

COVID: TRA LOCKDOWN, LAVORO AGILE E DAD. GENITTI: “OCCHI A RISCHIO, COME PREVENIRE DANNI”

17 Marzo 2021



L'AQUILA - L'emergenza Covid-19 ha portato a un utilizzo su larga scala sia del lavoro da casa, il lavoro agile, in inglese smart working, sia della Dad, la didattica a distanza, utilizzo che ha coinvolto milioni tra lavoratori e studenti, già spesso 'rapiti' dagli schermi per ore ed ore anche al di fuori del lavoro e della scuola.

E se sono già diversi i gridi di allarme per eventuali danni all'apprendimento, lo stesso non si può dire per ciò che riguarda le conseguenze sulla vista. *AbruzzoWeb* ne ha parlato con Germano Genitti, primario del Reparto di Microchirurgia Oculare D.O., reparto oculistico Ospedaliero del Presidio "San Salvatore dell'Aquila", nonché direttore della Banca degli Occhi, il Centro di riferimento regionale per le donazioni e i trapianti di cornea e per le membrane amniotiche, una delle nove Banche degli Occhi presenti sul territorio nazionale.

“Siamo di fronte a un affaticamento visivo digitale sempre più presente nella popolazione e che si verifica quando si trascorrono molte ore di seguito davanti ai dispositivi digitali, in primis il cellulare che in media viene utilizzato almeno 2-3 ore al giorno con punte anche di 5-7 ore e poi anche il computer per il lavoro e il tablet per rilassarsi. Tutto ciò crea continui cambi di messa a fuoco causando il cosiddetto 'stress accomodativo' che negli ultimi anni è molto frequente anche nei più giovani”, spiega Genitti.

Quali sono i sintomi più frequenti?

Bruciore, irritazione e rossore degli occhi associati alla sensazione di corpo estraneo, secchezza oculare dovuta al ridotto ammiccamento fisiologico. sappiamo che quando si fissa un telefonino si riduce la fisiologica chiusura degli occhi che avviene ogni 4-5 secondi. Inoltre, altri sintomi sono visione offuscata e fotofobia (ovvero fastidio alla luce e agli sfondi luminosi), cefalea e dolori muscolari posturali.

Hanno influito, secondo lei, i lockdown che si sono susseguiti? E se sì, quanto?

Il periodo di lockdown dovuto al Covid-19 ha accentuato notevolmente questa sintomatologia fastidiosa, visto l'aumento dell'utilizzo dei dispositivi digitali e della tv stessa. A questo, si aggiunge l'aumento della luce blu emessa dai dispositivi digitali che aumenta i fastidi e produce danni a tutto l'occhio compresa la retina

Esistono nuove soluzioni e i consigli per prevenire questo disturbo?

Per ridurre questi sintomi innanzitutto bisognerebbe trascorrere più tempo all'aria aperta, bere molta acqua e quando si sta davanti ad un dispositivo digitale adottare dei comportamenti corretti. In sintesi: fare almeno una pausa di almeno 15 minuti ogni due ore continuative davanti allo schermo si consiglia di seguire la regola dei 20-20-20: 20 secondi di pausa ogni 20 minuti guardando a 20 piedi di distanza (circa 6 metri), naturalmente tutto ciò molte volte non è possibile attuarlo o ci si dimentica fino al momento del fastidio.

Le abitudini moderne e le modalità di lavoro prevedono però un uso intensivo di dispositivi digitali da cui ormai non si può più prescindere. Esistono delle lenti accomodative definite come monofocali evolute che aiutano a prevenire e ridurre i sintomi da affaticamento visivo digitale di cui abbiamo parlato prima. Questi lenti consentono una visione ottimale da lontano e presentano, in particolare, una "zona potenziata" nella parte inferiore della lente, ottimizzata per la visione da vicino. Una soluzione che favorisce il rilassamento dei muscoli oculari e consente una più facile messa a fuoco alleviando lo stress degli occhi in occasione di attività prolungate su schermi digitali.

A chi sono rivolte?

Potenzialmente tutti coloro che trascorrono più di due ore osservando schermi digitali o svolgendo attività ravvicinate, sia che vedano bene o che abbiano difetti visivi, a giovani presbiti, che intorno ai quarant'anni perdono fisiologicamente l'elasticità del cristallino e iniziano ad avere difficoltà nella visione da vicino. Personalmente la consiglio tutti coloro che abbiano un'intensa attività visiva da vicino e manifestano disturbi da affaticamento visivo digitale, dopo un aver effettuato un attento esame visivo. Aggiungo che preferisco prescrivere queste lenti anche con un trattamento anti- riflesso ed in particolare il blue control, che attenua notevolmente l'affaticamento visivo poiché riduce l'abbagliamento migliorando il contrasto e permettendo agli occhi di lavorare in condizioni migliori. Il trattamento antiriflesso blue control, inoltre, previene danni da luce blu nociva che negli anni può essere un ulteriore elemento per favorire l'insorgenza di cataratta o maculopatie. (red.)