

## Allarme miopia: computers e smartphone ci tolgono la vista

**Un'epidemia globale di cecità è imminente se non aiuteremo i bambini a cambiare le loro abitudini.**

Oggi nel mondo ci sono davvero miliardi di smartphone, tablet e personal computer. Sempre più ragazzi si avvicinano al mondo digitale, i social network, facebook, twitter, i tablet e i telefonini fanno parte ormai del nostro corpo come un braccio o una mano.

Gli smartphone vengono usati anche mentre si mangia, si è al lavoro o a scuola, ci si fa la barba o ci si trucca, per troppe ore durante la giornata.

Questa modernizzazione e digitalizzazione così rapida crea conseguenze: **il 21% dei ragazzi tra 18 e i 25 anni è miope**, e si prevede questa percentuale arriverà al 40% nei prossimi decenni.

**I medici oculisti di tutto il mondo si sono allarmati come di fronte ad una vera e propria epidemia di miopia.**

Il primo grido d'allarme è stato lanciato nel maggio 2012 da uno studio australiano pubblicato su The Lancet.

Lo studio, effettuato nell'Asia del miracolo economico (Cina, Giappone, Taiwan, Singapore, Hongkong, Corea del sud) mostrava che alla fine del percorso scolastico addirittura **il 90% dei giovani delle zone urbane non aveva più una perfetta acuità visiva, e presentava un qualche difetto visivo, prevalentemente una lieve miopia.**

Nella miopia c'è naturalmente in ballo una **predisposizione genetica.**

Ci sono "famiglie di miopi", e anche per questo vizio di rifrazione può essere applicato il famoso binomio eredità/ambiente.

Trascorrere tante ore al chiuso davanti al computer, navigare su internet, inviare sms e giocare ai videogames sono comportamenti che affaticano la vista dei nostri ragazzi e soprattutto dei nostri bambini.

Inoltre, l'utilizzo costante ed assiduo degli smartphone aggrava di certo la situazione.

La culla della miopia sono le civiltà che hanno sviluppato la scrittura (io affermo spesso: "*dove c'è miopia c'è cultura...*").

L'evoluzione della specie umana non ce la fa a star dietro alla rapidissima evoluzione tecnologica. **L'occhio umano non è stato in grado di evolversi così rapidamente, di adattarsi.**

I nostri occhi sono fondamentalmente quelli di un uomo di 2000 anni fa, cacciatore e nomade, che utilizzava gli occhi soprattutto per vedere da lontano.

Oggi in Europa **una persona su tre soffre di una miopia più o meno marcata**, vale a dire che siamo arrivati ad una percentuale del 35% contro il 20% degli anni Settanta e il 10% degli anni 30.

Ma per il diffondersi così rapido della miopia è stata ipotizzata anche un'altra causa: **la scarsità di luce naturale.**

## Tu con i miei occhi

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

Due studi pubblicati su Ophthalmology (realizzati uno a Taiwan, l'altro in Danimarca) hanno mostrato che **se i bambini trascorrono più tempo all'aperto si riduce il rischio di miopia, perché la dopamina, un neurotrasmettitore prodotto nella retina sotto l'effetto della luce naturale, gioca un ruolo cruciale nella buona trasmissione delle immagini al cervello**, e sembra anche che sia in grado di evitare una crescita eccessiva dell'occhio dalla nascita ai 25 anni, il cosiddetto "occhio troppo lungo" che rende l'occhio miope.

I bambini quindi non devono rimanere a lungo in ambienti confinati sia in casa che nelle aule scolastiche. La luce naturale sicuramente previene la miopia. E aver ridotto gli intervalli e le uscite nei cortili per ricreazione contribuisce all'aggravarsi della situazione.

### **Un altro effetto spiacevole è causato dalla cosiddetta luce blu.**

La luce blu è parte dello spettro solare e naturalmente viene diffusa dal sole, ma la luce artificiale, i Led, gli schermi degli smartphone, dei tablet, e altri videogiochi o gadgets riescono a emettere radiazioni Blu anche il 30% in più di quella presente in natura.

La luce Blu ha una lunghezza d'onda corta e quindi una maggior frequenza ed energia, che provoca sfocatura e una riduzione di contrasto sulla Retina.

E' stato dimostrato che la lunga esposizione alla luce blu che provoca rossore e irritazione agli occhi, secchezza, affaticamento e visione offuscata, oltre a mal di testa e a disturbi del sonno, con alterazione del ritmo sonno/veglia.