

TECNOLOGIA: impariamo a proteggere i nostri occhi



Tablet, smartphone e altri dispositivi digitali dotati di display non hanno modificato solamente lo spettro luminoso al quale siamo esposti, bensì anche le nostre abitudini visive. I primi soggetti esposti a queste modifiche sono i bambini. A parlare è Giuliano Allodi, laureato in Ottica ed Optometria, titolare dello Studio Ottica Allodi, che spiega come dobbiamo proteggere la salute dei no-

trale della luce comporta un'esposizione ad una quantità di luce blu molto più elevata rispetto a prima».

Come possiamo proteggere i nostri occhi?

«La radiazione della luce blu emessa da sorgenti luminose artificiali o dagli schermi dei monitor, tablet o smartphone può essere irritante e causare affaticamento agli occhi.

Una lente che taglia il blu può garantire una visione più nitida.



rispetto a linee con sfumature di colore identiche o simili».

I dispositivi digitali come cambiano la nostra visione?

«Tablet, smartphone e altri dispositivi digitali dotati di display non hanno modificato solamente lo spettro luminoso al quale siamo esposti, bensì anche le nostre abitudini visive. È importante riconoscere che trascorriamo molto più tempo guardando “da molto vicino” rispetto al passato. Più avviciniamo le cose e più le vediamo ingrandite.

Questo ci porta a pensare di vederci meglio, ma lo sforzo per mantenere la messa a fuoco e la convergenza sull'oggetto è estremamente elevato.

Il problema riguarda anche i bambini:

“Miopia scolastica” è il termine che indica la crescente tendenza alla miopia rilevata tra i bambini quando iniziano a frequentare la scuola. Se non dedichiamo tempo sufficiente alla visione per

lontano, i nostri occhi hanno poche opportunità di rilassarsi e, sostanzialmente, “disimpariamo” la capacità di mettere a fuoco rapidamente a varie distanze. Ne deriva il cosiddetto affaticamento degli occhi dovuto all'uso di dispositivi digitali.

Inoltre, la nostra cornea viene idratata meno frequentemente dal liquido lacrimale, poiché quando fissiamo un display digitale siamo molto concentrati ed è naturale battere le palpebre meno spesso.

Le conseguenze possono essere affaticamento e stress degli occhi.

Il mio suggerimento:

Mantenere una distanza adeguata e di rivolgere molto più frequentemente lo sguardo lontano, anche mentre si lavora al computer, con il tablet o lo smartphone. Inoltre, assicuratevi che l'illuminazione della stanza sia ottimale in modo tale da esporre gli occhi ad una luminosità sufficiente, indossando sempre un occhiale che protegga dalla luce blu-violetta».



stri occhi fin da piccoli e quali tecniche dobbiamo adottare per una visione confortevole.

Cos'è la luce blu?

«I diodi ad emissione luminosa (LED) e le lampadine a risparmio energetico sono nuove sorgenti luminose progettate per migliorare e facilitare la nostra vita, che però contengono una quantità di luce blu superiore a quella delle tradizionali lampadine del passato.

La differente composizione spet-

Le diverse lunghezze d'onda della luce visibile vengono rifratte in modi leggermente differenti dalla cornea e dal cristallino; per questo motivo non tutte raggiungono lo stesso punto focale sulla retina. Alcuni conosceranno bene fenomeni quali ad esempio una più facile e nitida percezione del rosso per lontano e del blu per vicino, oppure il maggiore affaticamento per mantenere a fuoco grafici contenenti linee rosse, verdi e blu,



GIULIANO ALLODI, O.D.
(Laureato in Ottica ed Optometria)

Riceve su appuntamento presso:
OTTICA ALLODI
VIA EMILIO LEPIDO 22 - PARMA
TEL. 0521 245095