



Commissione Difesa Vista

## **TROPPE ORE DAVANTI AL COMPUTER, SONO UNA MINACCIA PER I NOSTRI OCCHI!**

**In occasione della Giornata mondiale della Vista, la Commissione Difesa Vista lancia l'allarme: il 90 % dei videoterminalisti presenta disturbi visivi spesso trascurati**

**Il consiglio? Controlli periodici, utilizzo, se necessario, di occhiali da lettura e di riposo, pause dallo schermo quando la vista risulta affaticata e controllo delle condizioni micro-ambientali nei luoghi di lavoro**

Milano, 9 Ottobre 2008 – C'è almeno un **computer in ogni ufficio**, dall'azienda a conduzione familiare alla multinazionale di livello internazionale. Al giorno d'oggi è tutto informatizzato, quello che un tempo si faceva "passando le carte" oggi si fa davanti a un video. Un'attività che coinvolge milioni di italiani e che in un periodo in cui la **sicurezza sul lavoro** è sempre spesso sotto i riflettori, merita maggiore attenzione.

*«La legge n. 626 (e successivi aggiornamenti) regola, a livello europeo e italiano, le problematiche per i lavoratori che fanno uso di terminali con un'attività lavorativa dalle 3 alle 8 ore al giorno»*, spiega il dottor 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. *«Questa attività quindi coinvolge differenti settori di lavoro: da quello sanitario a quello amministrativo in generale»*. Ma sono davvero tanti gli ambiti in cui il PC è divenuto uno strumento indispensabile. E la permanenza davanti a uno schermo provoca diverse problematiche dalla postura ai problemi alla vista. *«Sono proprio questi ultimi i più diffusi e, probabilmente, anche i più trascurati»*, continua Loperfido.

Secondo una recente indagine del VCA (Vision Council of America), infatti, ben il 90% delle persone che lavorano davanti a un computer sviluppa problemi oculari connessi al suo, spesso sbagliato, utilizzo. Anche nel nostro Paese, si presenta un'analoga situazione: molti videoterminalisti sviluppano patologie visive legate all'utilizzo del PC e, ancora più spesso, non ne sono consapevoli.

Vediamole da vicino. *«Innanzitutto bisogna fare una distinzione»*, spiega Loperfido. *«Normalmente l'attività al VDT è di due tipi: passiva, ovvero l'operatore immette tramite tastiera dati che legge su un supporto cartaceo oppure attiva, l'operatore guarda delle immagini sul monitor e non ha necessità di leggere supporti cartacei, quindi sposta lo sguardo solo dalla tastiera al monitor e viceversa. In entrambi i casi l'operatore deve effettuare delle regolazioni per ottimizzare la situazione di lavoro»*. Postura giusta, luci, schermo, tipo di

seduta; se le regolazioni di queste variabili fondamentali non vengono effettuate in modo corretto si ha la possibilità che insorgano disturbi. *«Si tratta di difetti visivi latenti o manifesti, in alcuni casi corretti, in altri mal corretti, che si possono manifestare immediatamente o dopo molte ore di lavoro»*, continua Loperfido. *«La legge 626 impone una visita oculistica il cui referto viene valutato dal medico competente, ovvero il medico del lavoro, che darà l'idoneità in base anche ad altre valutazioni eseguite»*, specifica il consulente della Commissione Difesa Vista. Non solo. Ciascun problema visivo, in età diverse, comporta provvedimenti diversi. *«Dopo i 40 anni, la stessa presbiopia induce a provvedimenti diversi»*, conclude Loperfido.

### **Obiettivo? Le condizioni migliori per lavorare davanti a un terminale**

L'obiettivo di questi screening per il medico è quello di valutare quali siano le condizioni migliori per lavorare davanti a un terminale. Quindi non solo stabilire se il lavoratore ha un difetto, ma anche se, una volta evidenziato, è stato corretto nel modo giusto. *«Un miope sottocorretto infatti modifica la sua postura in avanti sovraccaricando il collo, il tutto causa maggiori bruciori agli occhi per la vicinanza allo schermo e fastidi causati dalla contemporanea necessità di scrivere sulla tastiera e guardare il monitor»*, illustra Loperfido. *«L'ipermetropia, manifesto o latente, ha il problema opposto: dopo un po' i caratteri si sdoppiano e tende ad allontanarsi dallo schermo, problema che si accentua con la presbiopia. Infine gli astigmatici tendono ad avere posture lateralizzate per compensare astigmatismi elevati. Tutte queste "accomodazioni" possono provocare una serie di disturbi che prendono il nome di astenopia accomodativa»*. Si tratta di una sindrome clinica, causata da un disagio nella visione, che può manifestarsi con un insieme di sintomi oculari e generali: fotofobia, riduzione dell'acuità visiva, visione sfuocata o doppia, lacrimazione, prurito, irritazione ma anche cefalea, nausea, vertigine tensione generale.

