

# MIOPIA: PERCHÉ È IL DIFETTO PIÙ DIFFUSO AL MONDO?

**SOLO IN ITALIA NE SOFFRONO PIÙ DI 12 MILIONI DI PERSONE,  
MA NUOVE TECNICHE PERMETTONO DI RISOLVERE IL PROBLEMA**

**È il difetto più diffuso al mondo**, ne soffrono oltre 12 milioni di persone in Italia e il loro numero è destinato a crescere. Parliamo della miopia, **il difetto per cui si vede bene da vicino ma male da lontano**. I fattori che causano la miopia sono diversi: genetici, ambientali, razziali, endocrini. Però i due fattori principali responsabili dell'insorgenza della miopia sono sicuramente il fattore ereditario e quello ambientale, uno dei quali è l'uso continuativo dell'attività visiva da vicino.

Negli ultimi anni, una delle cause che si aggiungono all'insorgenza della miopia è sicuramente **l'uso massiccio dei dispositivi elettronici**, cresciuto a livello esponenziale negli ultimi tempi: le persone leggono sempre di più a distanza ravvicinata, adoperando quindi sempre più la vista da vicino a discapito di quella da lontano, che viene utilizzata molto meno rispetto al passato.

**A rischiare sono soprattutto i bambini**, abituati fin da piccoli a usare questi apparecchi elettronici: 4 su 10 avranno qualche diottria in meno nel giro di dieci anni e dovranno portare occhiali.

E non sono pochi quelli che passano più tempo davanti al telefonino rispetto che giocare all'aria aperta, un'attività fondamentale per sviluppare la vista da lontano.

Recenti studi, svolti in Asia, hanno dimostrato che a parità di ore di studio, le classi di studenti che trascorrevano più tempo all'aria aperta avevano meno studenti miopi.

È tutta colpa dei telefonini e dei pc quindi? Certo che no. O meglio, non solo.

Il problema risiede semmai nel loro uso: se se ne abusa e non si rispetta la distanza di sicurezza, a lungo andare guardare i monitor di smartphone o pc può comportare problemi alla vista.

di **Lucio Buratto**  
Direttore del Centro  
Ambrosiano Oftalmico  
P.zza della  
Repubblica 21 - Milano  
Tel: 02/6361191  
Fax: 02/6598875  
e-mail:office@buratto.com



**La distanza di lettura ideale, ad esempio, è tra i 30 e i 35 cm.** Distanza poco rispettata dagli studenti e da chi usa dispositivi elettronici.

Chi fissa per molto tempo uno schermo, inoltre, riduce la capacità naturale di ammiccamento (lo sbattere degli occhi) una funzione che aiuta a mantenere l'umidità dell'occhio; in questo modo aumentano la stanchezza e la secchezza oculare.

"Questo difetto della vista è in crescita ovunque – afferma il dottor **Lucio Buratto**, fondatore del Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano - **in alcuni Paesi dell'Asia siamo arrivati all'80% dei giovani colpiti**. Un fenomeno, quello asiatico, estremo, di cui ancora non conosciamo le cause precise. Sappiamo però che alle nostre latitudini non si raggiungeranno mai, fortunatamente, queste percentuali".

**Un'altra motivazione risiede nello sfruttamento della vista:** oggi usiamo gli occhi molte più ore al giorno rispetto al passato, sottoponendo la nostra vista ad uno stress notevole.

Se a questo si aggiunge il fatto che una buona parte della popolazione studia molto tra i 6 e i 20 anni di età, quindi leggendo libri o schermi a distanza ravvicinata, si può spiegare più facilmente l'aumento della miopia a livello mondiale.

I dati lo confermano: secondo un recente studio, pubblicato su *Ophthalmology*, oltre la metà delle persone tra 25 e 29 anni, in Europa, ha problemi di diottrie. E tra una generazione e quella successiva i miopi aumentano.

"L'aumento della miopia può rappresentare un problema di sanità pubblica – conclude il dottor Buratto - Ma grazie ai progressi **nella chirurgia refrattiva**, oggi la miopia si può correggere. A seconda dell'entità del difetto visivo, esistono infatti diverse soluzioni per eliminare questo difetto, a tutte le età".