

di **Fabrizio Zeri PhD**

School of Health and Life Sciences,
Aston University, Birmingham, UK

Per rispondere a un servizio nel tennis, a uno smash nel ping-pong o per colpire al volo di testa una palla crossata in area, bisogna capire bene direzione e velocità della palla da intercettare. Nello sport, la precisione e l'efficacia di qualunque atto motorio richiesto è inscindibilmente legata all'efficienza visiva dello sportivo.

Certo vedere bene è critico in sport in cui gli oggetti in gioco sono piccoli e veloci, ma in generale ciò è importante praticamente in ogni sport. I difetti di vista, specie se elevati e se non corretti, possono interferire con la prestazione sportiva.

Una grossa differenza la fa anche il tipo di dispositivo correttivo utilizzato. Gli occhiali presentano di fatto alcune problematiche come ad esempio la limitazione del campo visivo dello sportivo, la variazione di grandezza e di posizione degli oggetti nella scena visiva e il rischio di traumatismo in sport dove è possibile il contatto con gli avversari (pensiamo al calcio). In qualche caso l'occhiale rappresenta invece una opportunità protettiva da vento, sole e UV tanto da venire utilizzato, in alcuni sport come il ciclismo o lo sci alpino, dalla totalità dei partecipanti indipendentemente dalla loro richiesta di correzione ottica.

Quando però si ha bisogno di correzione ottica, una valida soluzione per raggiungere livelli funzionali visivi ottimali è rappresentata dalle lenti a contatto.

La posizione a contatto con la superficie oculare offre al portatore dei vantaggi ottici evidenti, per esempio aumenta il campo visivo, fondamentale in sport di squadra dove l'attenzione visiva non è posta



solo su un target "centrale" come la palla, ma anche sulla posizione di avversari e compagni in posizione periferica.

Inoltre l'immagine retinica data dalle lenti a contatto è più reale, in termini di grandezza e posizione, rispetto a quella che si forma con gli occhiali. Questo è particolarmente importante se i difetti di vista sono diversi nei due occhi, perché migliora il livello di collaborazione tra i due occhi con un netto vantaggio sulla percezione della posizione nello spazio e la velocità degli oggetti.

Questi vantaggi sono importanti non solo per lo sportivo professionista, ma anche per quello amatoriale e in particolar modo per i giovani che praticano sport. L'importanza fisica, pedagogica nonché la dimensione ludica dello sport, per un giovane sono rilevanti e non a caso la fascia d'età in cui lo sport viene maggiormente praticato in Italia, così come in Europa e nel mondo, è quella adolescenziale. Fornire al giovane un ausilio realmente utilizzabile nello sport e che ne massimizza l'efficienza visiva, gli consente d'inserirsi tra i pari senza sentire un "limite" visivo che potrebbe influire sulla sua sicurezza e sul senso di adeguatezza.

Nell'ultimo anno in Italia è stata condotta un'inchiesta molto ampia su un campione di circa 1600 sportivi, i cui risultati saranno presentati al prossimo congresso della British Contact Lens Association che si terrà a fine maggio a Liverpool. I risultati dell'inchiesta hanno confermato una notevole superiorità delle lenti a contatto rispetto agli altri sistemi di correzione ottica, sia in termini di comportamento correttivo praticato che di attitudine percepita dagli sportivi intervistati. Il 18% del campione degli sportivi usa lenti a contatto a fronte di una prevalenza di difetti di vista simile a quella della popolazione generale italiana, in cui il dato di diffusione delle lenti a contatto si ferma al 5% circa. Inoltre mentre il 92,9% di chi utilizza lenti a contatto continua a usarle anche nello sport, solo il 33,9% di coloro che usano occhiali nella vita generale continuano a usarli anche nella pratica sportiva.

Questi dati sembrerebbero confermare quindi che gli sportivi sono ben coscienti dei vantaggi offerti dalle lenti a contatto e le loro abitudini ne offrono la prova concreta.

Per ulteriori informazioni sulle lenti a contatto www.assottica.it.