



Commissione Difesa Vista

OTTOBRE, MESE DELLA VISTA

LA COMMISSIONE DIFESA VISTA RICORDA CHE E' IMPORTANTE FARE CONTROLLI MIRATI DURANTE TUTTO L'ANNO. IL MESE DELLA VISTA PUO' ESSERE PER MOLTI ITALIANI L'OPPORTUNITA' PER COMINCIARE AD ADEGUARSI A UNA SANA ABITUDINE

La giornata mondiale della Vista, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) e celebrata il secondo giovedì del mese di ottobre (quest'anno il 14 ottobre 2010), deve essere un'occasione speciale per portare l'attenzione sulle problematiche legate a questo bene così prezioso. L'ormai tradizionale appuntamento autunnale permetterà di sottoporsi a visite gratuite e raccogliere informazioni utili in termini di prevenzione non solo il 14, ma nell'arco di tutto il mese.

SE L'OCCHIO NON VEDE... NE RISENTE LA SALUTE: UN PO' DI DATI

Secondo una recente ricerca della Commissione, il 66% degli italiani ha difetti visivi, il 53% porta occhiali correttivi mentre il 17% non corregge il difetto (1 persona su 4). Inoltre un italiano su 5 non si è mai sottoposto a un controllo oculistico. Più del 60% non fa un esame da oltre tre anni. La situazione è piuttosto allarmante e non migliora, se si guarda ai dettagli.

SUI BANCHI

I bambini sono i primi a necessitare di attenzione, perché il loro disagio visivo spesso rimane inespresso o, peggio ancora, trascurato. In Italia il 40% degli alunni presenta un difetto visivo, ma non utilizza gli occhiali, il 51,4% dei genitori non è "attivo" nei confronti della prevenzione oculare e 7 genitori su 10 ritengono le visite oculiste "non necessarie". È dunque opportuno sottoporre i bambini, fin dall'infanzia, a controlli mirati e prestare particolare attenzione ai loro comportamenti: se un problema c'è, va individuato in tempo. «Così si evitano eventuali difficoltà d'apprendimento e la loro interferenza con i risultati scolastici», conferma il dottor Francesco Loperfido, consulente della Commissione Difesa Vista e responsabile del servizio di Oftalmologia generale presso l'Unità Operativa di Oftalmologia e Scienze della Visione dell'Ospedale San Raffaele di Milano. «L'apprendimento è facilitato se entrambi gli occhi funzionano al meglio. In particolare il complesso processo chiamato "lettura", non può prescindere da una visione integra ed efficiente».

In età prescolare e nelle scuole primarie, è importante la valutazione della capacità di apprendimento dei bambini all'inizio del loro lungo percorso scolastico. *«Una legge approvata mercoledì 29 settembre – dopo un lungo iter legislativo – mette in risalto quali sono i disturbi specifici di apprendimento quali la dislessia, disgrafia e discalculia»*, spiega Loperfido. *«Questi problemi riguardano circa il 5% dei bambini in età scolare. Il bambino dislessico, che ha molto spesso un'intelligenza superiore alla norma, presenta un disagio perché non legge in maniera automatica per cui si stanca molto rapidamente, commette degli errori e di conseguenza rimane indietro andando in disincronia con la spiegazione effettuata in classe»*. Da ciò si deduce che una visita oculista, nelle prime fasi della vita scolare, è necessaria già per escludere difetti visivi che a priori possono complicare la vita scolastica. Tra i vari problemi che possono emergere c'è anche l'ambliopia, molto diffusa tra i bambini - più comunemente conosciuta come "occhio pigro": è curabile solo se viene diagnosticata nei primissimi anni di età. La Commissione Difesa Vista è molto sensibile su questo tema e, in questi mesi, ha avviato contatti con referenti del Ministero della Salute per portare l'attenzione su questa problematica e promuovere una campagna di sensibilizzazione.

"A ME GLI OCCHI": STREGATI DAL PC!

Oltre ai bambini in età prescolare e scolare, altra categoria la cui vista è sottoposta a stress non indifferente è quella dei video terminalisti: ben i 2/3 soffrono di disturbi visivi spesso trascurati come **affaticamento, visione offuscata e mal di testa**, mentre in generale il 25% di coloro che lavorano al pc presentano anche problemi muscolo-scheletrici. Postura giusta, luci, schermo, tipo di seduta; se le regolazioni di queste variabili fondamentali non vengono effettuate in modo corretto è possibile 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. Anche in questo caso i controlli periodici sono fondamentali; a questi potrà essere affiancato l'utilizzo, se necessario, di occhiali da lettura e da riposo. Sicuramente bisogna programmare regolari pause dallo schermo quando la vista risulta affaticata e controllo delle condizioni micro-ambientali nei luoghi di lavoro.

DONNE, LE PIU' COLPITE

Secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) circa l'85% della cecità nel mondo è evitabile: i non vedenti sono oltre 45 milioni (tra cui il 58% del totale sono donne). Anche la disabilità visiva colpisce in maggior misura il sesso femminile. Dopo i 50 anni, si tende ad allontanare il libro o il giornale perché da vicino i caratteri si confondono. Il verdetto è ineluttabile: presbiopia, la difficoltà a leggere da vicino. *«In realtà può anche presentarsi prima dei 50, intorno ai 42- 44 anni di età, in questo caso si definisce prematura. Crepuscolare o notturna è quella*

invece che si presenta soprattutto in assenza di luce naturale», spiega il Dottor Francesco Loperfido. I due sessi reagiscono in maniera differente al problema: gli uomini tendono a rimandare, mentre le donne, che dovrebbero essere più colpite da questo cambiamento nella loro vita, aggirano il problema scegliendo montature molto ricercate e alla moda.

ATTENZIONE PARTICOLARE IN DOLCE ATTESA...

«In generale, le mamme in attesa che indossano gli occhiali per correggere una miopia non devono preoccuparsi», spiega Loperfido. «Parto naturale e l'allattamento di per sé non causano un peggioramento della vista. E' però importante sottoporsi a un accurato controllo dall'oculista, per verificare che non ci siano problemi o lesioni legate alla retina. Un'eventuale sofferenza della retina, già presente, può peggiorare e aggravarsi». Visite regolari sono l'unica regola per stare tranquille ed escludere qualsiasi complicazione.

GIORNATA MONDIALE DELLA VISTA 2010

In ogni caso la vera prevenzione è quella di un controllo costante, non solo il 14 ottobre: ormai da qualche anno, l'intero mese è stato scelto come mese della vista. L'occasione può diventare un buon punto di partenza per abituarsi a visite oculistiche regolari. Perché uno stile di vita sano passa anche attraverso i nostri occhi.

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.

www.c-d-v.it

Per informazioni:

Fast-Com – Ufficio stampa CDV

Michela Mezzolo

Tel. 02. 87280954-Cell. 3402146623

michela.fastcom@grupposantagostino.com

www.fast-com.it