

Giornate al display e gli occhi soffrono

I consigli essenziali che proteggono la vista

DANIELE BANFI

Complice la quarantena forzata a causa del coronavirus, il tempo medio passato davanti allo schermo di televisioni, computer, tablet e smartphone ha subito un'impennata. Gli occhi dei più piccoli che passano più tempo a guardare cartoni animati, degli studenti che affrontano le lezioni in modalità online e dell'esercito di persone che lavora da casa alle ore più improbabili sono messi a dura prova. Ecco perché, in attesa di un graduale ritorno alla normalità, è di fondamentale importanza preservare la vista attraverso tanti piccoli ma importanti accorgimenti quotidiani.

Rilassare i muscoli. «Quando si lavora davanti allo schermo di un computer oppure si legge dallo smartphone - spiega Lucio Buratto, oculista e direttore scientifico del Centro Ambrosiano Oftalmico (Camo) - la muscolatura dell'occhio è continuamente sollecitata per mettere a fuoco l'immagine nello schermo. Si tratta di un meccanismo autonomo, che noi addetti ai lavori chiamiamo "accomodazione", in cui la contrazione della muscolatura causa l'aumento della curvatura della superficie anteriore del cristallino e permette di creare sulla retina immagini a fuoco di oggetti posti a distanza ravvicinata».

Un vero e proprio «lavoro», che, se protratto nel tempo, porta ad un affaticamento oculare che si può manifestare come bruciore oculare, stanchezza, senso di peso, dolore e mal di testa. «Per evitare questa situazione è impor-

tante concedersi delle pause che possono variare a seconda della sensibilità di ciascuno. Per rilassare al meglio la muscolatura dell'occhio un esercizio utile, ad esempio, è quello di mettersi alla finestra, osservando oggetti in lontananza per qualche minuto».

Sì a lubrificare. Un altro problema tipico di chi è costretto a passare molto tempo allo schermo è la scarsa lubrificazione della superficie oculare. A differenza di chi legge un libro, infatti, l'effetto dello schermo è quello di ridurre notevolmente la produzione del liquido lacrimale.

«In questi frangenti - spiega Buratto - ciò si verifica perché riduciamo notevolmente l'ammiccamento, ovvero la chiusura e la riapertura involontaria delle palpebre. Tale fenomeno è molto importante per la vista perché permette di tenere la superficie oculare liscia e lubrificata, condizione necessaria per una corretta visione». Ammiccare frequentemente, dunque, rappresenta una strategia utile per evitare l'affaticamento oculare.

Ma per mantenere una corretta idratazione dell'occhio può essere utile anche ricorrere alle lacrime artificiali: «Il mio consiglio - spiega Buratto - è di tenere accanto al computer un flaconcino di collirio in modo tale da detergere l'occhio al bisogno. Non solo: per evitare la secchezza consiglio di soggiornare in stanze che siano ben umidificate. I caloriferi, in questo, non aiutano. Ecco perché avere un umidificatore in casa può essere un'ottima soluzione».



Luci e distanza. Un capitolo a parte è dedicato alle condizioni ambientali relative alla luce. L'illuminazione infatti gioca un ruolo cruciale nella messa a fuoco dello schermo. Una quantità eccessiva così come una scarsa illuminazione portano l'occhio ad affaticarsi. «La luce ambientale deve essere omogenea

con la luce dello schermo del computer. Guai dunque a lavorare al buio. Occorre regolare bene luminosità e intensità dello schermo per avere una percezione di visibilità massima senza avere però la percezione di un disturbo visivo da abbagliamento», dice lo specialista.

Non solo. Un'altra condizio-

ne importante per una buona visione è la postura: tra occhi e schermo devono esserci almeno 60 centimetri.

Pause per tutti. Tutte queste regole valgono anche per i più piccoli. «Ciò a cui dobbiamo prestare attenzione è il tempo. Per i bambini meglio frammentare ulteriormente il tempo da-

vanti ad uno schermo. Il mio consiglio è di consentire loro di guardare gli schermi per 30 minuti e poi passare ad un'altra attività in attesa dei successivi 30 minuti. Questo è utile sia per la salute dell'occhio sia per il loro livello di attenzione e divertimento». —