

Salute Si può correggere la miopia (senza un intervento)?

LINK: <https://www.focus.it/scienza/salute/occhi-si-puo-correggere-la-miopia-senza-un-intervento>



Occhi: si può correggere la miopia (senza un intervento)? La progressione della miopia può essere rallentata, solo se il difetto viene diagnosticato fin da bambini. Le visite oculistiche regolari sono fondamentali. Negli ultimi trent'anni i giovanissimi con miopia sono aumentati del 50%. Shutterstock Gli occhi sono la nostra finestra sul mondo e dovremmo prendercene cura fin da bambini. Invece ambiente e stile di vita stanno mettendo a repentaglio la vista già dall'infanzia: negli ultimi trent'anni i giovanissimi con miopia sono aumentati del 50%; di questo passo, nel 2050 sarà miope una persona su due. Conta anche lo stile di vita. Tanti elementi connessi allo stile di vita incidono sulla capacità di vedere da lontano, come spiega **Paolo Vinciguerra**, direttore del Centro Oculistico dell'IRCCS **Istituto Clinico Humanitas** e docente all'**Humanitas University** di Milano: «La miopia può essere facilitata

dalla frequente visione ravvicinata e dal minor tempo passato all'aperto, perché alla luce naturale si attivano meccanismi ormonali che irrobustiscono la sclera (il rivestimento del bulbo oculare, ndr). Anche dormire poco può contribuire a ridurne lo spessore, mentre strofinare spesso gli occhi può facilitare la deformazione della cornea». Interventi tempestivi. Per riconoscere e gestire in tempo eventuali problemi, per esempio con le nuove lenti a defocus periferico che possono rallentare la progressione della miopia, sono indispensabili le visite dall'oculista nell'infanzia: un difetto visivo non corretto può portare anche all'ambliopia o occhio pigro - in cui un occhio vede molto meno bene dell'altro - difetto che va trattato precocemente perché altrimenti il deficit di vista non è più recuperabile. 6 FOTO Fotogallery 6 modi sorprendenti per migliorare la vista VAI ALLA GALLERY Fotogallery 6 modi

sorprendenti per migliorare la vista Stai al passo con la tecnologia. Gran parte delle cose che leggiamo passa attraverso lo schermo di tablet e smarthphone. Perché allora non incorporare nei touchscreen gli strumenti che ci servono per mettere a fuoco? Ci hanno pensato i ricercatori del Massachusetts Institute of Technology, che stanno lavorando a un display intelligente che renda occhiali e lenti a contatto superflui. L'idea è di correggere le immagini direttamente "all'origine", cioè sullo schermo, mediante un algoritmo in grado di distorcere le immagini in base alle esigenze, preimpostate, dell'utente, e un apposito filtro per la luce posizionato di fronte allo schermo. Immagini e parole apparirebbero strane a chiunque, tranne che al legittimo proprietario. Una startup affiliata al progetto, la CPrecisely, sta lavorando a una app per leggere l'ora sul cellulare di notte, senza dover inforcare gli occhiali.

Foto: © Innocenti and Lee/Image Source/Corbis Vai a correre. Fare attività fisica non vi renderà liberi dagli occhiali, ma potrebbe prevenire importanti difetti visivi che insorgono con l'età. Uno studio effettuato su oltre 40 mila persone per 6 anni ha dimostrato che fare jogging o camminare speditamente riduce il rischio di cataratta, la progressiva perdita di trasparenza del cristallino (la lente naturale dell'occhio). Uno stile di vita attivo sembrerebbe prevenire anche la degenerazione maculare, la principale causa di cecità nei Paesi industrializzati (l'esatto meccanismo protettivo non è ancora stato chiarito). L'attività fisica previene anche le degenerazioni della vista legate al diabete, e il rischio di malattie retiniche legate alla cattiva circolazione sanguigna. Foto: © Erik I s a k s o n / T e t r a Images/Corbis Mangia sano. Durante la Seconda Guerra Mondiale, per tenere segreto l'utilizzo del radar, i piloti britannici della RAF misero in giro una voce che li vedeva capaci di vedere bene anche al buio, grazie a una dieta ricca di carote. Leggende a parte esistono a l c u n i p i g m e n t i fondamentali per una corretta visione che si assumono anche attraverso il cibo. Tre di questi -

