



Commissione Difesa Vista

RITORNO SUI BANCHI PER MILIONI DI STUDENTI!

LA COMMISSIONE DIFESA VISTA CONSIGLIA:

"IN CARTELLA TANTA VOGLIA DI STUDIARE E UNA BUONA VISIONE"

Vederci bene è essenziale per l'apprendimento, eppure il 70% dei genitori ritiene che una visita oculistica 'non sia strettamente necessaria'

In un'esperienza diretta promossa da CDV nell'autunno 2012 è emerso che il 60% dei bambini non ha mai effettuato una visita oculistica e ben il 26% di quelli controllati dagli esperti CDV presenta una problematica della vista.

Tra chi ha fatto le visite risulta che: il 33% è risultato essere ipermetrope e il 16% astigmatico; il 4% è invece risultato affetto da exforia, 10% i miopi e 6% le sospette ambliopie. Nel restante 31% dei casi sono stati segnalati sospetti mal di testa oftalmici, lievi astigmatismi o ipermetropie, lievi strabismi.

Inoltre tablet e lavagne magnetiche hanno rivoluzionato il modo di studiare e hanno un legame diretto con il senso della vista: l'introduzione di questi strumenti rende fondamentale una visita oculistica prima di affrontare qualsiasi percorso formativo.

Milano, 11 settembre 2013 - Miopia, strabismo, ipermetropia occhio pigro...questi sconosciuti! **La maggior parte dei genitori (circa il 70%), ritiene infatti che una visita oculistica "non sia strettamente necessaria".** Da un'esperienza diretta promossa da CDV nell'autunno 2013 è emerso che **il 60% dei bambini non ha mai effettuato una visita oculistica e ben il 26% di quelli controllati dagli esperti CDV presenta una problematica (33% ipermetrope, 16% astigmatico; il 4% affetto da exforia, 10% miope e il 6% le sospette ambliopie)** Nel restante 31% dei casi sono stati segnalati sospetti mal di testa oftalmici, lievi astigmatismi o ipermetropie, lievi strabismi.

Insomma la prima visita dell'oculista avviene molto tardi, a volte troppo.

«Invece sarebbe una prassi obbligatoria soprattutto per quei bambini che si accingono ad affrontare il loro primo giorno di scuola», ammonisce il Prof. Francesco Loperfido, consulente della

Commissione Difesa Vista e responsabile del Servizio di Oftalmologia Generale presso l'Unità Operativa di Oculistica dell'Ospedale San Raffaele di Milano. «L'inizio della scuola è un momento decisivo, bisogna partire con il piede giusto. L'impegno scolastico comporta degli importanti consumi di energia psicofisica. Pertanto la condizione di buona salute generale, costituisce un requisito fondamentale e l'efficienza visiva ne è una componente essenziale».

La funzione visiva è fondamentale per l'autonomia e per le relazioni personali e sociali degli individui di tutte le età, infatti è soprattutto attraverso la visione che l'essere umano può procurarsi le informazioni necessarie per i suoi comportamenti quotidiani. Tutto questo assume un valore ancor più importante per chi si deve sedere sui banchi di scuola "guardare" la lavagna, studiare sui libri e scrivere sui quaderni. Tutte azioni che si basano su una perfetta funzionalità degli occhi.

Nonostante gli sforzi della Commissione di diffondere una cultura della prevenzione in età scolare e prescolare, ad oggi **il 30% dei genitori italiani non sottopone i propri figli ad una vista oculistica. Invece un controllo della vista sarebbe 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 ansia e farlo così entrare in un circolo vizioso. Insomma tra vedere bene e andare bene a scuola c'è un rapporto direttamente proporzionale. Visite regolari e tempestive consentono di evidenziare problemi comuni e diffusi, come la miopia. O portare alla luce altri disturbi: ipermetropia, astigmatismo, strabismo.

Comunque il corpo è uno strumento quasi perfetto e se c'è qualcosa che non va negli occhi ce lo fa capire molto chiaramente. Quali sono dunque i segnali d'allarme da tenere d'occhio? «Mal di testa, bruciore agli occhi, annebbiamenti della vista da vicino o da lontano, ancor prima che il difetto visivo sia rilevabile e atteggiamenti posturali scorretti. Testa e corpo eccessivamente piegati verso il banco, l'abitudine a mettere il foglio di traverso per scrivere, il modo in cui si impugna la penna sono tutti elementi che potrebbero suggerire qualche difficoltà» spiega Loperfido. Ultimo elemento da non sottovalutare è la svogliatezza: non è escluso che dietro quell'atteggiamento si nasconda qualche problematica legata alla visione. D'altronde occhio e cervello, che lavorano insieme in modo armonico e coordinato per procurarci le informazioni visive e insieme costituiscono il sistema visivo. Per questo un accurato controllo visivo, che rassicuri in merito alla salute oculare del bambino e ne verifichi la funzionalità, è la mossa vincente per inaugurare un periodo estremamente importante della sua vita.

Non è sufficiente stabilire se il bambino "ci vede o non ci vede", ma "come" ci vede. Una visita oculistica accurata, infatti, valuta la visione con un approccio globale e verifica che:

- ci sia una acutezza visiva ottimale sia da lontano che da vicino
- la capacità di focalizzare i dettagli sia efficiente
- ci sia una buona coordinazione binoculare, cioè che i due occhi si integrino bene insieme, determinando la percezione stereoscopica.

