Massimo C.G. Ferrari
Md. resp. servizio di oculistica,
ortottica e posturologia oculare applicata
Ospedale San Raffaele Resnati, Milano
dir. Eye Technology research

QUANDO LA STANCHEZZA PARTE DAGLI OCCHI: *sindrome da affaticamento psico fisico visuo posturale*

Le attuali esigenze della società moderna impongono ormai da diversi anni un sempre più elevato impegno psicofisico che dall'età evolutiva fino all'età adulta determina un costante e forzoso impegno sia all'organo della vista che a tutti quei sistemi ed apparati ad esso correlati in maniera diretta o indiretta, che fanno parte di quell'affascinante complesso chiamato Sistema Tonico Posturale. Un suistema che è alla base del nostro equilibrio, del nostro benessere e della nostra resa personale e lavorativa, in termini sia meccanici, sia funzionali e puramente energetici. L'organo della vista, come tutti gli altri distretti corporei regolati da un sistema neuro muscolare, va anch'esso incontro a meccanismi di affaticamento primario, secondario, o a componente mista, ossia in cui una possibile causa primaria e secondaria interagiscono insieme.

L'astenopia, o più completamente denominata oggi Sindrome Astenopeica, è una forma di vero e proprio stress psico neuro muscolare che coinvolge l'apparato visivo dal punto di vista della muscolatura estrinseca (che è alla base dei movimenti di due bulbi oculari nello spazio) e della muscolatura "accomodativa" (che è alla base dell'ottimale meccanismo di messa a fuoco dell'organo della vista). un meccanismo che ci permette quella che interpretiamo come buona visione, in senso quantitativo e qualitativo, due elementi oggi estremamente importanti per far fronte all'enorme mole e tipologia di lavoro che la società moderna richiede al sistema nervoso centrale, al sistema tonico posturale ed al sistema visivo.

Oggi l'oculista deve avere una visione più ampia ed olistica rispetto ad un passato in cui il suo intervento si limitava strettamente al solo interesse oculare. Oggi deve far parte di un meccanismo cognitivo e gestionale multidisciplinare in cui altre figure specialistiche interagiscono in maniera diretta o indiretta offrendo a medico e paziente una visione più ampia e dettagliata dei vari meccanismi clinico funzionali che possano spiegare e sostenere una determinata patologia.
In particolare quello stato di non benessere e di affaticamento cronico che, nel caso specifico, viene denominato Sindrome astenopeica quando il distretto oculare è direttamente coinvolto.

Cause primarie oculari

Alterazioni del film lacrimale precorneale, vizi di refrazione non o male corretti (specie se difetti ipermetropici o astigmatismi ipermetropici) alterazioni della simmetria fra i 2 bulbi oculari, asimmetrie di convergenza, exoforie, strabismi manifesti, nistagmo, alterazioni del cristallino, cataratta, glaucoma, retinopatie, maculopatie, otticopatie, patologie vascolari in genere che possano indebolire in qualche modo la migliore capacità visiva del paziente.

Cause secondarie indotte

Malattie dismetaboliche (in particolare diabete dislipidemie), anemie, malattie endocrine (in particolare distiroidismi, stati pre e menopausali con o senza terapia sostitutiva ormonale), patologie neurologiche centrali e periferiche, patologie vascolari in genere.
Disfunzioni o squilibri alimentari nutrizionali, idratative, gastro intestinali, comprese le intolleranze alimentari, disturbi psico comportamentali, disfunzioni dei ritmi sonno veglia, alterati stili di vita, uso di fumo, alcool e sostanze ad azione centrale diretta o indiretta (specie in pazienti giovani).

Alterazioni posturali con o senza compensazioni ma correlabili alla motilità ed alla funzionalità dell'organo della vista, in particolare alterazioni dell'ATM e del cavo orale, alterati appoggi occlusali dentari, asimmetria delle arcate dentarie, alterazioni cranio cervicali e cervico dorsali, discopatie, importanti asimmetrie strutturali.
Impatto ambientale, tossicità da farmaci o da sostanze assunte cronicamente (in particolare antidepressivi ansiolitici, statine, bloccanti), ritmi lavorativi eccessivi o non ottimale organizzazione e gestione del proprio tempo, mancanza di attività fisica o sportiva in genere, tipologia ed ergonomia lavorativa sfavorevole, riduzione del ritmo sonno veglia, alterazione cronica dell'orologio biologico.

