

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Come proteggere gli occhi durante lo smart working e la dad

Michele Mancino · Sunday, January 24th, 2021

Secondo un'indagine su **2000 italiani** di Vision Direct, passiamo **6235 ore all'anno** con gli occhi fissi su un dispositivo, 18 ore al giorno, 47 anni di vita. Quasi 4 ore e mezza al pc, 4 ore sul telefonino, tre ore e mezza alla tv, e 5 ore tra e-reader, tablet e dispositivi ludici. Superiamo Olanda (45 anni), Stati Uniti (44 anni) e Regno Unito (34 anni). Anche se il livello assoluto sembra difficile da credere, altri dati sottolineano il cambio di consumi digitali nel 2020. Secondo AGCOM, da gennaio a settembre, il traffico dati in download da rete fissa e mobile è aumentato del 45% e 57%, rispetto al 2019. <https://d110erj175o600.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/10/Documento-generico-16-10-2020.pdf>.

Infine, a novembre si sono registrati **160 milioni di accessi ai servizi di videoconferenza**, Meet, Zoom, Teams, il record assoluto di sempre (dati Similarweb). **Troppo tempo davanti agli schermi può portare ad affaticamento degli occhi, secchezza e irritazione, perdita di concentrazione, miopia e persino danni alla retina.** In effetti, questi problemi possono essere causati da molti fattori quali farmaci, invecchiamento, lenti a contatto, allergie, secchezza dell'aria. Ma quando gli occhi sono iper-focalizzati su un oggetto troppo vicino, a lungo, la stanchezza si manifesta e rende la vista più difficile. Fortunatamente, questo non significa che la vista sia definitivamente diminuita e ci sono varie soluzioni, tra le quali:

**1. Fare delle pause.** La regola 20-20-20, creata dall'ottico californiano Jeffrey Anshel, è un facile promemoria per ricordarci di fare delle pause: stop di 20 secondi dal guardare uno schermo ogni 20 minuti, concentrandosi su un oggetto a 20 piedi, 6 metri, di distanza, per rilassare i muscoli oculari. In alternativa, chiuderli per 20 secondi ogni 20 minuti e ricordarsi di battere le palpebre.

**2. Avere la distanza e postura corretta.** Tenere il laptop a distanza di 40 cm a un angolo di 90 gradi coi gomiti è la postura migliore per schiena e occhi.

**3. Regolare la luminosità ambientale.** La luce blu, una forma di radiazione elettromagnetica dello spettro del visibile, contribuisce allo sviluppo della degenerazione maculare, causa comune di perdita della vista oltre i 65 anni. Le sue fonti principali sono le luci a LED e allo xeno, le lampadine a basso consumo e tutti gli schermi di PC, Tablet, Smartphone e TV. Per limitarne gli effetti si consiglia di abbassare la luminosità dei dispositivi e ridurre la quantità di luce blu, modificando le impostazioni del colore dello schermo, utilizzando protezioni e occhiali ad hoc. Inoltre, utilizzare fonti di luce a getto morbido e regolabile, riduce l'affaticamento, poiché gli occhi non devono adattarsi dalla luce diretta di uno schermo luminoso allo spazio buio che lo circonda.

**4. Alimentarci meglio.** “Mangiare le carote fa bene agli occhi”, non è un mito. Le carote danno vitamina A, e sono una delle tante verdure che fanno bene agli occhi. Frutta fresca e verdure a foglia verde scuro, che contengono vitamine antiossidanti come C ed E, proteggono gli occhi dalla cataratta e dalla degenerazione maculare. È inoltre importante l’integrazione con luteina e zeaxantina, componenti del pigmento maculare, al fine di migliorare le capacità antiossidanti e protettive della retina.

**5. Avere aria pulita.** Cambiare spesso l’aria di casa e fare regolare manutenzioni ai filtri dei condotti di aerazione, soprattutto se si soffre di allergie.

**6. Alleviare i sintomi.** Nonostante il sollievo temporaneo, evitare di sfregare gli occhi. Meglio utilizzare le lacrime artificiali o i colliri per alleviare i sintomi. Oppure utilizzare i rimedi casalinghi come gli impacchi freddi o lavarsi gli occhi con acqua fresca. Infine, tenere alcune bustine di tè nel congelatore da posizionare sugli occhi in caso di prurito e secchezza.

In realtà la vera soluzione, che oggi sarebbe una rivoluzione, è **rompere la dipendenza** da schermi di cui è intrisa la quotidianità, come racconta con ironia **Lisa Iotti**, autrice di **“8 secondi, viaggio nell’era della distrazione”** da cui prendiamo questa citazione: «Se il cellulare non squilla o non arriva nessuna notifica, lo vogliamo controllare, perché l’uso di questi apparecchi ha rinforzato certi circuiti neurali e ormai ci aspettiamo sempre delle novità, che il nostro cervello brama. **Siamo in un continuo stato di allerta.** Dobbiamo guardare il cellulare per vedere se è arrivato qualcosa di nuovo, ma spesso quando lo guardiamo troviamo qualcosa che non avremmo voluto trovare o non troviamo qualcosa che invece avremmo voluto trovare, e questo ci provoca ulteriore ansia, cioè un altro picco di cortisolo, che fa sì che fra poco sentiremo ancora di più il bisogno di andare a riguardare il telefono. Perché controllarlo è il solo modo per calmare per un attimo il nostro stress».

L’uomo del terzo millennio per **paura della morte** si protende in avanti aspirando all’eternità effimera delle memorie digitali disperse nell’universo caotico della rete e protetto dalle sue protesi artificiali. Dato che per il momento sembra improbabile toglierci il ciuccio e anche se **“La più diffusa malattia degli occhi è l’amore a prima vista”**, (Gino Cervi), proteggere gli occhi dall’ubiquità digitale non ha prezzo. Meritano di essere trattati con cura e rispetto, dall’adulto di 80 anni, dall’adolescente di 18 e dal bambino di 1 anno.

This entry was posted on Sunday, January 24th, 2021 at 12:26 pm and is filed under [Lavoro, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.