Vista bene prezioso, fondamentali le visite

Description

Intervista a *Gianna Palendri* (Oculista)

In occasione della Giornata mondiale della vista, promossa dall'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità, ci siamo fatti raccontare dalla oculista Gianna Palendri quali sono le buone pratiche per difendere la nostra vista, bene prezioso. Ma anche quali le patologie più diffuse.

Quali i consigli per giovani e lavoratori? Come possono proteggere, tutelare la propria vista?

Mi voglio soffermare sui problemi di affaticamento visivo legati all'uso del computer, *Computer Vision Syndrome*, quali bruciore visione sdoppiata o offuscata, mal di testa, irritazione oculare in senso lato e secchezza oculare. Questa condizione, con intensità diverse, riguarda tra il 70% e il 90 % degli utilizzatori di pc. Un difetto visivo non corretto adeguatamente può aumentare l'incidenza di questi sintomi per cui è indicato l'uso di occhiali che correggano adeguatamente ogni difetto visivo. Durante l'utilizzo del computer la frequenza di ammmiccamento si riduce notevolmente, passando dai 17-20 ammiccamenti al minuto a 5-8 ammiccamenti con conseguente aumento del tempo di esposizione della superficie oculare e una maggiore evaporazione del film lacrimale: da qui il consiglio ad usare sostituti lacrimali. E' importante anche sottolineare l'importanza della prevenzione dei danni da luce blu. Qualsiasi dispositivo Lcd e Led (smartphone, computer, tablet e tv) emana luce blu, una radiazione elettromagnetica con lunghezza d'onda tra 380 nm e 450 nm. La luce blu è direttamente collegata alla Computer Vision Syndrome, a quella forma di affaticamento visivo che compare già dopo 4/6 ore di uso prolungato dei device elettronici. La luce blu attraversa cornea e cristallino e colpisce la retina nella sua parte centrale, la macula, determinando un danno retinico da stress ossidativo. Inoltre, non innesca il riflesso fotomotore diretto per cui l'occhio risulta essere ulteriormente indifeso verso questa lunghezza d''onda. Occorre proteggere gli occhi con lenti che forniscano una adeguato filtro verso la luce blu.

Sono molto diffusi nella popolazione i difetti alla vista?

Negli ultimi anni stiamo assistendo ad un incremento importante della miopia nei bambini, ragazzi e giovani adulti. In Cina e Corea il 90-95% dei giovani è miope, in Italia la percentuale si aggira intorno al 30% della popolazione; le previsioni parlano di 2,5 miliardi di persone affette da miopia nel mondo alla fine di questo decennio. Oltre ad una predisposizione genetica, le cause della miopia sono da attribuirsi alle nostre abitudini. La miopia è favorita dall'uso dei device elettronici fino dall'infanzia; inoltre passando del tempo all'aria aperta l'occhio sfrutta la messa a fuoco per lontano e il campo periferico. Esiste una relazione inversa tra attività all'aperto e rischio di sviluppare miopia e una diretta relazione tra esposizione alla luce e rilascio di dopamina. Sappiamo che la dopamina è un importante neurotrasmettitore nella retina e media diverse funzioni tra cui la crescita dell'occhio e lo sviluppo del sistema visivo e della refrazione. La dopamina viene rilasciata dalle cellule amacrine della retina attraverso la stimolazione luminosa dei recettori visivi e l'attivazione delle cellule bipolari retiniche. Quindi più ore vengono passate di giorno all'aperto, maggiore sarà la concentrazione retinica di dopamina. Molto si può fare per il controllo della progressione miopica nei bambini e nei ragazzi: in primo luogo la raccomandazione di trascorrere almeno un paio d'ore all'aperto di giorno, in secondo luogo la correzione ottimale del difetto visivo. Le lenti

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

correttive tradizionali determinano un corretto posizionamento dell'immagine al centro della retina e uno "sfuocamento periferico" che sembrerebbe coinvolto nella stimolazione dell'allungamento assiale, e quindi nella crescita della miopia. Oggi sono disponibili le lenti a defocus periferico positivo con tecnologia Dims/Halt che risolvono il problema dello sfuocamento periferico ipermetropico contribuendo al rallentamento della miopia.

Quali le patologie più diffuse?

La **cataratta** è la causa più frequente di ipovisione transitoria, colpisce 1 persona su 4 dopo i 70 anni; l'intervento di cataratta è attualmente quello più eseguito in Europa con oltre 600.000 casi in Italia. Il **glaucoma** colpisce il 2% della popolazione e in Italia ne sono affetti 1 milione e 200.000 persone. E' una patologia degenerativa indolore e silente che porta a una grave ipovisione fino alla cecità totale; da qui l'importanza della prevenzione attraverso una visita oculistica a cui sottoporre tutti i pazienti over 40. In Italia il diabete colpisce il 16,6% degli ultra 65enni. Circa 1/3 della popolazione diabetica è affetto da forme più o meno gravi di retinopatia diabetica. Ne consegue che la diagnosi precoce attraverso una prevenzione secondaria è di fondamentale importanza. Una delle patologie oculari più importanti è la **degenerazione maculare senile** che rappresenta la principale causa di cecità civile per gli over 60 nei paesi industrializzati. In Italia colpisce circa 1 milione di persone ma i numeri sono in crescita e la sua prevalenza aumenta con l'aumentare dell'età (27% al di sopra dei 75 anni). Sono chiamati in causa fattori genetici e ambientali. Fumo, obesità, abuso di alcolici, radiazioni ultraviolette, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, dieta ricca di acidi grassi saturi, sono tutti fattori di rischio. La degenerazione maculare senile è una malattia sociale; la perdita della visione centrale risulta essere estremamente invalidante per la vita quotidiana rendendo progressivamente più difficile leggere, scrivere, guidare, usare il telefono. La degenerazione maculare senile si distingue in una forma "secca" o atrofica che è la più frequente (90%) e in una forma "umida" o essudativa che rappresenta il 10% ma che ha una evoluzione rapidamente invalidante. Mentre per la forma atrofica ad oggi in Italia non sono disponibili farmaci per via intravitreale, per la forma essudativa abbiamo una varietà di farmaci che aiutano a controllare l'evoluzione della malattia. E' importante la tempestività della terapia nelle forme umide. Da qui la necessità di sottoporsi regolarmente a visita oculistica.

CATEGORY

1. Attualità

Category

1. Attualità

Date Created
Ottobre 2023
Author
redazione-toscana-medica
Meta Fields
Views : 6655

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze