

Anche gli occhi vogliono attenzione

"Boom di bambini a rischio, come difenderli"

VALENTINA ARCOVIO

Non basta solo il famoso traguardo dei «10 decimi». La salute della vista è più complessa di questa semplice misura. A contare sono anche molte altre funzioni visive - la percezione della profondità, per dirne una - fondamentali nello sport, perché possono fare la differenza tra una prestazione al top e una mediocre.

Per questo è dai campi di calcio e dalle palestre che viene lanciata una nuova iniziativa che ha l'obiettivo di diffondere la cultura della prevenzione e dell'attenzione alla vista. Si tratta della nascita dell'Associazione italiana occhi e sport (Aios), organizzazione no-profit unica nel suo genere, che è stata presentata a Torino. «Aios nasce da una consapevolezza: si deve intervenire dalle età più giovani per creare attenzione e difendere i propri occhi», sottolinea la presidente, Maria Elena Scarale, oculista presso Medico Oculista del gruppo «Clk - microchirurgia e diagnostica oculare». «Abbiamo deciso di concentrarci soprattutto tra i giovani atleti e sul legame occhi e sport». Non a caso, tra i soci fondatori, oltre alla Scarale, Mauro Boldrini, Francesco Dal Piaz e Massimo Tonicello, c'è anche Max Allegri, già allenatore della Juventus.

L'esperienza dello sport

Nello sport, infatti, appare subito evidente che per la vista sono indispensabili molte abilità diverse, come la percezione delle forme e dei colori e la valutazione delle distanze, oltre al coordinamento della postura e l'ottimizzazione dell'equilibrio. «La funzione visiva - spiega Scarale - rappresenta l'80% delle informazioni sensoriali che il cervello elabora, molto più degli altri sistemi. E per chi fa sport assu-

me una grande importanza, da cui possono dipendere anche le prestazioni. Due sono perciò i nostri obiettivi: promuovere prevenzione e diagnosi precoce tra i ragazzi e contribuire a migliorare le performance in chi pratica sport a tutti i livelli attraverso il miglior utilizzo del proprio sistema visivo. Sistema che spesso permette di individuare anche altre patologie». Non a caso Aios ha dato vita a un comitato scientifico che coinvolge esperti di diverse discipline, come l'oncologo, il cardiologo, l'ortopedico, il pediatra, il medico sportivo e il medico di famiglia.

La prima regola per prendersi cura della vista è sottoporsi a controlli periodici. «La prima visita va fatta entro i 3 anni di vita e, se tutto va bene, ogni 2-3 anni fino all'età adulta». Dai 45 anni in su, poi, un ulteriore passo: anche se non è mai stato diagnosticato alcun problema, è bene fare controlli regolari. «Tanta attenzione è importante per diagnosticare tempestivamente un disturbo prima che abbia effetti più gravi o addirittura permanenti», precisa Scarale. Una miopia mal curata o uno strabismo trascurato, sul lungo periodo, possono mettere a dura prova gli occhi.

Sono disturbi diffusi. Si stima che in Italia 2 milioni di bambini e adolescenti soffrono di strabismo e ambliopia (il cosiddetto «occhio pigro»). Ma solo mezzo milione ricorre allo specialista. E ancora: oltre un milione e mezzo di giovani ignora di essere portatore di una patologia visiva e sfugge alla diagnosi precoce con il rischio di subire danni irreversibili. Adesso i problemi alla vista si sono diffusi, anche a causa di uno stile di vita che non si sposa bene con le caratteristiche tipiche dell'apparato visivo. «Gli occhi - spiega Sca-

rale - si sono evoluti per vedere bene da lontano e all'aria aperta. Oggi, invece, la maggior parte delle giornate si consuma in ambienti chiusi, davanti a pc, tablet e smartphone. E' normale che la vista ne risenta». Da qui l'importanza di seguire una serie di accorgimenti che fanno la differenza.

Pause e protezioni

«Fare frequenti pause a lavoro, almeno una di 15 minuti dopo 2 ore trascorse davanti a un pc, e proteggere gli occhi dalla luce blu che li affatica, usando apposite protezioni allo schermo del pc o ricorrendo agli occhiali». E ancora: «idratare l'occhio: quando si sta davanti a un pc, rischia di seccarsi e si può rimediare con le lacrime artificiali. E' inoltre consigliabile mangiare tanta frutta e verdura, perché ricche di antiossidanti che, notoriamente, proteggono la vista». Tra le raccomandazioni più importanti c'è quella di fare sport e passare tempo all'aria aperta. «Se lo smog fa male, può farlo altrettanto l'aria pesante di una stanza chiusa».

