

PER SAPERNE DI PIÙ
humanitas.it/centro-oculistico
https://nei.nih.gov/health/errors

Astigmatismo. Immagini

offuscate, distorte, sdoppiate. Ma si può prevenire, evitando secchezza e affaticamento

Aiuto, ho gli occhi a palla ovale

ANNA LISA BONFRANCESCHI

VEDERE IL MONDO COME UN PALLONE da rugby. È la metafora con cui si descrive quel che accade agli astigmatici. La cornea, la parte più esterna dell'occhio, si deforma: la superficie sferica diventa schiacciata, simile appunto a quella di una palla ovale. E addio messa a fuoco: le immagini diventano offuscate, distorte, sdoppiate, perdono nitidezza, tanto da lontano quanto da vicino. Un problema che solo in Europa si stima riguardi almeno il 24% della popolazione (dati European Eye Epidemiology Consortium), ma che superati gli ottant'anni colpisce una persona su due. Causando mal di testa, nausea, disturbi dell'equilibrio, lacrimazione, bruciore, dolore ai bulbi oculari, affaticamento. Perché l'occhio cerca di risolvere da sé il problema, con una rimessa a fuoco continua, strizzando i bulbi oculari, per esempio. E questo è già un campanello d'allarme di qualcosa che non va, spiega Paolo Vinciguerra, direttore del Centro oculistico dell'ospedale Humanitas, chair del congresso Esaso (European School for Advanced Studies in Ophthalmology) a Milano: «Strizzare gli occhi non è altro che un modo per avere una pupilla piccola che metta fuoco meglio ma in questo modo si cambia forma alla cornea e si può peggiorare l'astigmatismo». Se accade troppo di frequente indica che non c'è una correzione adeguata, che l'occhio da sé non riesce ad aggiustare, sia in assenza di occhiali che magari quando gli occhiali che si hanno non sono sufficienti a correggere il difetto visivo.

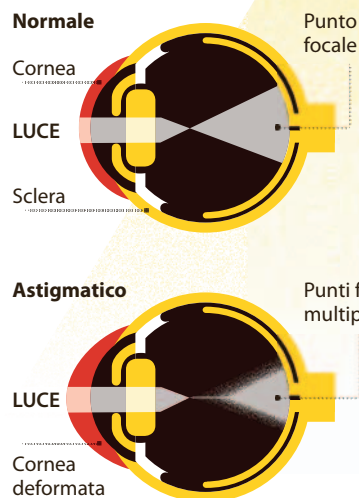
L'astigmatismo può infatti essere congenito, presente fin dalla nascita. Oppure acquisito in seguito a traumi e patologie come il cheratocono, o interventi di chirurgia sull'occhio. Ma in alcuni casi si può anche evitare che peggiori. Ad esempio riducendo le cattive abitudini che mettono l'occhio sotto stress. «Una delle cause più comuni

Ne soffre il 24% degli europei. Che lamenta mal di testa, nausea disturbi dell'equilibrio e bruciori

ni dell'astigmatismo acquisito è la sindrome dell'occhio secco, in cui la cornea si disidrata in modo non uniforme e tende a deformarsi», continua Vinciguerra. E in questo caso il fai da te, magari con l'idea di reidrattare l'occhio con lacrime artificiali, può non bastare e anzi peggiorare la situazione: bisogna identificare cosa manca nelle lacrime e reintegrarlo con sostituti lacrimali specifici prescritti dall'oculista.

Ma combattere l'occhio secco, e con esso l'astigmatismo, significa prima di tutto evitare che l'occhio diventi sempre più secco. E non solo limitando l'uso di riscaldamenti e aria condizionata. «Un consiglio è quello di ricordarsi di ammiccare, funzione involontaria ma che è influenzata dall'intensa attenzione e che si tende a non fare quando siamo concentrati a lungo su qualcosa», aggiunge l'oculista. Fondamentale soprattutto per chi lavora davanti a un computer: ben vengano le pause, alzando gli occhi lontano dal pc, almeno per un quarto d'ora ogni due passate davanti allo schermo, e la regolazione delle luci, sia nella stanza in cui si lavora che sul display. «L'ideale - consiglia Vinciguerra - è settare le luci dell'ambiente in cui si lavora in modo che siano omogenee con quelle dello schermo: la pupilla tende a stringersi sulle parti illuminate, come il pc, e si allarga nelle zone buie, contribuendo ad affaticare gli occhi». Allo stesso tempo è importante regolare luce e contrasto dello schermo, anche dello smartphone: una luce molto bassa, come quella che si mette per esempio per risparmiare batteria, richiede uno sforzo maggiore per mettere a fuoco. Ma la prevenzione, conclude l'esperto, passa soprattutto dalla diagnosi precoce: «L'astigmatismo può avere diverse cause: identificare quale è fondamentale per capire quale tra le strategie di correzione tra occhiali, lenti a contatto o rimodellamento tramite chirurgia laser è la più adatta a correggerlo prima che peggiori. Se infatti le forme congenite in genere rimangono stabili nel tempo quelle associate a patologie o indotte sono instabili e tendono a peggiorare».

