OCCHI E SMARTPHONE

IL PROBLEMA NON SONO I VARI DEVICE ELETTRONICI, MA L'USO SCORRETTO E TROPPO PROLUNGATO

di Lucio Buratto
Direttore del Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano

Un terzo della giornata lo passiamo con il telefonino in mano e gli occhi attaccati allo schermo. Secondo un recente studio della Lancaster University pubblicato sulla rivista Plos One, passiamo più di 5 ore al giorno con in mano lo smartphone e lo controlliamo ben 85 volte nell'arco della giornata! Ma la cosa più scioccante è che non ce ne accorgiamo.

Si tratta al momento di uno studio di piccole proporzioni, condotto su alcune decine di persone con un'età compresa tra i 18 e i 33 anni, ma i risultati sono senza dubbio significativi.
Questo distacco tra vita reale e normale, infatti, non mette a rischio solo le nostre relazioni sociali, ma anche la nostra vista!

"Oltre a nuocere ai rapporti interpersonali – dice il dottor Lucio Buratto, direttore scientifico del Centro Ambrosiano Oftalmico – passare così tanto tempo davanti allo schermo di uno smartphone o strumenti elettronici simili può essere nocivo per i nostri occhi. E a rischiare di più sono coloro che iniziano a usare questi device troppo presto, i bambini e i giovani in generale. Se fino a poco tempo fa il problema erano le troppe ore passate davanti alla tv a guardare cartoni animati o giocare ai videogiochi, perché ciò limitava la loro capacità di relazionarsi con il mondo esterno, oggi si aggiunge un'altra problematica: i device elettronici il cui abuso, oltre a peggiorare i rapporti interpersonali, può comportare seri danni alla vista dei bambini".

SIAMO DIVENTATI TROPPO DIPENDENTI DA QUESTO APPARECCHIO CHE NON SERVE PIÙ SOLO A TELEFONARE MA CI PERMETTE DI STARE CONNESSI 24 ORE SU 24 CON TUTTO IL MONDO

Il problema infatti è proprio l'abuso. L'American Academy of Pediatrics ha recentemente affermato che l'esposizione a device come tablet e telefonini non nuocerebbe ai bambini sotto i due anni, cambiando di fatto la propria posizione che fino a qualche anno fa si esprimeva in senso contrario, raccomandando un divieto assoluto per i bambini fino a 24 mesi di esporsi a questi device (e dopo i due anni solo per massimo due ore al giorno). Oggi queste linee guida sono cambiate per stare al passo con i tempi e anche perché, come spiegano esponenti dell'associazione, i device di oggi sono più adatti a un giovane pubblico, con app dedicate e in certi casi anche didattiche.

"Il problema però non sono i contenuti - ribadisce il dottor Buratto - ma l'esposizione eccessiva e in posizione errata, che può comportare seri danni alla vista".
Quattro bambini su dieci, che usano abitualmente device elettronici, rischiano infatti di sviluppare la miopia. Utilizzando così spesso gli smartphone, a distanza ravvicinata (spesso al di sotto dei raccomandati 30 centimetri), i bambini sviluppano molto bene la vista da vicino a discapito di quella per lontano, forzando di fatto l'occhio a comportarsi da miopie. Questo rischio aumenta anche considerando quanto poco i bambini giochino o passino tempo all'aria aperta, attività fondamentale per sviluppare la vista da lontano.
In Asia, dove il fenomeno è molto più evidente e l'incidenza della miopia tocca in alcuni casi l'80% della popolazione giovane, si stanno sperimentando diverse tecniche per permettere di sviluppare la vista da lontano: classi con pareti trasparenti e lezioni svolte all'aperto, per esempio.
"Non è corretto stigmatizzare gli smartphone – prosegue il dottor Buratto – il problema non è il telefonino, ma l'uso, o forse sarebbe più corretto parlare di abuso, che se ne fa. Siamo diventati troppo dipendenti da questo apparecchio che non serve più solo a telefonare ma ci permette di stare connessi 24 ore su 24 con tutto il mondo. Un'opportunità che affascina tutti, soprattutto i più piccoli, molti dei quali non sperimentano più o sperimentano troppo poco il gioco vero, quello all'aperto, quello che li mette in relazione con gli altri bambini, ma preferiscono isolarsi e relazionarsi con questi mezzi elettronici. Basterebbe limitare l'uso durante la giornata e soprattutto tenere lo smartphone a distanza "di sicurezza", vale a dire a 30 centimetri dal volto. Questa regola vale per qualsiasi device, anche i monitor dei pc".

COMUNICATO STAMPA

Bagnolatte Olio di Macadamia
Una coccola di benessere per la pelle

Derivato dal trattamento delle noci di macadamia, frutti nativi delle foreste pluviali australiane, l'Olio di Macadamia è una risorsa preziosa per la bellezza della pelle poiché svolge un'azione nutriente ed antiossidante in virtù degli acidi grassi e della vitamina E in esso contenuti.

La stessa ricchezza si incontra nel Bagnolatte Olio di Macadamia della Linea L'Angelica Officinalis: il suo alto potere idratante lo rende ideale per le pelli secche e sensibili, poichè protegge con dolcezza.

A base di un complesso di estratti erboristici mediterranei accuratamente selezionati, Bagnolatte Olio di Macadamia vanta una formula ultra delicata senza parabeni, paraffina, silicone e OGM. Una coccola di puro piacere che lascia la pelle morbida, setosa e delicatamente profumata.

Bagnolatte Olio di Macadamia
Confezione: Flacone 500 ml
Prezzo al pubblico consigliato:1,99 €