

Oculistica

Combattiamo la miopia con la vita all'aperto

Un difetto visivo che colpisce una persona su 4

di Umberto Murgia *

La miopia oggi rappresenta, dal punto di vista dell'incidenza, il principale difetto visivo nel mondo. Negli ultimi decenni infatti abbiamo assistito a un incremento significativo dei miopi, che in alcune regioni del mondo come Cina, Giappone, Corea del Sud e Singapore, arriva ad interessare l'85% della popolazione. In Italia si stima che sia miope un italiano su quattro.

Consiste in un annebbiamento visivo nella visione da lontano, legata al fatto che il fuoco delle immagini non cade sulla retina ma davanti ad essa, in quanto il diametro antero-posteriore del bulbo oculare è maggiore rispetto alla norma. Nessun problema invece per quanto riguarda la visione da vicino, che nei miopi è perfettamente conservata.

Diversi fattori concorrono all'insorgenza della miopia: genetici, sociali ed ambientali. Il fattore genetico ha certamente la sua importanza. Due genitori miopi infatti hanno oltre il 50% di probabilità di avere figli miopi. Ma la miopia non è un difetto visivo determinato solo geneticamente, sono infatti divenute sempre più importanti le abitudini socio-ambientali che negli ultimi vent'anni hanno subito notevoli cambiamenti.

Sotto accusa le innumerevoli ore che bambini e adolescenti trascorrono davanti alla tv, ai monitor dei pc e, soprattutto negli ultimi anni, agli smartphone, ai tablet e ai videogiochi, che vanno sommate a quelle dedicate allo studio. Al contrario il tempo dedicato a giochi e sport all'aperto avrebbe un effetto

protettivo. Questo, da studi recenti, pare essere dovuto alla diminuzione del rilascio di un neurotrasmettitore, la dopamina, nota oltre che per i suoi importanti effetti regolatori a livello retinico, anche per la sua capacità di inibire l'allungamento del bulbo oculare che come abbiamo detto è alla base dell'origine della miopia.

Sempre secondo questi studi la causa della riduzione di dopamina sarebbe dovuta all'eccessivo lavoro visivo da vicino, mentre al contrario le ore trascorse all'aria aperta favorirebbero la produzione di questo importante neurotrasmettitore. Pertanto la giusta concentrazione di dopamina risulta fondamentale nei periodi chiave della crescita ovvero infanzia e adolescenza.

Le forme di miopia scolare rappresentano circa il 60% delle forme totali dei difetti miopici, che spesso purtroppo progrediscono sino a superare le 6 diottrie, limite oltre il quale dobbiamo parlare di miopia elevata, la quale con il progredire dell'età può diventare degenerativa e associarsi a un aumentato rischio di complicanze oculari quali distacco di retina, glaucoma e maculopatia, con non pochi problemi dal punto di vista sociale ed economico.

Come si corregge la miopia? I metodi di correzione possono essere diversi. L'occhiale rimane probabilmente ancora quello più usato, considerato anche che oggi la tecnologia permette di avere lenti sottili anche in pazienti con miopie elevate e quindi degli ottimi prodotti sia dal punto di vista estetico che funzionale. A seguire le lenti a contatto. Anche qui sono stati fatti grandi progressi dal punto

ALIMENTAZIONE

Se mangi bene te lo rivela un'analisi delle urine

■ ■ In cinque minuti un'analisi delle urine potrà "misurare" la dieta di una persona e dire se l'alimentazione seguita va bene oppure no. Al dietologo, in sostanza, non si potrà più mentire. Un team di ricerca anglo-statunitense ha infatti completato i test su larga scala per questa analisi che misura lo stato di salute dietetica. In due lavori pubblicati sulla rivista scientifica Nature Food, gli studiosi dell'Imperial College di Londra, in collaborazione con quelli della Northwestern University, dell'università dell'Illinois e della Murdoch University, hanno raccontato di aver analizzato i livelli di 46 metaboliti nelle urine di 1.848 persone e poi di aver sviluppato questo nuovo sistema. I metaboliti sono un indicatore della qualità della dieta: vengono prodotti mentre gli alimenti vengono digeriti dall'organismo. Gli studiosi hanno notato come alcuni metaboliti sono correlati all'assunzione di alcol, mentre altri sono collegati a quella di agrumi, fruttosio, glucosio e vitamina C. Il team ha anche trovato metaboliti nelle urine associati alle carni rosse e ad altre carni come il pollo. Alcuni metaboliti sono invece collegati a particolari stati di salute: i composti trovati nelle urine, come il formiato e il sodio, sono correlati all'obesità e alla pressione alta. La tecnologia sviluppata potrebbe consentire alle persone di ricevere consigli alimentari salutari su misura, una sorta di «nutrizione di precisione».

di vista dei materiali e della geometria delle lenti, con la possibilità di correggere la maggior parte dei difetti miopici con lenti a contatto giornaliere che, oltre alla praticità, presentano un maggior livello di sicurezza. Fondamentale nell'uso delle lenti a contatto è l'attenta e corretta gestione di queste. Un utilizzo errato infatti, soprattutto dal punto di vista igienico, potrebbe comportare seri rischi per la salute degli occhi, con la possibilità anche di danni per-

manenti. Un altro metodo di correzione è la chirurgia refrattiva che negli ultimi 10 anni ha fatto anch'essa dei passi da gigante. Con i laser e le tecniche di ultima generazione i risultati sono in oltre il 90% dei casi ottimi e il profilo di sicurezza altissimo con grande soddisfazione dei pazienti. A proposito della chirurgia refrattiva è bene però precisare che fare l'intervento per correggere la miopia non vuol dire "guarire" dalla miopia. L'intervento infatti consi-



Recenti studi dimostrano che la dopamina ha effetti protettivi

Tra le correzioni sta avendo successo l'intervento con il laser

re una buona visione, dovrà necessariamente per tutta la vita continuare a fare i controlli oculistici preventivi che faceva prima dell'intervento.

Per quanto riguarda la correzione della miopia nei bambini e adolescenti recentemente è uscita una nuova e particolare lente a contatto giornaliera specifica per pazienti di età compresa tra i 7 e i 16 anni di età. Uno studio multicentrico internazionale durato 5 anni ha mostrato che tale lente a contatto, se utilizzata per 10 ore al giorno per 6 giorni consecutivi alla settimana, è in grado di ridurre la velocità di progressione della miopia di oltre il 50%. È però importante sottolineare che, per avere i migliori risultati da questo trattamento, è anche necessario ridurre al massimo l'uso di smartphone, pc e tablet, utilizzare una buona luce e una corretta postura durante le ore di studio e praticare attività ludico sportiva all'aperto. In ogni caso qualsiasi sia la scelta correttiva della miopia, questa deve essere fatta dopo un'attenta valutazione specialistica e sempre sotto stretto controllo del medico oculista, l'unico in grado di valutare in maniera corretta lo stato di salute dell'occhio, eventuali indicazioni o controindicazioni e quindi suggerire il metodo di correzione più adatto al caso.

*medico oculista

Ecco Giara

L'acqua naturale del Gruppo San Martino
Morbida, Oligominerale, Sarda

Bevila, è buonissima.

Garantiamo noi.

San Martino
acqua minerale naturale