Principali segni clinici oculari

Arrossamento palpebrale e congiuntivale, iperemia diffusa congiuntivale e pericheratica, addensamento del film lacrimale precorneale. Talvolta in pazienti con già preesistenti asimmetrie oculari si può notare un peggioramento della condizione posturale e di asimmetria con situazioni di scompenso fin verso veri e propri strabismi manifesti.

Principali segni clinici extraoculari

Rigidità in sede cervico dorsale e talvolta anche lombare, positività ai test neurologici e posturologici specie se effettuati con pedana baro podo stabilometrica, senso di equilibrio che di solito peggiora ad occhi aperti rispetto ad occhi chiusi, ciò conferma che il recettore oculare ha nel contesto posturologico un effetto negativo e di destabilizzazione sull'intero sistema tonico posturale. Presenza di PAC compensatoria (posizione alterata del capo) e di asimmetria del cingolo scapolare.

Principali sintomi oculari

Senso di pesantezza e di dolenzia bulbare, sensazione di percepire la presenza dell'occhio o di sentirlo frenato nei vari movimenti oculari. Bruciore, senso di corpo estraneo, desiderio di chiudere o sbattere frequentemente le palpebre, scarso senso di contrasto, riduzione della velocità ed immediatezza visiva anche con migliore correzione diottrica, alternanza della capacità visiva anche nell'ambito della medesima giornata, più evidente in condizioni di stress lavorativo o situazioni precarie ambientali o di illuminazione (es. guida crepuscolare o difficoltà e scarsa resa visiva dopo alcune ore passate al pc o durante lettura prolungata), sensazione di sonnolenza, percepire il desiderio di chiudere spesso gli occhi anche solo per qualche secondo durante l attività lavorativa o di guida o nel corso di varie attività, che implichino un certo senso di attenzione protratto per diverse ore).

Principali sintomi extraoculari

Senso di **pesantezza, rigidità** e talvolta **dolenzie transitorie** e migranti nell'area innervata dal XI nc: sternocleido e trapezio, che si traduce con un fastidio frequente durante il corso delle varie attività di impegno lavorativo ma non solo, in zona collo e spalle.

Cefalea frequente in regione fronto temporale, senso di instabilità, vertigini a volte accompagnate da nausea e malessere in generale, stanchezza diffusa, scarsa resa professionale, sportiva ma anche nelle normali gestioni di studio lettura e scrittura, difficoltà di mantenere a lungo la concentrazione anche in argomentazioni non di particolare impegno intellettivo, disturbi transitori della memoria specie a breve termine, In alcuni casi anche fatti di diplopia transitoria fanno parte del disturbo astenopeico.

Trattamento dell'astenopia (Trattamento oculare)

Correzione delle eventuali asimmetrie muscolari (valutazione ortottica, eventuali esercizi ortottici, impiego giornalero di occhiali a fori stenopeici per riabilitazione visuo posturale secondo protocollo).
Ottimizzazione delle correzioni refrattive.
Ottimizzazione dell'ergonomia visiva (posizioni da adottare durante lavoro ed altre attività, pause eventuali nel corso di attività videoterminalistica continuativa prolungata, sistemi di decongestione dello sforzo visivo). Eventuali trattamenti topici per ottimizzare la supericie oculare e l'interfaccia occhio\ambiente esterno. Eventuali trattamenti a breve o lungo termine per la cura di patologie oculari preesistenti in relazione anche con preesistenti terapie topiche o sistemiche già presenti all'atto della valutazione oculistica.

Ottimizzare il quadro dietetico nutrizionale, sono indicati in tal caso frutta, verdura, pesce, supercibi (ad esempio bacche di Goji), incrementare l' apporto idrico fuori dai pasti principali, assunzione di integrazione alimentare a base preferibilmente delle seguenti sostante: zinco, manganese, rame, lattoferrina, carnosina, glucooligosaccaridi, estratti vegetali.
Utili anche estratti del mirtillo, estratti di sambuco, ribes, eleuterococco, magnesio, succo di morinda citrifolia.

Trattamento Extraoculare

- Valutare e cercare di ottimizzare le condizioni posturali (arcate dentarie, ATM, tratto cervicale, cingolo scapolare, colonna in toto, bacino, appoggi plantari);

- Valutare ed ottimizzare il quadro neuropsicologico e comportamentale del paziente ed il suo rapporto con l'ambiente esterno da lui frequentato (famiglia , scuola, lavoro, amici ecc.): analisi psico sociologica del paziente;

- Valutare le abitudini alimentari intese come quantità ma soprattutto tipologia dei cibi, quanta acqua assume fuori pasto, orari e ritmi sonno veglia (orologio biologico), impiego di fumo, alcool, sostante ad effetto centrale, ore di sonno effettuate in media e qualità del sonno;

- Presenza di eventuali patologie associate, loro trattamento e loro ottimale compenso.

