VareseNews

Come proteggere gli occhi durante lo smart working e la dad

Pubblicato: Domenica 24 Gennaio 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 allert**a. 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.

di Giuseppe Geneletti g.geneletti@methodos.com