

EFFETTI DELLA PANDEMIA: OCULISTA, “AUMENTATA MIOPIA NEI BAMBINI, LIMITARE USO CELLULARI E TABLET”

20 Novembre 2021



L'AQUILA - “La pandemia del covid, con i prolungati lockdown, ha avuto come conseguenza anche un aumento, già in essere da una decina d’anni, della miopia nei bambini, a causa dell’eccessiva esposizione a cellulari, tablet e schermi televisivi, che provoca un sforzo cumulativo alla vista, molto dannoso in particolare soggetti già predisposti. A maggior ragione ora più che mai occorre dunque limitare l’uso di questi dispositivi, e fare prevenzione e visite di controllo, per intervenire finché si è in tempo a tutela della salute della vista”.

A rivelare una delle tante conseguenze della pandemia del covid-19 sulla salute, a prescindere dal contagio, a causa dei mutati stili di vita, della vita forzosamente domestica, della dad e dello smartworking è Riccardo Gizzi, 43enne medico oculista aquilano, specializzato in oftalmologia, dirigente medico all’ospedale di Teramo, che visita anche a L’Aquila, nel poliambulatorio specialistico Mediclinica, in via Cardinale Mazzarino, zona Torrione, centro di eccellenza con sedi anche ad Avezzano e Cassino, e in cui operano circa cento professionisti della salute, di fatto una equipe multidisciplinare in medicina specialistica, diagnostica per immagini, fisioterapia e riabilitazione, prevenzione e check-up, odontoiatria, endoscopia, medicina estetica sport & benessere.

Nella società dell’*homo videns*, per utilizzare una definizione del politologo Giovanni Sartori, spiega il medico, a rimetterci è anche la vista, non solo quella dei bambini, ma anche quella degli adulti, lavoratori videoterminalisti, nei più svariati ambiti del terziario avanzato.

“Anche prima della pandemia abbiamo registrato un aumento significativo di bambini con miopia, in forte aumento rispetto ai dieci anni fa a causa dell’eccessiva esposizione ai video - spiega Gizzi -. Io consiglio sempre di non stare più di due ore al

davanti allo schermo, i cartoni animati vanno visti semmai in televisione, non sul cellulare o su un tablet, perché fa male stare a pochi centimetri da un piccolo schermo per un'ora e mezza. E danni alla vista sono in aumento anche tra gli adulti, che lavorano al pc. L'esposizione prolungata allo schermo provoca la secchezza oculare, e affaticamento determinato in particolare dai nuovi schermi a led e luce blu. In questo caso è importante fare pause ogni due ore, di non meno di dieci minuti, per far riposare la vista, e lubrificare la superficie oculare con un normale collirio”.

A maggior ragione è importante la prevenzione, ora che, rivela il medico oculista si sta tornando a una relativa normalità, dopo i problemi riscontrati nel periodo drammatico della emergenza covid.

“Siamo passati nel 2020 da 50 visite alla settimana, solo nel mio ambulatorio, a meno della metà, con liste di attesa che si sono allungate, a causa delle sanificazioni dei locali e delle strumentazioni, e per ottemperare alle norme che minimizzavano gli assembramenti. Ora pian piano stiamo tornando a regime”.

Spiega dunque il dottor Gizzi: “entro i tre anni di età è importante fare visite di controllo, per evitare in particolare l'occhio pigro, l'ambliopia, la differenza refrattiva tra un occhio e l'altro. Se questo difetto non viene corretto, come è possibile fare, entro i sei anni di età, resta tale per tutta la vita”.

Importante poi è la diagnosi precoce e la conseguente cura tempestiva della retinopatia diabetica, “una patologia iperglicemica che provoca capillaropatia e crea danni a livello retinico rappresentando la principale causa di cecità nel mondo occidentale. C'è poi la cataratta, che riguarda le persone più anziane, che determina un importante deficit visivo, per la quale è necessario il trattamento chirurgico che oggi è però possibile effettuare anche a livello ambulatoriale”.

Infine la prevenzione passa anche per la salute della vista, una corretta alimentazione.

“Una dieta con eccesso di grassi può determinare problemi anche a livello oculare, soprattutto retinico, dunque è importante alimentarsi con gli omega 3 ovvero pesce azzurro, frutta, verdura molto colorata, mirtilli, alimenti che contengono anti-radicali che nutrono la retina, e la proteggono da possibili degenerazioni maculari, come confermato da numerosi studi”.