



## Commissione Difesa Vista

CONTO ALLA ROVESCIA PER IL RITORNO SUI BANCHI

### **SCUOLA, ALLARME VISTA:**

### **“SE IL BAMBINO NON VEDE BENE, NON IMPARA!”**

**Secondo una recente ricerca il 51,4% dei genitori non sono “attivi” nei confronti della prevenzione oculare e 7 su 10 ritengono le visite oculiste “non necessarie”**

**Dati allarmanti per Commissione Difesa Vista, che sottolinea come “a una visione scorretta corrisponda un minore apprendimento”**

**Da non sottovalutare anche l’attività sportiva da far praticare ai propri figli:  
“*va scelta in base all’eventuale difetto visivo*”, suggerisce l’oculista.**

Milano, 10 Settembre 2009 – Il trillo della campanella è alle porte, la corsa alla preparazione del kit scolastico è già iniziata – tra obbligo del grembiule per i più piccoli e l’ansia del 5 in condotta per i più grandicelli – ma ad accumunare i quasi 9 milioni di studenti tra elementari, medie e superiori è la poca voglia di tornare sui banchi di scuola! Per non rendere le cose ancora più difficili è indispensabile iniziare in piena forma: se le energie ci sono, grazie al lungo riposo estivo, è bene fare un controllo della vista, per chi torna dopo le vacanze, ma soprattutto per chi fa il suo ingresso nel mondo della scuola.

#### **Un cambiamento di vita**

*«Il bambino che per la prima volta mette piede a scuola non solo inizia il suo percorso formativo che durerà diversi anni, ma sta anche cambiando completamente il suo contesto di vita»*, spiega Francesco Loperfido, Responsabile del servizio di Oftalmologia generale presso l’Unità Operativa di Oftalmologia e Scienze della Visione dell’Ospedale San Raffaele di Milano e consulente della Commissione Difesa Vista. *«Per lui è quindi importante iniziare questa nuova avventura al meglio delle forze. In questo contesto un controllo della vista è fondamentale, perché spesso a una visione scorretta corrisponde anche un apprendimento scorretto»*. Il non vedere correttamente – sia che si tratti di miopia (vedere male da lontano) sia di astigmatismo (visione sfocata o sdoppiata a tutte le distanze), sia di ipermetropia (visione da vicino) – non solo rallenta oggettivamente l’apprendimento perché il bambino ha difficoltà a vedere, ma può anche provocare stress e angoscia e farlo così entrare in un circolo vizioso.

## **Posture e controlli**

Inoltre la difficoltà del vedere induce spesso a posture scorrette. Per esempio il bambino astigmatico tende a stare storto rispetto al libro o, al contrario, tiene il libro stesso o il quaderno storti; il miope invece tende ad avvicinarsi molto al testo e quindi ad ingobbirsi. Infine l'ipermetrope deve staccarsi spesso dal libro perché la visione gli si annebbia, c'è molto affaticamento durante la lettura che quindi necessita di lunghe pause per continuare a studiare. *«Questi sono atteggiamenti "spia" da tenere d'occhio, perché rivelano ai genitori che c'è un problema e bisogna risolverlo»*, ammonisce Loperfido. Se fa fatica a vedere, sarà un bambino svogliato, disattento, che non vuole studiare e potrebbe manifestare anche cefalea, arrossamenti degli occhi, stanchezza e cercherà di usare gli occhi il meno possibile. *«Un accurato controllo visivo, che rassicuri in merito alla salute oculare del bambino e ne verifichi la funzionalità, è quindi la mossa vincente per inaugurare un periodo estremamente importante per il bambino»*, sostiene Loperfido.

## **Un po' di numeri**

Raccomandazioni non da poco, se si tiene conto che da una recente ricerca promossa dalla Commissione Difesa Vista (2008) emerge che 1 bambino su 3 (oltre il 33%) dei bambini da 6 a 13 anni ha almeno un difetto della vista (in ordine: astigmatismo, miopia, ipermetropia, strabismo). Di questi, poi, non tutti portano occhiali da vista: ben il 20% infatti non corregge il difetto, pur sapendo di averlo.

