

I falsi miti sulla vista

Tra bufale e luoghi comuni
la verità sui nostri occhi
e l'importanza di rivolgersi
allo specialista



di Giuseppe Di Meglio
Medico Chirurgo, Oculista
Centro Ambrosiano Oftalmico
P.zza della Repubblica 21 - Milano

Sono tanti i falsi miti e le false credenze sulla vista, che si diffondono sfruttando il passaparola o la velocità del web.

Per questo è sempre più importante documentarsi e ben comprendere cosa possiamo chiedere ai nostri occhi e cosa dobbiamo evitare per conservare un'ottima capacità visiva, tenendo sempre presente che solo una visita periodica dallo specialista è l'unica via per prevenire patologie spesso fastidiose e invalidanti.

Cerchiamo dunque di fare chiarezza e di sfatare qualche luogo comune.

Leggere a lungo rovina gli occhi

Gli occhi sono fatti per vedere, come le orecchie per sentire; si possono stancare ma non avremo mai alcun danno permanente dopo un prolungato utilizzo della nostra vista per vicino.

Mangiare carote aiuta la vista

Le carote sono ricche di vitamina A che è importante per la nostra salute. Per quanto riguarda gli occhi, la sua totale assenza nella dieta quotidiana può provocare difficoltà nella visione notturna e anche fastidiose congiuntiviti. La vitamina A inoltre non si trova solo nella carote, anzi è talmente diffusa (uova, latte, zucca...) che le patologie causate da una sua carenza sono rare e confinate ad alcune zone dei paesi in via di sviluppo.

Vedere la TV troppo vicino danneggia la vista

Fissare qualsiasi schermo a poca distanza può rendere gli occhi molto secchi, asciutti e dolenti (a causa dell'accelerata evaporazione delle lacrime) e stancare la vista, ma non è mai causa di danno oculare permanente.

Le lenti a contatto possono fermare la miopia

Le lenti a contatto possono consentire un'ottima vista ma non sono in grado di fermare la naturale progressione dei difetti visivi come miopia, ipermetropia e astigmatismo.

Gli occhiali da sole proteggono i nostri occhi dai danni provocati dalla luce naturale

Solamente gli occhiali da vista o da sole con protezione per i raggi UV a norma di legge possono preservare la nostra vista.

Questa è un'informazione fondamentale da richiedere al nostro ottico di fiducia.

La mia vista è migliorata, ho buttato gli occhiali da vicino!

Non sempre.

Uno dei più comuni sintomi della cataratta, per esempio, è proprio il miglioramento della vista per vicino, in quanto l'addensamento del cristallino affetto da cataratta (il cristallino è uno dei due obiettivi della nostra "macchina fotografica occhio") rende gli occhi miopi e quindi più adatti alla visione per vicino.

È sempre bene quindi sottoporsi a visita oculistica specialistica in presenza di variazioni della nostra capacità visiva.

Se vedo 10/10 la mia vista è perfetta

Non basta! Leggere 10 righe su 10 del tabellone che l'oculista utilizza per valutare la nostra vista (l'ottotipo) ci dice solo che la nostra vista, centralmente al campo visivo da noi percepito, è quantitativamente perfetta.

Nulla ci dice però circa la qualità visiva: la capacità di distinguere diverse sfumature di colore, di riconoscere figure lontane in situazioni di scarsa illuminazione (crepuscolo), l'ampiezza periferica del nostro campo visivo. Alcune gravi patologie dell'occhio, come il glaucoma o la retinopatia diabetica, possono danneggiare il tessuto retinico periferico lasciando invariata per anni la visione centrale.