

Vedere un film in 3D

Le giuste regole per una corretta visione di un film tridimensionale.



di Lucio Buratto
Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico

Iniziano a moltiplicarsi le segnalazioni da parte di spettatori che, dopo la visione della pellicola, lamentano disturbi causati dall'uso degli speciali occhialini.

Mal di testa, stanchezza alla vista, vertigini e nausea le problematiche più diffuse.

Perché l'uso di questi speciali occhiali può causare disturbi alla vista?

La tridimensionalità è una finzione ottica vera e propria che comporta uno sforzo innaturale e i due organi maggiormente sollecitati da questo straordinario lavoro sono gli occhi e il cervello.

Nella maggior parte degli spettatori questo particolare lavoro non provoca reazioni negative, ma non tutte le persone reagiscono in maniera eguale a questo tipo di esperienza.

Per chi è abituato a trascorrere lunghe ore ogni giorno davanti a uno schermo - sia per lavoro davanti a un computer, sia per divertimento davanti a un videogame - la visione di un film in 3D può infatti risultare per nulla traumatica.

Per chi conduce una vita lontano da schermi e video può facilmente comparire un senso di diffusa stanchezza agli occhi e mal di testa e, in casi estremi, vertigini e nausea.

La corretta visione della tridimensionalità presuppone che entrambi gli occhi funzionino allo stesso modo perché le due immagini che gli occhi devono risultare completamente identiche:

se ciò non avviene la sovrapposizione delle due immagini che sta alla base della visione 3D viene automaticamente compromessa.

Di conseguenza, tutti coloro che hanno una diversa capacità visiva tra un occhio e l'altro, a causa di un difetto visivo non ben corretto o di specifiche malattie, non possono ottenere una visione soddisfacente del 3D e vanno incontro ad affaticamento dell'apparato oculare.

I fastidi, comunque, tranne in quest'ultimo caso, non compaiono appena inizia la proiezione, ma, a seconda della condizione personale di ciascuno, anche dopo alcune decine di minuti o, addirittura, dopo la fine del film.

Si tratta in generale di disturbi momentanei e passeggeri: appena si smette di usare gli occhialini 3D gli occhiali cominciano a recuperare le loro normali funzionalità, proprio come si recuperano le forze dopo

uno sforzo fisico al quale non si è abituati.

Se durante la visione dello spettacolo si iniziano a riscontrare questi sintomi il consiglio è quello di interrompere la visione e riprenderla solo dopo aver verificato se, dopo qualche minuto di riposo, il disturbo è passato.

Qualche attenzione speciale per i più piccoli?

E' in generale molto raro che la visione di un film in 3D provochi particolari problemi a un bambino. Se però un bambino lamenta qualche disturbo durante la proiezione di una pellicola in 3D e non ha ancora fatto un'accurata visita oculistica, si consiglia di portarlo quanto prima a fare un controllo dallo specialista, ma non è il caso di essere troppo preoccupati.

I bambini hanno infatti una capacità di adattamento molto superiore



a quella di un adulto e una potenzialità di messa a fuoco straordinaria: un bimbo di 6 anni può mettere a fuoco anche 10 diottrie, una capacità che in un adulto è molto più bassa.

Come comportarsi se si portano già gli occhiali?

Se la persona che vuole vedere un filmato in 3D usa già occhiali da vista per lontano, l'indicazione degli specialisti è infatti quella di sovrapporre gli occhiali 3D ai propri; questo però può incidere sul comfort, risultando scomodo e rendendo la visione del film poco confortevole.

Disposizioni di Legge

Il Ministero della Salute e il Ministero dello Sviluppo Economico ha emesso le nuove normative circa l'uso domestico degli occhiali in 3D, elaborate con la collaborazione del Consiglio Superiore di Sanità, ciò perché gli occhiali 3D possono causare disturbi della vista e stati di malessere generale, sia negli adulti che nei bambini.

1) L'utilizzo di occhiali 3D in ambito domestico per la visione di spettacoli televisivi:

- è controindicato per i bambini al di sotto dei 6 anni di età;
- per i soggetti dai 6 anni fino all'età adulta, deve essere limitato alla visione per un tempo massimo orientativamente pari a quello della durata di uno spettacolo cinematografico;
- la medesima limitazione temporale è consigliata anche agli adulti;
- deve essere limitato esclusivamente alla visione dei contenuti in 3D.

2) Gli occhiali 3D devono essere utilizzati contestualmente agli strumenti correttivi della visione nel caso il consumatore sia portatore di lenti (occhiali da vista o lenti a contatto).

3) È opportuno interrompere la visione in 3D in caso di comparsa di disturbi agli occhi o di malessere generale e, nell'eventualità di una persistenza degli stessi, di consultare un medico.

AI GIRO del LAGO di RESIA con la croccantezza di Mela Val Venosta

Anche quest'anno Mela Val Venosta accompagnerà i corridori di una delle competizioni più suggestive dell'Alto Adige.

Sabato 19 luglio, presso le rive del suggestivo lago di Resia, si è svolta la 15ª edizione del "Giro del Lago di Resia", il più grande evento podistico in Alto Adige.

Anche quest'anno **VI.P.**, l'Associazione delle Cooperative Ortofrutticole della Val Venosta, si è fatta promotrice dell'evento richiamando amatori e professionisti dall'Italia e dall'estero incentivandoli ad uno stile di vita sano che coniughi sport e corretta alimentazione. Frutto della salute, Mela Val Venosta rappresenta infatti il **l'alimento ideale per chi svolge attività fisica**, donando energia in modo leggero e naturale.

Il percorso, che si snoda per **15,3 Km di panorama mozzafiato** lungo tutto il perimetro del Lago di Resia sino a quota 1.500 metri, è stato accessibile sia ai corridori occasionali che agli atleti competitivi, nonché a handbiker e nordic walker.

Oltre alla corsa principale vi sono state la **"Corsa delle Mele" destinata ai bambini e la gara destinata ai disabili**, mentre i partecipanti che hanno voluto godersi il panorama senza preoccupazioni di cronometraggio e classifica, hanno potuto farlo iscrivendosi alla categoria non competitiva "Just For Fun", in modo che il Giro del Lago di Resia non sia stato solo una gara podistica ma un evento per tutti gli accompagnatori e le famiglie.



ASV Rennerclub Vinschgau Raiffeisen
www.girolagodiresia.it



Difficile trovare una location più suggestiva per un evento podistico: il tracciato ha condotto i partecipanti attraverso **scenari mozzafiato con vista sull'Ortles**, il più alto ghiacciaio dell'Alto Adige, che hanno reso il Giro del Lago di Resia **un evento emozionante, da vivere insieme a tutta la famiglia**.

Nei vari punti di ristoro situati lungo il percorso, i corridori hanno potuto recuperare le energie grazie alla **Mela Val Venosta!** Le mele venostane si confermano dunque il **frutto della salute per eccellenza**: ricche di sali minerali, zuccheri semplici e vitamine, sono **indispensabili per chi fa attività sportiva** e, grazie al loro basso apporto calorico, sono indicate per chi vuole rimanere in forma senza rinunciare al gusto.