La sindrome astenopeica oggi richiede per la sua corretta interpretazione e la relativa impostazione terapeutica, evitandone possibilmente recidive a breve o lungo termine, un approccio multidisciplinare in cui il gruppo di studio e di specialisti operanti in questo specifico settore intervengano coadiuvati dalla regia del medico oculista in base alla tipologia del disturbo ed alle singole esigenze del paziente.

La personalizzazione dell'approccio clinico da paziente a paziente e dell'eventuale schema di orientamento terapeutico rappresenta oggi l'approccio clinico più adeguato per cercare di interpretare e scorporare i singoli tasselli di una condizione come quella astenopeica che, come analizzato, trova radici in vari distretti, da quello puramente psicologico e comportamentale a quello posturologico, a quello nutrizionale fino all'apparato visivo che spesso è l'elemento che porta il paziente ad iniziare il suo ciclo di prevenzione e di analisi clinica.

Anche in questo caso, come nella maggior parte delle patologie, la prevenzione ed una diagnosi tempestiva sono indispensabile affinchè tale situazione di affaticamento visivo e generalizzato non si cronicizzi determinando vari sistemi di compensazione al problema preesistente, che nel caso saranno poi di maggiore impatto sintomatologico e di più difficile diagnosi e risoluzione da parte dello staff medico dedicato al caso.

Linea corpo latte d'avena

Dolce delicatezza per il benessere e la cura della pelle

Un gesto di amore quotidiano verso la propria pelle che trae la ricchezza e l'efficacia della sua formula direttamente dalla forza della Natura: l'Istituto Erboristico L'Angelica unisce l'antica scienza delle piante officinali alla più avanzata ricerca scientifica per dare origine a Latte d'Avena, una innovativa Linea composta da Docciaschiuma, Bagnoschiuma e Sapone Liquido, tre referenze in grado di prendersi cura di tutti i tipi pelle in modo delicato e naturale.

DOCCIASCHIUMA
Un momento di puro benessere sotto la doccia grazie alla sensuale ed avvolgente morbidezza dell'avena: le esclusive proprietà lenitive del prezioso e antico cereale, conosciuto nella storia per le sue indiscutibili virtù addolcenti, sono racchiuse nel Docciaschiuma Latte d'Avena, un velluto che scivola sulla pelle rilasciando un profumo che inebria ed una sensazione di profondo sollievo. Fluido ricco e vitale, il doccia schiuma regala una sferzata di energia e deterge in tutta dolcezza, lasciando la pelle setosa e vellutata grazie alle preziose proprietà dell'estratto di Avena. Una formula ultra delicata senza Parabeni, senza paraffina, senza silicone e OGM.

Confezione: 250 ml
Prezzo al pubblico suggerito:1,65€

BAGNOSCHIUMA
Le esclusive proprietà lenitive dell'avena, prezioso e antico cereale conosciuto nella storia per le sue indiscutibili virtù addolcenti, sono custodite nel Bagnoschiuma Latte d'Avena, un bagno schiuma idratante ed elasticizzante che deterge e idrata la pelle con dolcezza, regalando al corpo una piacevole sensazione di relax ebenessere. La sua formula è arricchita con estratto d'Avena dalle proprietà emollienti e nutritive, caratteristiche che rendono il prodotto particolarmente indicato anche per le pelli più secche e sensibili. Un'ondata di dolce freschezza che invade corpo e mente in un'esclusiva formula ultra delicata, senza Parabeni, senza paraffina, senza silicone e Ogm.
Confezione: 500 ml
Prezzo al pubblico suggerito:1,99€

LIQUID SOAP DELICATO
Un gesto quotidiano che si riempie di dolce cremosità, diventando un delicato momento di bellezza per la cura delle nostre mani: tutti i benefici dell'avena, conosciuta sin dall'antichità per le sue indiscutibili virtù addolcenti e lenitive, sono racchiusi nel Sapone LiquidoL'Angelica Latte d'Avena, in grado dideterge-re le mani in tutta dolcezza grazie all'apporto dell'estratto di avena che arricchisce la pelle rendendola setosa e vellutata.

Un cocktail di ingredienti che sprigiona effusioni stimolanti e frizzanti che si prendono cura della pelle. L'esclusiva formula ultra delicata del Sapone Liquido l'Angelica Latte d'Avena è senza parabeni, senza paraffina, senza silicone, senza OGM.

Confezione: 300 m
Prezzo al pubblico suggerito:1,89€

informazione pubblicitaria