

Si consigliano attività fisiche all'aperto  
**LA MIOPIA STA DIVENTANDO EPIDEMICA**



Da una ricerca condotta nel mondo civilizzato risulta che a metà del secolo i miopi saranno più di 5 miliardi. Si parla già di miopia epidemica. La situazione è tragica anche nel nostro Paese, come risulta da un'indagine che l'Associazione Italiana Medici Oculisti (A.I.M.O.) ha chiesto di svolgere all'Agenzia Dire.

“Responsabile la pandemia e in particolare per i ragazzi la didattica a distanza”: avverte Roberto Caputo, direttore dell'Oftalmologia pediatrica all'Ospedale Meyer di Firenze.

E quale tipo di prevenzione possono mettere in atto i genitori per prevenire la miopia nei propri figli?

"Bisogna fare in modo - risponde il professor Caputo - che i ragazzi passino più tempo all'aria aperta, anche se si vedono molti giovani col telefonino anche fuori casa. Quindi, un altro consiglio che possiamo dare è di fare sport all'aperto, perché sono momenti in cui il ragazzo è costretto ad avere le mani libere. Inoltre, il sole aumenta la quantità in circolo di dopamina, fattore protettivo contro la miopia".

Lo sforzo degli occhi è prevalentemente legato alla distanza e alla luminosità di ciò che stiamo guardando: uno schermo irrita di più rispetto al testo di un libro e i nostri ragazzi passano molto tempo davanti a degli schermi, sia un cellulare o un televisore. Il problema riguarda particolarmente i giovani, ma anche gli adulti e si chiama 'sindrome da stress di computer', con affaticamento visivo e ridotta produzione del liquido lacrimale (occhio secco).

In alcuni Paesi asiatici il difetto visivo riguarda il 70 % delle popolazioni, con punte del 90 % di miopi nei ragazzi scolarizzati. Problemi per la vista anche in Occidente. Da una ricerca fatta negli Stati Uniti risulta che tra gli Anni '70 e il 2010 si è passati da una media del 25 % a una media del 42 % di miopi a pari età.

Il miope vede bene da vicino e più o meno male da lontano, a seconda del suo grado di miopia. Il difetto è causato dalla forma del bulbo oculare, che nei miopi è più allungato. Di conseguenza, le immagini vengono visualizzate (messe a fuoco) prima di arrivare alla retina e per questo appaiono sfocate.

Da lontano la situazione è opposta. Anche se la miopia è minima, soltanto una diottria, la visione è confusa, soprattutto nei luoghi pubblici (stazioni, aeroporti) o sui banchi di scuola quando il ragazzo miope cerca di leggere alla lavagna.

Tra le cause della miopia c'è anche il fattore genetico, ma ultimamente sono molti i

giovani che diventano miopi senza avere miopi in famiglia. La spiegazione va ricercata nell'utilizzo sempre maggiore di dispositivi elettronici che compromettono la visione.

I sintomi della miopia sono diversi da persona a persona. Ecco i più comuni: visione sfocata da lontano, bisogno di strizzare gli occhi e di concentrarsi per vedere più chiaramente, maggiori difficoltà al tramonto e di notte, mal di testa.

Ci si accorge di essere miopi quando non si vede più chiaramente la televisione, si fa fatica a leggere i cartelli stradali e le informazioni sui display, seguire una partita allo stadio o uno spettacolo a teatro diventa per molti più impegnativo che divertente.

**Raffaella Doyle**