Indispensabile un test prima di iniziare la scuola, da ripetersi ogni 4/6 mesi a seconda del difetto evidenziato. In ogni caso: mai meno di un controllo l'anno.

Oltre ai difetti classici più diffusi (**miopia, ipermetropia o astigmatismo**), un'altra patologia molto diffusa tra i bambini è quella nota come "Occhio pigro" (**ambliopia**), ovvero la diminuzione della vista in un occhio solo, senza altre malattie oculari evidenti. **Ne soffre circa il 2-3% dei bambini di età inferiore ai 5 anni.** In questi casi è fondamentale intervenire immediatamente perché i migliori risultati terapeutici si ottengono praticando l'occlusione dell'occhio migliore (quello che vede), entro i primi 10 anni di vita. Ancora meglio sarebbe intervenire entro i 3 anni di età. Anche se in età scolare e prescolare (5/6 anni) i bambini sono più collaborativi ed è quindi il momento giusto per sottoporli a una accurata visita oftalmologia.

Ma non è tutto. Oggi la scuola è sempre più 2.0. Il ministero da un paio d'anni a questa parte sta mettendo in atto una vera e propria rivoluzione didattica con l'introduzione al posto delle desuete lavagne di grafite delle LIM, le lavagne interattive multimediali. Proprio in questi giorni è stato approvato dal Consiglio dei Ministri il decreto legge su scuola e università che ha stanziato 15 milioni spendibili subito per la connettività wireless nelle scuole secondarie.

La lavagna interattiva - cui in alcuni casi si affiancano anche i tablet - è un grande display che sembra una lavagna: ci si scrive con una penna speciale o col dito e quel che si scrive si può salvare, modificare, spedire. Una scelta per modernizzare i metodi di studio e renderli sempre più interdisciplinari, ma anche una soluzione che pone gli occhi degli studenti davanti a un nuovo elemento che introduce ulteriori problematiche legate agli occhi. Qualsiasi strumento elettronico - dal tablet al pc e allo smartphone - deve la sua luminescenza fondamentalmente a una frequenza di luce denominata "luce blu", presente tra il visibile e l'ultravioletto» ricorda l'esperto. «Questa luce si differenzia in due fasce: blu turchese e blu viola. Il primo (quello che potremmo definire "buono") va a stimolare la melatonina nel rapporto sonno veglia, mentre il blu viola (quello cattivo) è quello che può determinare un danno da accumulo sia a livello del cristallino sia a livello maculare». Da ciò si evince che un uso non moderato - iniziando in così giovane età - pone in evidenza la necessità di una ulteriore protezione visiva. Oggi sono disponibili lenti che correggendo il difetto visivo, hanno la possibilità - con un trattamento speciale - di filtrare e

annullare sia l'ultravioletto sia la luce blu. Per chi è particolarmente esposto per numero di ore e per frequenza d'uso ai sistemi digitali laddove non ci sono difetti, potrebbe essere consigliata anche una lente neutra.

Per i più grandi

Discorso che vale anche per gli studenti più grandi, con l'aggravante che a tablet e pc per motivo di studio, si aggiungono il tempo trascorso davanti al computer e le molte ore continuative sui libri, magari in ambienti poco o male illuminati. Tutti elementi negativi che possono essere "contenuti" grazie ad alcune regole :

- ✓ **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.

Anche l'occhio/ale vuole la sua parte

Una volta stabilito che c'è un difetto, la mossa successiva è la correzione dello stesso con un paio di occhiali da vista ad hoc. Benché da tempo – grazie anche alla moda che li ha trasformati in un accessorio a tutti gli effetti - sia superata l'idea che chi indossava un paio di lenti era un "quattrocchi", ancora oggi la percezione tra i più piccoli di questo strumento correttivo non è delle più positive. Un quarto del campione intervistato tra i 6 e i 13 anni è convinto che "i bambini piccoli che portano gli occhiali da vista sono proprio sfortunati". Bisogna dunque lavorare sulla percezione che i giovanissimi hanno degli occhiali, facendo anche leva sull'evoluzione che ha avuto questo accessorio, oggi sì strumento indispensabile di correzione ma non solo. 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.

Commissione Difesa Vista (CDV) è un organismo nato nel 1972 con l'obiettivo di informare in maniera corretta e puntuale su argomenti legati alla salute del bene vista. Nel corso degli anni, la Commissione, composta dai maggiori specialisti in materia, ha organizzato seminari, convegni, workshop e realizzato un gran numero di campagne pubblicitarie e informative sui temi degli occhi e della visione, oltre a ricerche su argomenti più scientifici.

Attualmente fanno parte di Commissione Difesa Vista:

ANDOM (Associazione Nazionale Distribuzione Ottica Moderna)

Assogruppi Ottica

Federgruppi Ottica

Federottica

Mido

SOI (Società Oftalmologica Italiana)

Vision + Onlus.

Per informazioni:

Fast-Com – Ufficio stampa CDV

Michela Mezzolo

Tel. 02. 87280954-Cell. 3402146623

michela.fastcom@grupposantagostino.com

www.fast-com.it