

## SALUTE

L'ALLARME DEGLI ORTOTTISTI

### "Attenti a quei monitor sono i killer degli occhi"

*Le fonti luminose a distanza ravvicinata inducono a una focalizzazione delle immagini sempre più ridotta. I sintomi? Bruciore oculare, affaticamento visivo, visione annebbiata, mal di testa, fotofobia. A rischio chi sta oltre 20 ore alla settimana al computer* **Commenta**



Milano, 27 settembre 2007 - **Italiani popolo di 'videoterminalisti'**. Sono sempre di più le persone che per lavoro o per motivi di studio passano interminabili ore davanti al computer.

Ma gli ortottisti avvertono: «I monitor sono killer per gli occhi. Fonti luminose che a distanza ravvicinata, inducono a una focalizzazione delle immagini sempre più ridotta».

**A dimostrarlo è l'elevata incidenza di disturbi 'astenopeici**, dal bruciore oculare all'affaticamento visivo, i disturbi più diffusi. E ancora, visione annebbiata, mal di testa, persino fotofobia.

Fenomeni che ormai interessano tantissimi studenti, e la quasi totalità dei lavoratori che stanno per più di 20 ore a settimana davanti ai computer, come testimoniano le valutazioni ergofoamologiche effettuate nelle cliniche del lavoro.

«**La situazione - spiega Sara Bettega**, responsabile nazionale relazioni esterne AIOraO (Associazione italiana ortottisti assistenti in oftalmologia) - è migliorata negli ultimi 15 anni con l'entrata in vigore del decreto legislativo 626/94 per la sorveglianza delle categorie lavorative esposte a rischio visivo, che prevede l'obbligo per le aziende di sottoporre sistematicamente i propri dipendenti a esami degli occhi e della vista».

**Contro i 'disturbi da schermo' molto può fare l'educazione** a comportamenti corretti. Soprattutto in giovane età: «Anche i ragazzi sono una categoria a rischio. Ed è importante che i genitori li educino a gestire meglio il tempo trascorso davanti al computer». Prima regola: distogliere lo sguardo dal monitor per 10-15 minuti ogni due ore di lavoro. Secondo passo: la giusta posizione. "Di norma - spiega Bettega - la distanza ottimale occhi-schermo è compresa tra i 50 e i 70 cm, con il centro lievemente più basso rispetto alla linea di sguardo".

**Ma è utile individuare la correzione ottica più appropriata** per ogni singolo soggetto. «Spesso, infatti, per limitare i disturbi di un mini-strabismo, basta spostare il monitor un pò più a destra o a sinistra», assicura l'esperta. In caso di stanchezza, le regole da seguire sono semplici: «Chiudere gli occhi per pochi secondi aiuta a rilassare la vista. E per evitare l'evaporazione lacrimale, è sufficiente abituarsi a sbattere frequentemente le palpebre».

**Per far fronte a questo tipo di disturbi gli ortottisti consigliano**, quando possibile, i cosiddetti 'training ortottici', una sorta di ginnastica rieducativa per gli occhi. Utili per migliorare la convergenza e l'accomodazione dello sguardo. «Peccato - rileva Bettega - che ormai molti ospedali li stiano cancellando dalla loro offerta. Il motivo? Un ciclo costa tre euro: evidentemente sono poco remunerativi».