

## L'universo digitale ha la vista corta



I nostri occhi non sono nati per gli schermi. A provarlo è il dilagante aumento della miopia: ogni giorno rispondiamo a migliaia di stimoli digitali, esigiamo sempre maggiori performance visive e pretendiamo una continua opera di messa a fuoco e rapidissimi movimenti oculari tali da stressare ed usurare tutto il sistema visivo. E le conseguenze sono evidenti.

«La miopia è diventata una vera e reale pandemia», denuncia Lucio Buratto, fondatore e direttore del Centro Ambrosiano Oftalmico. Si stima che ne sia affetta circa la metà della popolazione mondiale. E gli studi epidemiologici evidenziano le cause e i fattori di rischio che portano alla progressione di questa malattia. «Numerose ricerche indicano che l'aumento delle attività visiva "da vicino" con computer, tablet, smartphone e videogiochi, così come la mancanza

o la forte riduzione di attività all'aria aperta, portino alla miopia». Un problema che si manifesta già da bambini.

«Uno studio ha esaminato l'associazione tra le attività e l'incidenza della miopia tra i bambini di Taiwan: su 1958 bambini, dai sette ai 12 anni, il 26,8% aveva già una miopia prima dell'inizio dell'anno scolastico e quasi il 28% di quelli che avevano 10 decimi ha sviluppato un "vizio refrattivo" nei tre anni successivi».

**Stare all'aperto.** Sconvolgente è il fatto che «la riduzione o l'assenza di ore trascorse all'aria aperta sia la causa principale della miopia. I problemi di miopizzazione sono legati non solo al continuo lavoro e studio su monitor, ma anche ai problemi di illuminazione e di riduzione della sensibilità al contrasto. Noi genitori dovremmo quindi impegnarci a trascorrere molto più tempo all'aperto con i figli. Sia per noi sia per loro».

Con un altro recente lavoro, pubblicato sulla rivista *Ophthalmology*, «abbiamo scoperto che gli europei, soprattutto quelli del Nord e dell'Ovest, stanno diventando sempre più miopi: più studiano e più aumenta il loro grado di istruzione, più si applicano su pc e tablet. Più vivono in luoghi chiusi e più la loro miopia galoppa». Questo affievolirsi della vista passa sotto la definizione tecnica di «Computer vision syndrome»: questa raggruppa una serie di disturbi collegati all'uso prolungato di pc e smartphone.

Maggiore è l'uso che facciamo dei dispositivi digitali e più grande sarà il fastidio oculare e il danno subito da tutto l'organismo, proprio a partire dagli occhi. Secondo la ricerca condotta da Captain Cook Research per conto di Hoya - azienda med-tech giapponese da cui nascono le nuove lenti Sync che aiutano a prevenire e ridurre l'affaticamento visivo digitale -, ogni giorno la maggior parte delle persone trascorre in media tra otto e 10 ore (con picchi fino a 15 ore), guardando schermi a distanza ravvicinata.

**Pause ogni 20 minuti.** «Noi medici oculisti consigliamo di fare pause ogni 20-30 minuti di lavoro al computer, ma non sempre riusciamo a rispettare questa regola: il lavoro ci coinvolge. E la magica finestra sul mondo e sui social network ci rapisce e ci ammalia», sottolinea Buratto. E allora come si può reagire?

E' fondamentale trovare dei modi per distrarsi, in modo periodico. «Sarebbe molto utile guardare il panorama dalla finestra o alzarsi per fare due passi. Ma è

anche consigliabile massaggiare delicatamente gli occhi e bere un po' d'acqua». Il «trucco» da tenere sempre a mente è la regola del 20-20-20: fare una pausa dallo schermo di almeno 20 secondi ogni 20 minuti, guardando a 20 piedi di distanza, vale a dire circa sei metri.

**Attenti alla luce blu.** La prevenzione diventa essenziale. Se la «Computer vision syndrome» è scatenata dall'abuso, spesso inconsapevole, dei dispositivi digitali, si devono adottare «buone abitudini». Per esempio, «prendere immediate e adeguate misure di sicurezza: controllare l'illuminazione e l'intensità della luce dello schermo del nostro dispositivo digitale e poi stabilire posizione e distanze di lavoro adeguati dal pc: questo dev'essere più in basso del nostro sguardo, da 15 a 20 gradi sotto il livello degli occhi».

Poi bisogna controllarsi: le visite oculistiche devono essere regolari. Anche leggeri vizi rifrattivi, come l'astigmatismo, possono trasformarsi in problemi. «Questi si limitano utilizzando gli occhiali con filtro e collirio protettivi contro la luce blu. E poi è bene evitare di avere gli occhi secchi, aiutandosi con adeguate lacrime artificiali o gel. E controllate sempre l'umidità dell'aria intorno a voi».

**[Numero: 55]**