

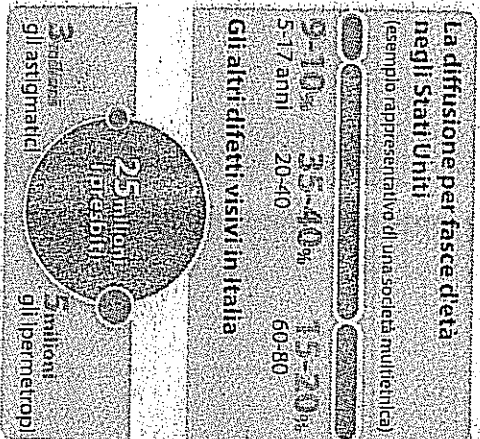
# La vista perduta dei ragazzi italiani "Troppi pc e tablet raddoppiati i miopi"

**CRISTINA SALVAGNI**

**ROMA.** Non vedere più in là del proprio naso è la spiacevole sensazione provata da sempre più giovani italiani. Sono raddoppiati i miopi rispetto a 40 anni fa: erano il 13 per cento, oggi sono il 25 per cento della popolazione, pari a 15 milioni di persone. Lo stesso succede in Europa, se un

tempo ne soffriva un cittadino su cinque, oggi la patisce, oltre uno, su tre. Ma, per avere un'idea delle dimensioni del difetto nel mondo, tocca andare, oltre oceano, negli Stati Uniti, dove tra i primi anni Settanta e i primi del Duemila chi non mette a fuoco il paesaggio o il volto degli amici, per strada è

fanno di tre computer, «la miopia è un difetto di refrazione che impedisce di vedere distintamente gli oggetti lontani senza l'uso di lenti» spiega Emilio Bianchi, rispettivamente docente e direttore della clinica oculistica dell'Università di Pavia, che stanno lavorando a un saggio sull'argomento — si manifesta nell'infanzia e aumenta nel periodo della crescita. La sua comparsa è legata ai fattori genetici ma sono molto importanti pure quelli ambientali: la visione, da vicino e la lettura, l'urbanizzazione, il poco tempo all'esterno sono correlati al netto incremento degli ammiocenti». In media, quando il disturbo è lieve, un giovane, perde neanche



seggio o il volto degli amici, per strada è aumentato del 66 per cento (dal 25 al 41 per cento della popolazione), oppure spingersi fino al-

Chi ha bisogno di occhiali passato dal 13 al 25% in 40 anni. "Colpa della vita al chiuso"

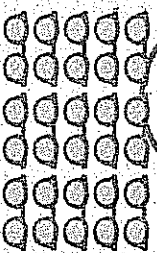
Se si interviene in tempo specie nei bimbi, le soluzioni sono molte di più del passato

due diottrie (il 66 per cento soffre di un difetto minore, mentre al 95 per cento dei miopi manca no fino a sei diottrie) ma la patologia può aggravarsi: fino ai 25 anni, e poi ridursi in età avanzata. «Oggi abbiamo un forte aumento nei giovani della miopia adattiva, cioè quella legata a abitudini scorrette, ma anche molte soluzioni in più rispetto al passato», sottolinea Barbara Venturi della giunta esecutiva di Federtottica. «È fondamentale proteggere gli occhi dai raggi ultravioletti e dalla luce blu degli apparecchi elettronici che possono creare danni al cristallino e alla retina. Acquistare gli occhiali da sole in negozi di ottica e non sulle bancarelle, perché i filtri colorati che si trovano in giro sono più pericolosi: della mancanza di protezione e poi, per chi lavora al computer o usa molto tablet e smartphone, esistono lenti trasparenti che schermano le radiazioni nocive».

Oltre le lenti, correzione un'altra tecnica per prevenire o limitare l'evoluzione della miopia è la riduzione della vista. «Vedo bambini da trent'anni e negli ultimi quindici ho assistito a uno stravolgimento nel loro comportamento oculare, a causa dell'uso massiccio di videogames e tablet», spiega Cristina Zandonella, psicologa esperta di percezione visiva autrice di un metodo basato su una serie di semplici esercizi: «l'exoforia, cioè l'eccesso di divergenza degli assi oculari, fino a quindici anni fa era molto rara nei bambini: oggi invece gli occhi che tendono a scappare in fuori sono frequentissimi, dovuti alla visione prolungata di schermi luminosi, esse non vengono corretti portano alla miopia. Ma una diagnosi precoce può prevenirli».

# La salute

## La diffusione della miopia

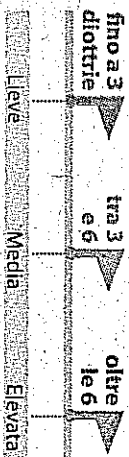


**15 milioni**  
i miopi in Italia



**25%**  
della  
**popolazione**  
(13% negli anni '70)

### La classificazione della miopia



**66%** ha una miopia minore di 2 diottrie

**95%** ha una miopia minore di 6

**5%** ha una miopia superiore alle 6

### Nel mondo



**1 su 3**  
è miope  
in Europa  
(1 su 5 negli anni '70)

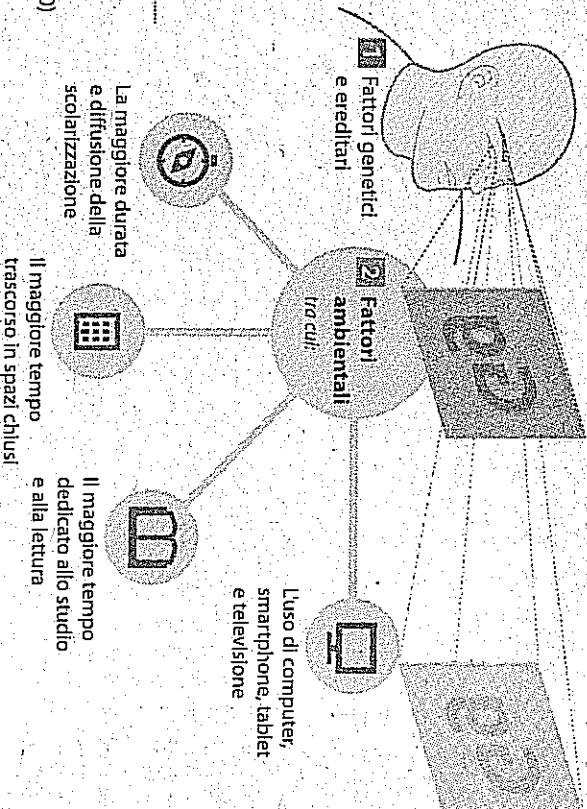


**90%**  
I miopi in alcune zone della Cina (60% un secolo fa)



**41%**  
I miopi negli Stati Uniti (25% negli anni '70)

### Le cause dell'aumento



FONTI: Società oftalmologica italiana, Fedotorica, American Academy of Ophthalmology