

## Come sapere se i cambiamenti della tua vista sono normali

**La nostra visione cambia: è una parte normale dell'invecchiamento. Ma alcuni cambiamenti, se non curati, possono causare perdita della vista. Ecco perché è importante riconoscere quali cambiamenti visivi sono normali con l'età e quali cambiamenti non sono normali.**

Ci sono molti cambiamenti che si verificano a seguito dell'invecchiamento. Sfortunatamente, molti di questi cambiamenti comportano un peggioramento delle nostre capacità visive. Uno di questi cambiamenti coinvolge la nostra vista trovando più difficile vedere in maniera chiara gli oggetti.

Alcuni cambiamenti sono normali con l'invecchiamento, ma altri possono essere un segno di qualcosa di molto più grave che, se non trattato, può provocare danni permanenti a lungo termine come la perdita completa della vista. Questo è il motivo per cui è così importante riconoscere quali cambiamenti della vista sono normali mentre invecchiamo e quali no.

I cambiamenti fisiologici della vista dovuti all'età includono:

Perdere la messa a fuoco, difficoltà a concentrarsi su oggetti ravvicinati

Difficoltà nel distinguere i colori o a determinare dove finisce un oggetto e inizia lo sfondo

Richiediamo più luce per vedere oggetti o testi e impiegare più tempo a regolare gli occhi quando si entra in aree diverse con una luce più luminosa o più fioca

Questi cambiamenti, sebbene fastidiosi, non sono qualcosa di cui preoccuparsi e spesso possono essere corretti con lenti graduate.

Ciò che non è normale, se la tua capacità di vedere si è deteriorata, è qualcosa di molto più serio e richiede un'attenzione speciale.

Esistono molte patologie oculari legate all'età che possono aumentare il rischio della perdita della vista se non curate e prese in tempo, come la degenerazione maculare legata all'età (AMD), la cataratta, la retinopatia diabetica e il glaucoma.

Molte di queste condizioni possono iniziare con un inizio lento e sintomi minimi. Quando i sintomi sono più evidenti, la malattia dell'occhio potrebbe essere progredita abbastanza da causare danni permanenti e possibile perdita della vista. **Ecco perché è così importante sottoporsi a esami oculistici di routine.**

Oltre a sottoporsi a esami oculistici, altri modi per proteggere gli occhi include senza dubbi uno stile di vita sano:

Non fumare, mantenere una pressione sanguigna sana, controllare il diabete e i livelli di zucchero nel sangue, attività fisica, indossare occhiali da sole o un cappello a tesa larga per proteggere gli occhi dal sole, mangiare molte verdure a foglia verde scuro, indossare occhiali protettivi sul lavoro o durante lo

## **Tu con i miei occhi**

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

---

sport e ridurre il rischio di affaticamento degli occhi evitando di fissare a lungo, in particolare gli schermi dei computer.