



E
R
B
A
-
I
l
c
e
l
u
l
a
r
e
n
o
n
è
p

ericoloso solo quando si usa impropriamente, ad esempio mentre si guida. D'estate, aumenta il tempo in cui ci isoliamo dal mondo per informarci, chattare, prenotare un ristorante e troppe ore con gli occhi fissi sullo schermo dello smartphone fanno male.

Lo ricorda **Pasquale Troiano, primario di oculistica dell'Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba**. "Pensate che lo diceva già nel 1703 Bernardino Ramazzini - ha spiegato - quando, nel De Morbis Artificum Diatriba (Trattato sulle Malattie dei Lavoratori), decise di inserire un capitolo denominato Lepturgorum morbis, che si occupava delle manifestazioni oculari presenti nei soggetti che lavoravano su cose piccole (orafi, miniaturisti, ecc). In questo capitolo sono perfettamente descritti tutti i problemi oculari che derivano dall'impegno visivo prolungato per vicino e soprattutto, già allora, egli poneva un forte accento sul fatto che questi soggetti erano destinati a divenire miopi!".

Queste informazioni potrebbero già bastare per indurci a ridurre il nostro impegno visivo per vicino senza attendere la strutturazione dell'Ergoftalmologia (oftalmologia del lavoro), quella branca dell'oculistica che dagli anni 80 del secolo scorso ha codificato il concetto di "astenopia occupazionale", quella condizione di affaticamento oculare che è collegata all'impegno visivo per vicino.

"L'ergoftalmologia ha individuato un rapporto tra le capacità visive del soggetto e il tipo di impegno visivo richiesto. Se l'impegno visivo richiesto eccede le capacità visive del soggetto l'affaticamento oculare compare in breve tempo, è più sintomatico ed è più frequente. È come se si chiedesse a un soggetto che pesa 50 chili di trasportare dei gravi che ne pesano 100, forse riuscirà a farlo una volta..." ha osservato Troiano.

L'uso di strumenti optoelettronici sempre più piccoli richiede una maggiore necessità accomodativa: "Se il soggetto ha un apparato visivo sano e perfettamente normale sul piano della motilità oculare e sul piano rifrattivo, non avrà alcun problema. Se, invece, il soggetto ha alterazioni dell'apparato visivo o della motilità oculare o della rifrazione che non sono stati individuati e corretti, allora ci saranno enormi problemi di affaticamento oculare. Pertanto, la raccomandazione fondamentale è eseguire una visita medica oculistica e una visita ortottica che potranno verificare le condizioni anatomiche e funzionali dell'apparato visivo e correggere eventuali alterazioni mettendo così il sistema visivo nella sua migliore condizione operativa" ha spiegato l'esperto.

Aggiungendo, per l'estate, che **"è sempre opportuno cercare di non prolungare l'osservazione per vicino facendo delle pause che non possono essere "smetto di usare il computer e uso il cellulare o viceversa"**; la pausa deve prevedere la messa a riposo del sistema accomodativo (che essendo un sistema basato su muscoli è inevitabilmente destinato all'affaticamento) mediante lo spostamento della nostra osservazione a distanze superiori almeno a 3 metri (ancora meglio 6) come ad esempio guardare fuori da una finestra".

L'astenopia è una sindrome caratterizzata da sintomi variegati che non si presentano sempre allo stesso modo in tutti i soggetti, tuttavia la irritabilità degli occhi e la cefalea sono tra i più frequenti. Come tutte le condizioni di affaticamento i sintomi, seppur fastidiosi, si risolvono con il riposo. Ben più grave, invece, è l'uso prolungato di smartphone nei bambini e negli adolescenti poiché è responsabile della miopizzazione dell'occhio che è una modifica irreversibile e progressiva della vista. Negli ultimi 10 anni si sta assistendo a una vera e propria epidemia di miopia la cui causa principale è l'enorme aumento dell'impegno visivo prolungato per vicino.