A CONFRONTO



FONTE HUMANITAS RESEARCH HOSPITAL INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

> PUNTO DIVISTA

CESARE BISANTIS

STIMOLI DA PRESBITI

La contrazione del muscolo ciliare inducendo variazioni del profilo del cristallino provoca l'accomodazione. Il muscolo ciliare è liscio e non risponde a stimoli volontari, come gli esercizi o altri. Essendo però il suo comportamento fisiologico sovrapponibile a quello di un normale muscolo striato o volontario, può rispondere invece a stimolazioni contrattili indotte ad esempio da micro-impulsi elettrici. Che possono essere veicolati da lenti corneo-sclerali dotate di uno o più elettrodi e collegate a un adeguato generatore. Poiché le micro-elettro-stimolazioni oculari, approvate anche dall'americana Fda e usate in oftalmologia per varie situazioni, si sono sempre mostrate prive di complicazioni, è nata l'idea di utilizzare questo mezzo per prevenire o correggere la presbiopia attraverso una migliore performance del muscolo ciliare. Applicazioni periodiche di qualche minuto, effettuate con le lenti a contatto di cui sopra, nell'area corrispondente alla sede del muscolo ciliare, producono una ginnastica passiva del muscolo migliorandone le capacità contrattili. I risultati di questa prima esperienza sono riportati in una nostra pubblicazione del 2003. Recentemente è stato messo in commercio, da altri, un apparecchio, basato su questa nostra prima esperienza, che sembrerebbe rispondere ai presupposti di cui sopra.

Oculista - Fondazione IRIS per l'Oftalmologia - Padova

PELLE PIÙ PURA CAPELLI PIÙ FORTI

La pelle e i capelli ci avvisano dello stato di benessere del nostro organismo. Le impurità della pelle e la fragilità dei capelli possono essere anche conseguenza di carenze nutrizionali e di un alterato equilibrio della flora batterica intestinale.

LIEVITO SOHN, STO BENE E SIVEDI

LIEVITO SOHN apporta nutrienti che svolgono varie funzioni come: contribuire al riequilibrio della flora batterica intestinale (fermenti lattici), alla riduzione della stanchezza (Acido Pantotemico, Folato, Vitamine PP, B2, B6, B12), alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo (Vitamina B2), al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario (Folato, Vitamine B6, B12), della pelle e dei capelli (Biotina e Zinco).

LIEVITO SOHN è indicato nei casi di compromesso equilibrio della flora batterica, stanchezza fisica mentale, cambi di stagioni, stress, che possono coinvolgere anche la pelle e i capelli.

Integratore alimentare. Leggere le avvertenze. IN FARMACIA



Ciao, sono Michela Coppa. Pelle e Capelli sono molto importanti per chi, come me, lavora nel mondo dello spettacolo. Il mio segreto? Iniziare ogni giornata con Lievito Sohn.

LA APP

I tempi del glaucoma

Il glaucoma, seconda causa di cecità nel mondo, non dà alcun segno e anche i malati, per mantenere la funzione visiva e controllare l'evoluzione della malattia, hanno bisogno di ricordare quando è ora di mettere le gocce, prendere i farmaci e seguire nel tempo il decorso della malattia insieme all'oculista. Per questo nasce MyGlaucoma, la App sviluppata dall'Associazione Nazionale Pazienti per il Glaucoma. Spiega Daniela Paoli, oculista e responsabile scientifica di ANPIG: «MyGlaucoma è pensata per assistere il paziente aumentando l'aderenza alla terapia, fondamentale per controllarla». Funziona come una sveglia, ricordando quando è l'ora di assumere farmaco e collirio. Opera solo collegata con il software Glaucoma Management System dell'oculista, che a ogni visita aggiorna i dati.

a.l.b.