro, scuola o divertimento. Purtroppo, questo ha generato effetti negativi sulla vista: bruciore, stanchezza, difficoltà nella messa a fuoco, miopia», spiega Claudio Savaresi, primario dell'unità operativa di Oftalmologia al Policlinico San Marco di Zingonia (Bergamo). «La luce blu emessa dagli schermi provoca un fortissimo stress alla vista, ed è stato anche coniato un neologismo, *digital aging*, per indicare l'invecchiamento precoce di pelle e occhi provocato dai dispositivi digitali», spiega Federica Almondo, del Nutrition and Anti-Aging Center Cerva 16 di Milano. «Questa situazione, in cui anche i ragazzi sono inchiodati ore davanti ai device tra lezioni, chat con gli amici e giochi, merita un'attenzione particolare». Ecco i problemi più frequenti, e come evitarli.



Ammicca, fai ginnastica, rilassati

intervista a CLAUDIO SAVARESI, oftalmologo

1 Cosa rischiano gli occhi?

In primis, l'affaticamento visivo. Nella popolazione scolastica si registra un incremento della secchezza oculare e dei deficit di convergenza, la capacità di portare entrambi gli occhi su un punto di fissazione ravvicinato. È difficoltà a mantenere una buona visione da vicino.

2 Ci sono più casi di miopia?

Si ipotizza che, entro i prossimi dieci anni, raddoppieranno. La vicinanza allo schermo per tempi prolungati può facilitarne la progressione.

3 I bambini sono più esposti?

Prima, tali problematiche comparivano verso i 13-14 anni, con lo sviluppo, l'allargamento dell'orbita oculare e il maggior impegno nello studio. Oggi, la patologia rischia di essere precoce, perché già da piccolissimi si accede ai device. E non proteggersi dalla luce blu che emettono espone a malattie della retina.

4 E chi lavora al computer?

Trascorrere molto tempo davanti agli schermi disidrata la superficie oculare, causando bruciore e rossore. Ciò rischia di compromettere la messa a fuoco dell'immagine. Quando l'occhio si disidrata, la cornea, da lucida o specchiante, diventa opaca. L'impulso luminoso non arriva sotto forma di raggio, ma si scompone a ventaglio, più o meno esteso, a seconda del livello di disidratazione. Dopo una videochiamata, o molte ore di lavoro, la reazione istintiva è strofinarsi gli occhi, per riattivare la lubrificazione oculare, dato che gli occhi sono stati spalancati a lungo.

5 Come si idrata l'occhio?

Con l'ammiccamento frequente (sbattere le palpebre) e usando lacrime artificiali, in collirio o spray.

6 A che distanza va tenuto il pc?

A 50 o 100 centimetri, adeguandosi alle dimensioni del monitor. La linea degli

occhi dev'essere in corrispondenza del bordo alto dello schermo, anche aiutandosi con supporti o rialzi. Anche lo smartphone va tenuto a 50 centimetri, dritto davanti a sé, senza chinare la testa in basso.

7 Come ci si protegge?

Sono utili gli occhiali con filtro anti-luce blu. Ogni 45-50 minuti, poi, è importante fare piccole pause e una sorta di ginnastica. Si parte guardando in alto, a destra e a sinistra, poi in basso, allo stesso modo. Si ruotano gli occhi in entrambi i sensi e si lancia lo sguardo lontano. Questi movimenti sollecitano le ghiandole lacrimali a idratare l'occhio. Importante anche aereare la stanza ogni 40 minuti e, negli ambienti in cui l'aria è molto secca, utilizzare un umidificatore.

8 Quali consigli per i ragazzi?

Stare il più possibile all'aperto o senza dispositivi, per permettere all'occhio di rilassarsi e guardare lontano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Getty Images