

*Prof. Roberto Caputo, direttore*

*Oftalmologia Pediatrica all'ospedale Meyer di Firenze: "I giovani fanno sport, unica medaglia che ha solo dritti e non rovesci"*



Roma,

15 luglio 2021 - "Già si parla di epidemia di miopi. Secondo uno studio molto importante nel 2050 ci saranno 5 miliardi di miopi. I giovani fanno sport, perché protegge dalla miopia". Dopo più di un anno di pandemia e di didattica a distanza, Roberto Caputo, direttore Oftalmologia Pediatrica all'ospedale Meyer di Firenze, lancia un allarme nel corso di una intervista rilasciata all'agenzia Dire nell'ambito di una serie di interviste programmate dall'Associazione Italiana Medici Oculisti (A.I.M.O.) su questo tema.

Quello

trascorso, intanto, è stato un anno complicato soprattutto per i più giovani, che non sono potuti andare a scuola ma hanno dovuto sostituirla con lezioni a distanza. E Caputo, proprio di recente, ha sottolineato come questo abbia influito sull'aumento della miopia tra i 6 e i 16 anni.



*Prof. Roberto Caputo*

Ma

quanto è aumentata in questo periodo? “Un lavoro scientifico di un gruppo cinese condotto su 120mila ragazzi in 10 scuole - fa sapere il direttore del Meyer - ha evidenziato un aumento della miopia in questo periodo rispetto agli scorsi anni, in cui è stata ridotta l'attività all'aria aperta e incrementata la didattica a distanza. Uno studio che può tranquillamente essere traslato anche sull'Italia durante il periodo della pandemia”.

Quale

tipo di prevenzione può mettere in atto un genitore per prevenire o limitare la miopia? “Bisogna fare in modo che il figlio possa passare più ore all'aria aperta - risponde con convinzione Caputo - Teniamo presente, però, che vediamo spesso I giovani col telefonino in mano anche stando fuori di casa. Quindi il consiglio che do è quello di fare sport, perché è l'unico momento in cui il ragazzo è costretto a lasciare il telefonino. Oltretutto il sole aumenta la dopamina, che è un fattore protettivo contro la miopia, e usare l'occhio per vedere da lontano riduce lo sforzo che normalmente si fa guardando da vicino. Lo sport oltre che far bene al fisico fa bene alla miopia”.

Ma

dunque la Didattica a distanza in futuro va evitata o magari ‘in dosi minori’ può essere utilizzata senza rischi per i ragazzi? “La realtà è che lo sforzo dell'occhio è prevalentemente legato alla distanza. Uno schermo irrita di più rispetto ad un testo - risponde ancora l'esperto alla Dire - però leggere un libro o guardare uno schermo a 20 cm è praticamente uguale. Oltretutto, penso sia inutile iniziare una battaglia persa in partenza contro il futuro, anche

perché noi adulti stiamo sempre col telefonino in mano. Lo ribadisco: lo sport è la medaglia che ha solo dritti e non rovesci, il momento in cui la vista si rilassa e lo smartphone è lontano dagli occhi”.

Dad

e lockdown a parte, però, è evidente che ragazzi e bambini passano molto tempo davanti ad uno schermo, che sia un cellulare o televisore. Pensa che avremo in futuro una generazione di adulti con problemi alla vista? “È già un dato di fatto, da tempo si sta parlando di ‘epidemia di miopia’ - dice il dott. Caputo - In Asia si arriva a punte di oltre il 70% di miopi, in alcune popolazioni oltre il 90% di ragazzi scolarizzati è diventato miope. Ma anche per popolazioni occidentali le cose sono cambiate: uno lavoro fatto negli Stati Uniti dice che tra gli Anni 70 e i primi del 2000 siamo passati da una media del 25% ad una media del 42% di miopi a pari età. Uno studio molto importante afferma inoltre che nel 2050 ci saranno 5 miliardi di miopi”.

E

negli adulti? I rischi di passare troppe ore di fronte ad un cellulare o un monitor sono gli stessi? “Il problema dell'adulto, ma anche del ragazzo, si chiama 'sindrome da stress del computer', in cui ci sono affaticamento visivo ed essiccamento dell'occhio. Per questo motivo - conclude l'esperto - si consiglia a chi sta molte ore davanti al pc con le lenti a contatto di aggiungere un lubrificante, quelle che volgarmente chiamiamo ‘lacrime artificiali’”.

*(fonte: Agenzia Dire)*