luteina, zeaxantina e meso-zeaxantina - aiutano ad assorbire i raggi nel vicino ultravioletto, e proteggono la macula (la parte centrale della retina essenziale per la messa a fuoco). Oltre alle carote è allora importante assumere peperoni rossi, spinaci, broccoli, cavoli, alimenti ricchi di questi pigmenti, che proteggono la retina dalla degenerazione legata all'età, o da altre m a l a t t i e c h e compromettono la vista. Foto: © Herr Hartmann, Flickr Adv Gioca ai v i d e o g a m e (con moderazione). L'eccessivo utilizzo di schermi - da quello televisivo a quelli di tablet e pc - sembra essere tra le prime cause del vertiginoso aumento di casi di miopia nei Paesi industrializzati (in Europa è miope una persona su 3). I v i d e o g a m e costringerebbero l'occhio a una continua messa a fuoco da vicino, bombardandolo di luce blu, che stressa la retina, oltre a ridurre il tempo trascorso all'aperto (che giova alla vista, come vedremo nel punto successivo). Ma alcuni videogiochi svolgono un ruolo fondamentale nel trattamento dell'ambliopia o occhio pigro (un'alterazione della vista per cui un occhio è "più forte" dell'altro), perché addestrano il cervello a incrementare l'acutezza visiva (per

approfondire). Foto: © Katherine Mcadoo, Flickr Vai al parco (e portaci tuo figlio). Questo consiglio vale soprattutto per i bambini. Alcuni studi mettono in relazione il tempo passato all'aria aperta con le minori probabilità di sviluppare miopia. Che cosa c'entra? Giocare in grandi spazi liberi permette all'occhio di mettere a fuoco oggetti lontani (e non solo immagini vicini come avviene durante la lettura di un libro o fissando lo schermo della TV). Per altri ricercatori, a fare la differenza è la qualità della luce naturale rispetto a quella asettica di un neon o di un display. Fatto sta che nei paesi in cui si passa più tempo sui libri o in casa davanti al pc (per esempio in alcuni paesi asiatici) è miope l'80% della popolazione giovanile. Foto: © Christophe Verdier, Flickr (Se necessario) affidati alla chirurgia. I progressi nella chirurgia oftalmica hanno permesso, negli ultimi anni, l'impianto di super lenti intraoculari che possano sostituire, o aiutare, il naturale cristallino dell'occhio, che con l'età si fa opaco portando a un progressivo offuscamento della vista. Un tempo il cristallino artificiale inserito nell'occhio durante gli interventi di cataratta permetteva soltanto la messa a fuoco di immagini

distanti: il paziente, anche dopo l'operazione, aveva bisogno degli occhiali. Da una decina d'anni sono stati introdotti cristallini in grado di imitare in tutto e per tutto la messa a fuoco degli originali: il risultato? Anziani che portavano occhiali da decenni, dopo la cataratta tornano a vederci perfettamente. Altre lenti intraoculari restituiscono la vista a pazienti miopi che non possano effettuare l'intervento correttivo laser, comportandosi come un paio di "occhiali incorporati". Foto: © Viewstock/Corbis Adv

A p p r o f o n d i m e n t i
Innovazione Gli occhiali da vista che mettono a fuoco da soli Salute Nel 2050 quattro bambini su dieci saranno miopi Salute Gli occhiali da vista migliorano anche il reddito Innovazione Occhiali 'smart' per non vedenti Innovazione Le lacrime e le lenti a contatto del futuro 6 settembre 2025
Elena Meli