### **Le lenti progressive**

Lavorare tutto il giorno davanti a un monitor non è quindi una passeggiata per i nostri occhi e per il nostro corpo in generale. Lo è ancora di più se indossiamo degli occhiali. Gli schermi infatti originano riflessi sia sulla superficie esterna sia su quella interna degli occhiali stessi. Questi riflessi si sovrappongono sulla retina alle immagini visive e creano degli aloni che tendono a stancare l'occhio. *«Per questo è buona norma utilizzare lenti trattate con filtri antiriflesso»*, suggerisce Loperfido. *«Per chi è contemporaneamente ha più difetti visivi, tra cui anche la presbiopia, la soluzione è quella delle lenti progressive. Queste lenti, rispetto ad altre soluzioni ottiche, consentono una visione nitida a tutte le distanze. Talune lenti colorate possono essere utili per ridurre la luce dello sfondo e migliorare il contrasto»*. Un campo visivo obbligato come quello dell'occhiale fisso induce chi lo indossa ad una doppia accomodazione visiva che non può che affaticarlo ancora di più.

### **L'occhiale "adatto"**

L'utilizzo di un occhiale "adatto" è dunque fondamentale. Esistono addirittura occhiali da lavoro con lenti occupazionali: si tratta di lenti per una lettura dinamica, che permettono una visione confortevole in tutta la zona da vicino e anche a media distanza. Sono quindi ideali per tutte le persone che necessitano spazi più ampi per vicino: lavori alla scrivania e videoterminali.

## Lenti a contatto

«Anche la scelta di indossare lenti a contatto va ponderata con molta attenzione. Davanti allo schermo, infatti, non tutti sanno che diminuisce la frequenza degli ammiccamenti oculari, si riduce quindi il film lacrimale e l'occhio è visibilmente più asciutto», spiega Loperfido. «Sarebbe quanto mai opportuna una valutazione, con un **test di Schirmer**, che attesti la quantità normale del film lacrimale sia per consigliare lenti corneali migliori (quando non se ne può fare a meno come nelle alte anisometropie, intendendo per migliori lenti che rispondono alle esigenze di idratazione e di geometria corneale del portatore) e sia per stabilire le ore di porto siano compatibili con le ore di lavoro davanti allo schermo».

## Gli elementi di contorno: scrivania e sedia

A tutte questo va aggiunta una grande attenzione a tutti gli elementi di contorno: la visita oculistica determina se il videoterminalista ha difetti visivi, se sono corretti nel modo giusto o se si possono trovare soluzioni migliori per metterlo "nelle condizioni migliori per lavorare su una stazione per videoterminalisti", ma poi è fondamentale porre attenzione alla posizione della **sedia**, della **scrivania**, dello **schermo** e delle **luci**. La sedia, per essere conforme, deve essere ben bilanciata, traslabile su rotelle autofrenanti e dotata di sedile regolabile in altezza e lo schienale deve essere posizionato in modo da sostenere la zona lombare. La **scrivania** deve avere una superficie poco riflettente, opaca, preferibilmente di colori tenui o neutri. Le dimensioni dovranno permettere una certa libertà nel posizionare gli elementi sulla scrivania (tastiera, schermo, mouse, fogli e così via). La distanza tra il bordo e la tastiera, deve essere di almeno 15 centimetri, per poter appoggiare gli avambracci.

## Il monitor

«Appare quanto mai auspicabile la sostituzione, nei vari ambienti di lavoro, dei monitor di vecchio tipo (CRT) con quelli piatti di ultima generazione, questo finalizzato non solo all'ottimizzazione del contrasto e dell'alta risoluzione degli schermi, ma anche al fatto che, essendo piatti, favoriscono maggiore distanza tra occhio e video soprattutto in quelle stazioni di lavoro (reception) ove spazi esigui facilitano posture sbagliate incrementando l'astenopia», afferma Loperfido. Infine questi ultimi ridurrebbero anche i campi elettrostatici che sono una delle cause che favoriscono la sensazione di "occhio asciutto". Fondamentali sono anche le caratteristiche del monitor: risoluzione, profondità di colore e la frequenza d'aggiornamento. La risoluzione, per i monitor CRT (quelli vecchio tipo) da 17 pollici, dovrebbe essere di 1024x768 pixel. Mentre per uno da 15 pollici la risoluzione di 800x600 pixel. In ogni caso è meglio controllare il manuale del video per impostare la frequenza migliore. Sui monitor a schermo piatto, inoltre, di solito è presente un sistema di configurazione automatica che risolve ogni problema e regola la nitidezza, il colore e l'allineamento dei pixel.

## Le fonti di luce

Per quanto riguarda la luce è necessario evitare riflessi su schermo e su altre attrezzature. La luce deve essere presente ma contenuta e il contrasto tra schermo ed ambiente appropriato. E' fondamentale che le fonti luminose siano perpendicolari allo schermo (né di fronte, né alle spalle dell'operatore) e la postazione pc deve essere distante almeno 1 metro dalle finestre (schermate con tende regolabili).

## Pause benefiche

Qualche datore di lavoro storcerà il naso, ma per salvaguardare la salute oculare dei suoi dipendenti è importante permettere loro di fare una pausa di 15 minuti ogni 2 ore di attività, durante la quale è consigliabile sgranchirsi le braccia e la schiena, senza però impegnare gli occhi. Difficile sgarrare da quest'obbligo dato che è previsto dalla legge 626!

**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.

**Per informazioni:**

**Fast-Com – Ufficio Stampa Cdv**

Michela Mezzolo - Tel: +39 02 46.91.501 (dig.268)

michela.fastcom@grupposantagostino.com