## **Famigliarità e dintorni**

Se in generale tutti i bambini devono essere sottoposti a visite, ancora più importante è per coloro che hanno genitori miopi. *«La familiarità del difetto visivo non è da sottovalutare e impone controlli anche se non ci sono difetti apparenti»*, spiega il dottor Loperfido. *«In alcuni casi potrebbe evidenziarsi un difetto grave in un occhio, mentre l'altro occhio ci vede bene, in questo caso le due immagini provenienti dai due occhi non sono sovrapponibili e il bambino si appresta a una visione monoculare. La visita è davvero indispensabile. Visite regolari e tempestive, infatti, permettono di evidenziare problemi comuni e molto diffusi: oltre alla già citata miopia, anche ipermetropia, astigmatismo e strabismo o altri disturbi più gravi come la cataratta congenita. I controlli, con l'eventuale modifica della compensazione ottica, vanno effettuati con regolarità ogni 6-12 mesi»*, conclude Loperfido.

## **Occhiali mon amour**

Una volta fatto il controllo e appurata la presenza di un difetto, la mossa successiva è la correzione con un paio di occhiali ad hoc. Si sa che l'atteggiamento di giovani e giovanissimi verso l'occhiale da vista non è sempre positivo. Dall'indagine di Commissione Difesa Vista emerge la percezione che i bambini tra i 6 e i 13 anni hanno degli occhiali da vista: infatti un quarto del campione (sia totale, sia tra i portatori di occhiali) risponde che *«i bambini piccoli che portano gli occhiali da vista*

*sono proprio sfortunati*'. E' quindi importante veicolare un messaggio positivo legato alla salute oculare e al conseguente uso di occhiali da vista in presenza di un difetto visivo.

Oggi l'occhiale è uno strumento indispensabile, di correzione ma non solo. L'atteggiamento verso questo accessorio - negli ultimi anni - è cambiato, grazie anche a molti personaggi dello spettacolo e della TV - e per i più piccoli anche molti personaggi dei cartoni animati - che indossano con orgoglio gli occhiali, liberandoli dal loro ruolo di semplice oggetto correttivo e trasformandoli in elementi fashion, fondamentali per il loro look. Oggi le aziende dell'occhialeria vengono incontro anche alle esigenze dei giovani proponendo loro modelli sempre più trendy e in materiali leggerissimi, facili e belli da indossare, con un buon rapporto qualità prezzo.

## **Per i più grandi**

Per gli studenti più grandicelli, inoltre, si aggiungono alcuni fattori che possono influenzare o aggravare difetti visivi già presenti come l'uso intenso di computer, molte ore continuative sui libri e fattori ambientali come lo studio in ambienti male illuminati. Tutti elementi negativi che possono essere "contenuti" grazie a precise regole di comportamento e norme di sicurezza:

- **ottimizzare la luminosità dello schermo in base alla luce presente nell'ambiente**
- **una pausa di 15 minuti ogni 2 ore trascorse davanti al computer**
- **adottare un'adeguata illuminazione sia come quantità che come qualità. La posizione della luce nella stanza di studio non deve riflettere su oggetti o su pareti, la giusta situazione di illuminazione si ha quando l'oggetto illuminato ha un costante contrasto. Bisogna evitare anche la luce diretta sugli occhi sia che provenga dalla finestra che da una fonte di illuminazione artificiale.**

## **Difetti visivi e sport**

Un accenno importante merita anche la scelta dello sport da far praticare ai propri figli. «*I bambini molto miopi possono subire dei traumi più seri alla retina fino a comportare lesioni che, non valutate, inducono a danni seri quali anche la caduta della retina*», spiega il dottor Loperfido. «*Una disciplina non vale l'altra e soprattutto non espone agli stessi rischi. Lo sport deve essere scelto in relazione al difetto visivo. Per i miopi gravi sono quindi sconsigliate tutte quelle attività che possono includere scontri violenti o cadute*». Dunque a ciascuno il suo sport e anche per chi porta gli occhiali è importante praticare un'attività sportiva che lo faccia crescere forte e sano! Insomma se si vogliono fare arrivare i nostri piccoli campioni alle Olimpiadi in piena salute basta optare per lo sport più adatto!

### **Per informazioni:**

**Fast-Com – Ufficio stampa CDV**

Michela Mezzolo

Tel. 02. 87280954-Cell. 3402146623

[michela.fastcom@grupposantagostino.com](mailto:michela.fastcom@grupposantagostino.com)  
[www.fast-com.it](http://www.fast-com.it)