

Servizio di  
**Mario Tursi Prato**  
 In collaborazione con



Dott.ssa **Maria Letizia Boccia**  
 Responsabile Aimò Calabria  
 Oculista ambulatoriale  
 Unità operativa  
 Praia a Mare (Cs)

# Ma è proprio colpa del computer?

*Diciamolo subito: il pc non induce difetti di vista. Certo, può essere fonte di disagio visivo. E anche in questo caso, non è il video a provocarlo, ma sono i piccoli difetti ignorati o non corretti che acquisiscono la stanchezza*

**L**a vita moderna pretende moltissimo dai nostri occhi. Viviamo nell'era dell'informatizzazione: tutto ciò che ci circonda passa attraverso un monitor, dal telefono al forno a microonde è tutto computerizzato.

Tutto questo ha significato grandi vantaggi per gli uomini, ma anche qualche svantaggio per la nostra salute, soprattutto per quella dei nostri occhi. Molto si discute sulle conseguenze che può comportare per la nostra vista passare molte ore al computer; nessuna attività lavorativa ne può oramai ignorare l'esistenza e l'utilità.

Questo meraviglioso prodotto della tecnologia ha invaso rapidamente e in maniera capillare tutte le scrivanie e le nostre case, imponendo nuovi ritmi di lavoro, nuove abitudini e nuova efficienza. La trasformazione conseguente dello stile di vita è stata troppo veloce perché il nostro sistema visivo potesse essere preparato ad un'attività così impegnativa. Il dover essere produttivi e, quindi, prolungare l'attenzione a distanza ravvicinata, per molte ore al giorno e per molti anni, ha prodotto una serie di disturbi, che sono in molti a lamentare, classificabili sotto il nome generico di affaticamento visivo.

«Vorrei tranquillizzare - dice la **dottoressa Maria Letizia Boccia, responsabile Aimò, Associazione italiana medici oftalmologi, Cala-**



**bria** - tutti quei pazienti che, preoccupati, mi rivolgono la stessa domanda per sé e per i propri figli, sempre alle prese con videogiochi portatili: l'uso del computer non induce difetti di refrazione, ma può essere fonte di disagio visivo, specie se prolungato.

Devo però affermare che non è il com-

puter in sé che lo provoca, bensì i piccoli difetti ignorati o non corretti che acquisiscono la stanchezza.

Sappiamo che il lavoro prolungato di applicazione, necessitando attenzione, accomodazione e concentrazione, può provocare cefalea, lacrimazione, secchezza oculare o iperemia congiuntivale,



tre-  
more  
della pal-  
pebra, diffi-  
coltà di  
attenzione e spesso  
turbe accomodative, fre-  
quente sorgente di fatica visiva.

Ma, abbiamo cognizione anche che la presenza di apparente difetto visivo può essere dovuto, ad esempio, ad uno spasmo transitorio dell'accomodazione. Il sistema visivo riesce a compensare tutti questi sintomi entro certi limiti, ovvero fino a quando non si trova nella necessità di fornire una notevole concentrazione visiva o una minuziosa discriminazione dei dettagli.

Necessità che puntualmente si presenta quando ci si siede davanti ad un computer.

Quindi, dire che un pc determina disturbi agli occhi o difetti alla vista non è esatto: non determina, ripeto, difetti alla vista, ma provoca la comparsa di una serie di sintomi per alterato confort oculare».

### **E allora cosa provoca questi disturbi?**

«Innanzitutto il monitor crea un microambiente ricco di cariche elettrostatiche che interferiscono con i processi biochimici della superficie oculare. In secondo luogo, l'alto livello di attenzione porta ad uno scarso ammiccamento (chiusura rapida delle palpebre) che determina una veloce evaporazione del film lacrimale. Si creano così le condizioni per la secchezza oculare o sindrome dell' "occhio secco"».

### **Ci spiega meglio di cosa si tratta?**

«La secchezza oculare è fastidiosa e può causare dolore. Una possibile causa è un problema con la naturale umidità degli occhi, in poche parole il corpo non produce liquido lacrimale in misura suffi-

ciente.

L'occhio brucia, dà prurito, arrossamento e senso di corpo estraneo, come se avessimo dei granellini di sabbia che graffiano sulle pupille. La secchezza oculare può essere provocata non solo dal lavoro svolto davanti allo schermo di un computer, ma anche da cause diverse, compresi i fattori ambientali quali luce del sole molto intensa, gas di scarico irritanti, polline trasportato dal vento e polvere. Ad esempio i ciclisti e chi guida automobili scoperte sono anche soggetti spesso a questo tipo di disturbo a causa del soffio del vento in senso contrario. Altre cause di secchezza oculare sono riscontrabili nel corso delle ferie, perché la maggior parte delle piscine dei luoghi di vacanza hanno un elevato contenuto di cloro che risulta irritante per la sensibilità della congiuntiva dell'occhio.

Inoltre, questa sindrome può essere provocata anche da farmaci come gli antidepressivi o i beta-bloccanti. Per questo le donne che attraversano la menopausa ne soffrono di frequente, anche le variazioni ormonali possono causare la secchezza del fluido lacrimale. Infine, altre cause, non meno importanti a cui accennavo prima, anche i problemi visivi non correttamente trattati possono provocare la secchezza oculare, perché gli occhi sono sottoposti a maggiore stress».

**A che tipo di esami bisogna sotto-**

**porsi  
per  
avere  
una dia-  
gnosi  
certa?**

«L'esame accurato della vista in mono visione, sia per vicino che per lontano, è fon-

damentale. È importante rilevare l'eventuale differenza di acutezza visiva tra un occhio e l'altro e la presenza di un'ambliopia relativa o profonda. Molto importante è lo studio della superficie oculare, della eventuale scarsità di lacrimazione e sindrome di secchezza. I problemi provocati da quest'ultima sono, infatti, una causa che spesso non viene ricercata con cura.

L'esame ortottico è altrettanto fondamentale perché ci consente di studiare la fissazione di sguardo, la motilità oculare, una posizione anomala del capo (Pac), il buon funzionamento della convergenza. Sono frequenti le ipercorrezioni miopiche (simulando una presbiopia precoce) o le ipocorrezioni ipermetropiche. Non è raro scoprire un'anisometropia (diverso difetto visivo tra i due occhi) non corretta, spesso il paziente usa un occhiale premonato, ignorando un'accurata visita oculistica».

### **La prevenzione può aiutare?**

«Certo, chiunque può adoperarsi per proteggere i propri occhi. È importante che ci si assicuri di avere una luce sufficiente quando si legge, ma evitando una luce intensa o accecante. Suggestivo di non aumentare troppo la luminosità dello schermo del computer e rilassare i propri occhi per qualche momento dopo 45 minuti di lavoro. Se si è esposti al vento o alla piena luce solare, assicurarsi di indossare occhiali da sole di alta qualità per proteggerli. Ovviamente è molto importante una visita periodica dall'oculista per verificare la condizione di salute dei propri occhi».