



Pisa, 6 settembre 2018 - Oggi più che mai, a partire dalla tenera età, i nostri occhi sono sottoposti all'esposizione continua a schermi artificiali rappresentati da smartphone, tablet, videogiochi o computer tradizionali. Una condizione innaturale, che non può non avere conseguenze, nel lungo periodo, sulla salute degli occhi anche perché l'esposizione a queste fonti di luce artificiale è ormai continua, salvo le pause notturne. E probabilmente non bastano gli accorgimenti rappresentati da occhiali da riposo con lenti antiriflesso.

Abbiamo chiesto il parere al dott. Guglielmo Pellegrini, direttore della Sezione dipartimentale di Chirurgia oftalmica dell'AouP: "Effettivamente la salute dei nostri occhi oggi è a rischio. A partire dalla fine anni degli anni '80, inizi anni '90 del secolo scorso, cominciavano a diffondersi i primi studi sugli accorgimenti da adottare per proteggere gli occhi di chi era esposto, negli uffici, ai videoterminali. Una categoria ristretta perché le altre professioni ne erano esenti".



Dott. Guglielmo Pellegrini

“Oggi - prosegue l'oculista - escludendo i lavori manuali, quasi tutte le professioni comportano l'utilizzo

continuo del pc e, soprattutto, il tempo libero ormai è monopolizzato dai tablet e dagli smartphone. Anche i 'nativi digitali', bambini di pochissimi anni, usano dalla mattina alla sera il cellulare dei genitori. Un fenomeno inarrestabile, di fronte al quale occorre prendere provvedimenti.

Recenti studi scientifici hanno messo in relazione l'aumento di incidenza della miopia tra i giovani con l'eccessivo uso di tablet, cellulari, videogiochi e computer. Negli ultimi venti anni il numero di ragazzi miopi è raddoppiato e la tendenza è in aumento. Basti pensare che è stimato che, nei prossimi 10 anni, il numero di pazienti con disturbi visivi potrebbe sfiorare i 2,5 miliardi mentre, nel 2050, potrebbe essere affetta da miopia metà della popolazione mondiale (quasi 5 miliardi di persone).

La miopia ha subito l'incremento più importante negli ultimi decenni. Tra i paesi dove il tasso di miopi è più elevato troviamo la Cina e gli Stati Uniti. In Cina soffre di miopia oltre l'80% degli studenti delle scuole superiori e negli USA è miope il 35% dei giovani con un incremento del 70% negli ultimi 30 anni.

In Italia va un po' meglio, ma le cifre restano alte: è affetto da miopia oltre il 30% della popolazione. Così il governo cinese ha deciso di intervenire con nuove misure di controllo sui videogiochi, accusati di aver favorito la diffusione della miopia fra i giovanissimi.

Le raccomandazioni del governo puntano a limitare il tempo passato dai ragazzini davanti ai videogiochi. Non solo, fra le altre raccomandazioni si sottolinea l'importanza di potenziare l'attività fisica a scuola, limitare il quantitativo di compiti scritti assegnati alle elementari e migliorare l'illuminazione delle classi.

Un report del 2015 dell'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità collegava la miopia al ridotto tempo passato all'aria aperta rispetto ad attività al chiuso come lettura, studio e utilizzo degli schermi. Tempo fa la morte in Cina di un 17enne dopo una maratona di 40 ore incollato a un videogame da smartphone aveva suscitato scalpore e non poche polemiche.

È senz'altro da raccomandare per un ragazzino, quindi, una prudente riduzione del tempo applicato alla visione per vicino, stimolandolo a trascorrere più tempo all'aria aperta. Fare attività fisica non eliminerà certo gli occhiali, ma potrebbe prevenire importanti difetti visivi che insorgono con l'età.

Uno studio effettuato su oltre 40 mila persone per 6 anni ha dimostrato che fare attività fisica all'aria aperta riduce il rischio di cataratta, sembrerebbe prevenire la degenerazione maculare della retina, delle degenerazioni della vista legate al diabete ed il rischio di malattie retiniche legate alla cattiva circolazione sanguigna.

Fondamentali poi sono una corretta alimentazione ricca di vitamine e antiossidanti: importante assumere carote, peperoni rossi, spinaci, broccoli, cavoli e frutta rossa o arancione che proteggono la retina dalla degenerazione legata all'età e da altre malattie che possono compromettere la vista.

È sempre da ricordare che la salute dei nostri occhi è molto importante, e non dovrebbe mai essere sottovalutata. Non accusare sintomi legati a difetti visivi, quindi, non è una buona scusa per non sottoporsi mai a una visita approfondita, in particolare nei bambini in età scolare. In effetti, i bambini molto piccoli non riescono a individuare i sintomi di una miopia o di altri difetti visivi ed ecco perché è buona norma effettuare delle visite di controllo periodiche, a partire dai 2-3 anni.

Quando si cresce, invece, si è più consapevoli di eventuali difficoltà a leggere da lontano, oppure si possono manifestare sintomi legati a un difetto visivo, dal semplice mal di testa al bruciore. L'importante è non sottovalutarli, giustificando sempre tutto con la stanchezza.

Insomma - conclude il dott. Pellegrini - il nostro consiglio è di effettuare delle visite oculistiche di controllo anche se non si accusano sintomi particolari, in modo da escludere la necessità di un intervento correttivo e salvaguardare la salute oculare. La prevenzione è spesso, come sempre si dice, la migliore medicina”.