

 **Visti da lontano**
di **Massimo Gaggi**

L'epidemia dimenticata dell'era degli smartphone

A Singapore è ormai quasi impossibile assumere nell'esercito per mancanza di candidati coi requisiti minimi di vista. Alle reclute viene così richiesto di sottoporsi, a spese dello Stato, a operazioni di chirurgia laser per correggere la miopia.

Alimentata da fattori genetici, ma soprattutto dai comportamenti umani, l'epidemia di miopia in Asia ha raggiunto dimensioni impressionanti: a Taiwan i bimbi di sette anni che non vedono bene da lontano sono passati in vent'anni dal 5,8 al 21 per cento, mentre in Corea del Sud la miopia colpisce addirittura il 96% dei ragazzi di 19 anni. Tutti o quasi. In Occidente, dove i fattori di predisposizione genetica hanno un'incidenza inferiore, le cose vanno un po' meglio, ma la crescita è comunque fortissima: in America i cittadini miopi di età tra i 12 e i 54 anni sono passati in trent'anni dal 25 al 41%. Un incremento dei due terzi. L'Europa (crescita dal 20 al 33%) è in condizioni analoghe e l'Italia, dove i miopi sono quasi raddoppiati in 40 anni (da 13 a 25 milioni), sembra messa anche peggio.

Eppure se ne parla poco: solo qualche articolo durante i congressi medici, presto dimenticato. Un po' perché la patologia è diffusa e si corregge facilmente con le lenti, un po' perché siamo abituati a considerare la miopia come la conseguenza ineluttabile di una predisposizione genetica. Ma i medici ci dicono che le cose stanno così solo nel 20% dei casi. Negli altri pesano i comportamenti individuali: troppe ore spese mettendo a fuoco solo uno schermo a breve distanza dagli occhi.

Basterebbe seguire la regola del 20-20-20 (interrompere il lavoro ogni 20 minuti fissando per 20 secondi un oggetto a 20 metri di distanza) per essere meno esposti alla miopia. Chi ha questa costanza? E intanto il problema peggiora con la diffusione di tablet e smartphone: schermi piccoli, da tenere vicini agli occhi, molti dei quali emettono quella luce blu che danneggia ulteriormente la vista. Ma chi se la sente di imporre ai ragazzi di dimezzare il tempo speso in videogiochi, a messaggiare o sui *social network*? E chi vuole sentirsi dire che tenere un bimbo di due anni tranquillo al tavolo del ristorante con un iPad è nocivo per la sua salute visiva? Porterà gli occhiali e magari un giorno si opererà col laser. Sono già 150 mila l'anno gli interventi di questo tipo in Italia. L'alba di un nuovo *business* (per la cataratta siamo a quota 500 mila): in fondo anche la cura della miopia fa crescere il Pil. Il tempo passato all'aria aperta no.