



Roma, 14 aprile 2020 - Aumenta per molti italiani che stanno lavorando in modalità smart working il tempo trascorso davanti a computer, tablet e cellulari. Così come stanno aumentando le ore trascorse davanti ai dispositivi elettronici per i tanti studenti che stanno seguendo le lezioni di didattica a distanza. E questo, secondo gli esperti del settore, potrebbe avere delle conseguenze negative sulla vista. Soprattutto su quella dei bambini con difetti refrattivi che usciranno dalla quarantena con un maggior affaticamento e rischio di accentuazione dei disturbi visivi.

“È già ampiamente dimostrato dalla letteratura scientifica che sia l’utilizzo prolungato dei videoterminali sia le attività svolte all’interno delle proprie abitazioni sono tra i principali fattori di rischio dell’occhio secco”, spiega Romina Fasciani, dell’Unità operativa complessa di Oculistica della Fondazione Policlinico universitario IRCCS Gemelli di Roma e membro del consiglio direttivo dell’Associazione italiana dei Medici Oculisti (AIMO).

“Lo

sviluppo ma anche l'aggravamento dei sintomi dell'occhio secco sono legati anche al tipo di microambiente, pensiamo allora alla percentuale di umidità o di particolati e particelle che possono esserci all'interno delle abitazioni - prosegue Fasciani - Molto spesso gli edifici, soprattutto quelli vecchi, non hanno un sistema di areazione, per questo è importante scegliere con cura l'ambiente casalingo in cui mettersi a lavorare”.

I video terminali creano un affaticamento all'occhio e l'attenzione visiva va ad alterare la statica palpebrale, riducendo l'ammiccamento, e quindi la lubrificazione. “Questo può favorire ulteriormente lo svilupparsi ma soprattutto l'aggravarsi dell'occhio secco”, aggiunge Fasciani, che poi spiega i rischi legati allo stare troppo a lungo in un ambiente chiuso: “Uno dei meccanismi messo in relazione con l'aumento della miopia nei bambini è l'assenza di vita all'aria aperta, perché la luce del sole influisce sulla produzione di alcuni neurotrasmettitori che probabilmente sono implicati a livello retinico e sclerale nella crescita. Per cui i bambini che stanno meno all'aria aperta, come accade purtroppo oggi, sono più predisposti a far progredire la loro miopia. Questo è un aspetto che preoccupa gli oculisti nel caso l'attività scolastica e-learning perduri per molti mesi, quando riprenderanno a fare i controlli, e potrebbero trovare i bambini miopi in osservazione con un incremento della miopia”.

La scolarizzazione telematica al momento è qualcosa “che ci ha ‘salvati’- aggiunge - ma dal punto di vista della salute dell'occhio andrebbe fatta rispettando tempistiche di riposo per ridurre l'impatto sull'affaticamento visivo”.

Non solo computer e tv. Gli italiani stanno facendo un uso massiccio anche di cellulari. “L'attività social in questo periodo è aumentata tantissimo, perché sono tutti lì a scrivere o leggere notizie sul telefonino - commenta l'oculista Carlo Orione, responsabile di AIMO per la Regione Piemonte - Ma i cellulari, avendo scritte ancora più piccole, richiedono un'attenzione maggiore da parte dell'occhio. Leggere su dispositivi elettronici affatica la vista tanto come leggere un giornale, ma il problema è che ogni volta che noi porghiamo attenzione su qualcosa ammicchiamo meno. Mi spiego: normalmente abbiamo degli ammiccamenti involontari ogni tre/quattro secondi, ma se c'è un'attenzione particolare tali ammiccamenti arrivano anche ogni sette/dieci secondi. Questo porta ad una secchezza oculare, così come a sintomi di dolenzia oculare,

cefalea periorbitaria e bruciore agli occhi”.

Orione

concorda poi con Fasciani su un possibile peggioramento della miopia in adolescenti e bambini. “Si è visto che i ragazzi che stanno tanto tempo a guardare per vicino hanno un peggioramento della miopia - conferma l’oculista - tanto che noi consigliamo, di solito dopo 50 minuti di studio, di guardare lontano per 10 minuti fuori dalla finestra per rilassare l’accomodazione”.

Per

la lettura, in generale, si consiglia una “distanza di 30 centimetri”, ma anche così l’accomodazione è stimolata. Negli Stati Uniti, intanto, per rilassare l’accomodazione nei ragazzi miopi in età prepuberale “stanno somministrando atropina in maniera molto diluita - spiega l’oculista - e hanno visto che con questo collirio, che in Italia dovrebbe uscire tra un anno, la miopia peggiora più lentamente rispetto a chi non lo utilizza”.

Tornando

alla quarantena, secondo l’oculista Luigi Marino, referente di AIMO per la Regione Lombardia, la “pagheremo cara” da un punto di vista di salute dell’occhio. “La quarantena ci impone di vivere in ambienti confinati - commenta Marino - e questo ha dei vantaggi, perché rispetto a un ambiente lavorativo possiamo per esempio aprire le finestre, ma di fatto lo smart working ci ha insegnato che lavoriamo di più. Mentre in ufficio si tende anche a socializzare e a fare delle pause, a casa questo non avviene. Così i device diventano le nostre finestre virtuali sul mondo dal quale ci stacciamo a fatica”.

“L’impossibilità

di uscire di casa ci fa poi saltare dal cellulare alla tv, dalla tv all’iPad, allungando tantissimo il tempo di esposizione davanti a questi dispositivi. Allora cosa mi aspetto dalla fine della quarantena? Sicuramente qualche disturbo in più - sottolinea Marino - non tanto negli adulti quanto nei ragazzi giovani e giovanissimi, che di fatto stanno trascorrendo molto più tempo davanti alla play station o il cellulare”.

Ma

secondo l'esperto saranno anche altre le conseguenze, come "un'ipertrofia dei muscoli retti interni dell'occhio (che ci fanno lavorare da vicino per l'accomodazione), un ridotto ammiccamento palpebrale (perché quando qualcosa ci piace o ci affascina ammicchiamo di meno), e persino - aggiunge Marino - un occhio secco evaporativo, esaltato dall'utilizzo delle mascherine che stiamo facendo. Le mascherine, infatti, coprono il naso provocando un flusso d'aria costante proprio sugli occhi".

Tra

i consigli dell'esperto, infine, potrebbe essere di giovamento "l'utilizzo di lacrime artificiali, magari bere un bicchiere d'acqua in più e rinunciare ad una postazione fissa ma, se possibile, camminare mentre per esempio rispondiamo al telefono, oppure, dopo 20 minuti che siamo davanti al computer , guardare fuori dalla finestra almeno per un po'", conclude Marino.