

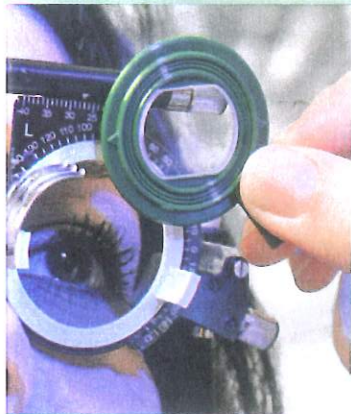


**SPECIALE  
VISTA**

SEI ITALIANI SU DIECI  
SOFFRONO DI QUALCHE  
DIFETTO VISIVO.  
MA SONO POCHI  
QUELLI CHE SE  
NE PREOCCUPANO.

a cura di  
**Maurizio De Paoli**  
e **Giulietta Saponi**

**Tienila  
d'occhio**



# ATTENTI ALLO STRESS

Bruciore, sensazione di pesantezza agli occhi, fastidio alla luce, vista annebbiata: tutti sintomi da non sottovalutare.

## Cosa vuol dire essere...

**MIOPE** La miopia è un errore di refrazione. Ciò vuol dire che l'occhio non devia (rifrange) la luce correttamente e non consente, quindi, una percezione nitida delle immagini. Quando si è miope, si vede abbastanza bene da vicino (dipende dalla miopia!) ma si vede male da lontano.

**PRESBITE** I presbinti sono coloro che dopo i 45 anni circa hanno bisogno di occhiali per leggere, per il computer, per vedere nitidamente a distanza ravvicinata.

**ASTIGMATICO** Vede gli oggetti distorti, naturalmente in grado maggiore o minore in funzione dell'entità dell'astigmatismo. Può associare miopia o ipermetropia o essere misto.

**IPERMETROPE** Quando l'ipermetropia è lieve, vede bene da lontano ma da vicino fa fatica, che ne sia consapevole o meno. Ha difficoltà di lettura precocemente rispetto all'età della presbiopia. Se l'ipermetropia è elevata si possono manifestare problemi come l'ambliopia (il cosiddetto "occhio pigro") e si può aver bisogno di occhiali per vedere a tutte le distanze.

**B**rucciore, sensazione di pesantezza agli occhi, fastidio alla luce, vista annebbiata: il 40 per cento degli italiani sotto i 30 anni avverte ogni giorno almeno uno di questi segnali di stress per gli occhi. Sono poi sempre i giovani a sottoporre maggiormente i propri occhi a diverse cause di stress visivo: il 52 per cento degli uomini che trascorre davanti al computer da 3 a 5 ore e più di 5 ore davanti al televisore ha tra i 18 e i 30 anni. Sono alcuni dei dati emersi dalla prima indagine online condotta dall'Osservatorio VisionOttica che si è avvalsa di oltre 20 mila risposte raccolte tramite il *Pre-test dello stress visivo*, un questionario composto da 19 domande riguardanti il tempo trascorso al computer e davanti allo schermo Tv, quello dedicato alla lettura, a Internet, alla guida,

i fastidi agli occhi avvertiti durante il giorno e così via. Questo pre-test è effettuabile gratuitamente online sul sito VisionOttica ([www.visionottica.it](http://www.visionottica.it)). Una volta terminato il percorso l'utente, se necessario, è invitato a recarsi nei centri VisionOttica per effettuare il *Test dello stress visivo*: un semplice e affidabile screening messo a punto in esclusiva dagli esperti VisionOttica con il patrocinio della Soi (Società oftalmologica italiana). Gratuito ed effettuabile in tutti i centri VisionOttica, permette di individuare eventuali segnali di stress visivo indicandone rilevanza e intensità allo scopo di suggerire, dove necessarie, le soluzioni ottiche più adeguate. Naturalmente il *Test dello stress visivo* non sostituisce la visita oculistica che è opportuno effettuare periodicamente.

M.D.P.

