



# COMPUTER E DISTURBI ALLA VISTA

CONIATA UNA PRECISA DEFINIZIONE MEDICA: SVC

**Ogni giorno, per molte ore, i nostri occhi sono incollati allo schermo di un dispositivo elettronico. Ecco quali sono i rischi.**

Quando 60 anni fa la TV entrò nelle case degli italiani si temeva che fissare lo schermo potesse provocare danni agli occhi e alla vista. I più anziani ricorderanno una piccola lampada posta sul televisore che si teneva accesa durante la visione dei programmi, per mitigare il contrasto tra la luminosità dello schermo e il buio della stanza (la luce principale spenta per risparmiare!) e ai bambini si diceva di non stare troppo vicino allo schermo perché "faceva male agli occhi!".

Confrontare questi ricordi con il presente fa un po' sorridere: oggi nessuno fa più caso a quante ore i nostri occhi sono costretti a guardare uno schermo nelle condizioni più diverse: schermi enormi o piccolissimi, tenuti dritti di fronte o di sghimbescio sul palmo di una mano, stando alla luce diretta del sole o nel buio profondo della stanza da letto, mentre si è fermi in una postazione dedicata o ci

si trova su un mezzo di trasporto che fa vibrare continuamente l'immagine, guardando film, rilassati in poltrona o leggendo con concentrazione testi scritti con un carattere piccolissimo, fin dalla più tenera età e per tutta la vita. Per molte persone, l'utilizzo di un dispositivo elettronico per ore, ogni giorno, è indispensabile, essendo PC o tablet strumenti quotidiani di lavoro, ma ormai è dimostrato che anche i bambini stanno davanti ad uno schermo fino a 6 ore al giorno, per gioco o per studio.

Nonostante i progressi tecnologici, i rischi per gli occhi e la vista non sono scomparsi, tanto che è stata coniata una precisa definizione medica: **sindrome da visione al computer (SVC)** che interesserebbe, secondo le stime, il 75% delle persone che stanno di fronte ad uno schermo per 6-9 ore al giorno.

Quando si lavora al computer, gli occhi



si muovono continuamente avanti e indietro, dall'alto al basso e viceversa, con grande sforzo dei muscoli oculari. Inoltre, un contrasto troppo forte dello schermo o lo sfarfallio peggiorano la situazione. I moderni dispositivi elettronici, soprattutto quelli a LED, emettono raggi luminosi più ricchi di particolari radiazioni ("luce blu") rispetto alle normali lampadine. Potenzialmente queste radiazioni possono essere dannose per la retina, ma la quantità che se ne assorbe utilizzando dispositivi elettronici è molte volte inferiore a quella assorbita dalla luce solare e quale sia il rischio reale non è noto.

L'esposizione alla luce blu riduce anche la secrezione di un ormone, la melatonina, che favorisce il sonno: per questa ragione sarebbe buona norma smettere di guardare schermi luminosi almeno un'ora prima di andare a letto. In commercio inoltre sono disponibili lenti dotate di speciali filtri che assorbono una buona parte della luce blu emessa dagli schermi senza alterare sostanzialmente la percezione dei colori.

## I SINTOMI DELLA SVC

Premesso che la SVC non provoca danni permanenti all'occhio, i sintomi possono essere di 4 tipi:

- affaticamento degli occhi, dolore alle palpebre, mal di testa, fotofobia;
- occhi rossi, secchi, irritati, con sensazione di sabbia dentro all'occhio;
- difficoltà nella messa a fuoco delle immagini o visione doppia;
- sintomi non oculari, come dolore al collo, alle spalle e alla schiena.

La secchezza agli occhi è certamente il sintomo più frequente e può essere dovuta alla insufficiente presenza della fase acquosa nel liquido lacrimale o alla carenza della fase grassa, che agisce da lubrificante, o ad entrambe le situazioni. Le persone con disturbi agli occhi che predispongono all'occhio secco, come la blefarite, sono ovviamente a maggior rischio. La secchezza oculare è un problema più fastidioso per chi porta lenti a contatto, perché una buona lubrificazione è importante per il comfort delle lenti. È stato dimostrato inoltre che lavorare concentrati continuamente al computer riduce la frequenza dell'ammicciamento, il meccanismo che garantisce la continua lubrificazione dell'occhio. Infine, ambienti troppo caldi e secchi favoriscono l'evaporazione del liquido lacrimale dalla superficie oculare, per cui occorre prestare attenzione anche alle condizioni ambientali.



La difficoltà a mettere a fuoco le immagini è causa di stress dell'occhio. Tipicamente, la distanza dello schermo di un PC dagli occhi dovrebbe essere pari a 70-80 cm, ma questa distanza può non essere ottimale per chi ha difetti alla vista, come la presbiopia. La persona con questi problemi dovrà continuamente aggiustare la distanza dallo schermo per vederlo nitidamente, assumendo spesso una postura non corretta che provoca, dopo molte ore di lavoro, fastidi muscolari a collo, spalle e schiena.

I dispositivi palmari (smartphone, tablet, e-reader) pongono altri problemi in quanto, a differenza degli schermi del PC, vengono tenuti molto vicini agli occhi e richiedono una loro maggiore convergenza. Quando questa è insufficiente, possono verificarsi episodi temporanei di visione doppia, che si risolvono rapidamente distogliendo lo sguardo dallo schermo e guardando lontano.

### COME DIFENDERSI DALLA SVC

Come prima regola ci si dovrebbe accertare che la propria postazione PC, a casa e sul lavoro, rispetti alcuni requisiti fondamentali: lo schermo dovrebbe essere posto a una distanza di 70-80 cm (per uno schermo di 15-17 pollici); leggermente più in basso rispetto al livello degli occhi. Si deve evitare che fonti luminose esterne provochino riflessi e l'angolo formato tra PC e finestra dovrebbe essere di 90°. La luminosità e il contrasto dello schermo vanno regolate ad un livello confortevole, e l'illuminazione ambientale deve essere uniforme e non essere abbagliante. In secondo luogo è importante fare pause



regolari (es. 15 minuti ogni 2 ore o pause più brevi e più frequenti, secondo le possibilità), durante le quali si devono riposare gli occhi guardando l'ambiente circostante (e non approfittare della pausa per guardare lo smartphone!).

Se la secchezza oculare diventa un problema, si può ricorrere all'impiego di **lacrime artificiali** da applicare con una certa frequenza (es. ogni 4 ore circa).

Una visita oculistica è necessaria quando sono presenti disturbi della messa a fuoco o in caso di visione doppia: il medico potrà valutare la necessità di occhiali o di modificare quelli in uso, oltre a suggerire esercizi di rinforzo della muscolatura oculare. Una visita oculistica periodica di controllo è comunque consigliata per tutti coloro che usano continuamente schermi elettronici e, soprattutto nelle persone di mezza età, per escludere patologie dell'occhio.