La campagna Aios partirà dai settori giovani della Juventus e quelli dell'Inter. «Abbiamo stipulato accordi con questi due club - conclude la presidente di Aios -: ci permetteranno di effettuare screening e visite tra i ragazzi e i giovani calciatori. Il progetto inizierà a novembre, ma ci auguriamo di sensibilizzare altre squadre per raggiungere un numero sempre più alto di adolescenti». —

© BY NC ND AL CJ NI DIRITTI RISERVATI



<https://todaysalute.myblog.it/2019/10/22/nasce-aios-lassociazione-per-salvaguardare-la-vista-dei-giovani/>

NASCE AIOS, L'ASSOCIAZIONE PER SALVAGUARDARE LA VISTA DEI GIOVANI

Due milioni di bambini e adolescenti soffrono di strabismo e ambliopia (occhio pigro), ma solo mezzo milione ricorre allo specialista.



Oltre un milione e mezzo di giovani ignora di essere portatore di una patologia visiva e sfugge alla diagnosi precoce col rischio di provocare danni irreversibili al proprio sistema oculare. Una situazione che non ha senso di esistere perché con un semplice screening si possono individuare anomalie e impostare un trattamento adeguato. Proprio con l'obiettivo di diffondere una nuova cultura della prevenzione e dell'attenzione alla propria vista nasce AIOS (Associazione Italiana Occhi e Sport) organizzazione no profit – unica nel suo genere a livello mondiale – è stata presentata nei giorni scorsi a Torino in occasione della prima edizione del Convegno Nazionale Ofta to Date, che riunisce al Centro Congressi Unione Industriale, 200 esperti provenienti da tutta la Penisola. “AIOS nasce da una consapevolezza: si deve intervenire fin dalla più giovane età per creare attenzione e difendere i propri occhi – sottolinea la presidente Maria Elisa Scarale, Medico Oculista del gruppo CLK microchirurgia e diagnostica oculare, oculistica ufficiale della Juventus F.C. -. Abbiamo deciso di concentrarci soprattutto fra i giovani atleti e sul legame fra occhi e sport”. Non a caso fra i soci fondatori oltre alla Scarale, Mauro Boldrini, Francesco Dal Piaz, Massimo Tonicello, l'ex allenatore della Juventus Max Allegri. E proprio i settori giovani dei bianconeri e quelli dell'Inter saranno i primi coinvolti nell'attività di AIOS. “Abbiamo stipulato accordi con questi due grandi Club – aggiunge la presidente – che ci permetteranno di effettuare screening e visite fra i ragazzi e i giovani calciatori. Il progetto inizierà a novembre per proseguire nei mesi successivi. Ma ci auguriamo di sensibilizzare altre squadre nazionali e locali per estenderci il più possibile e raggiungere un numero sempre più rilevante di adolescenti. Quando si pratica una disciplina vengono coinvolte molte funzioni visive: non basta infatti vedere bene, è indispensabile tenere in considerazione quella che viene chiamata percezione visiva che comprende diverse abilità quali, ad esempio, un buon campo visivo, la percezione delle forme e dei colori, la

valutazione delle distanze, il coordinamento della postura e l'ottimizzazione dell'equilibrio. La funzione visiva – spiega la presidente – rappresenta circa l'80% delle informazioni sensoriali che il cervello elabora, molto più degli altri sistemi. E per chi fa sport assume una grande importanza dalla quale possono dipendere anche le prestazioni. Il nostro obiettivo, quindi, è promuovere prevenzione e diagnosi precoce fra i ragazzi e contribuire a migliorare le performance fra chi pratica sport a tutti i livelli attraverso il miglior utilizzo del proprio sistema visivo". "Si tratta di un obiettivo particolarmente importante – sottolinea Max Allegri – per noi allenatori è rilevante correggere eventuali danni agli occhi, che possono compromettere i risultati, non solo nel calcio. Ho deciso di aderire ad AIOS, come attività collegata al progetto Allenatore alleato di salute, che dal 2016 viene promosso dalla Fondazione Insieme Contro il cancro, con il coinvolgimento del Ministero della salute. Proprio perché, anche come padre, ritengo necessaria questa continua attenzione verso lo stato di salute in questa fascia di età".

"Il sistema visivo, fra l'altro – sottolinea Mauro Boldrini, giornalista scientifico – spesso permette di individuare anche altre patologie: non a caso AIOS ha costituito un comitato scientifico di altissimo livello che coinvolge esperti di diverse discipline come l'oncologo, il cardiologo, l'ortopedico, il pediatra, il medico sportivo, il medico di famiglia".

A tenere a battesimo l'Associazione, 200 esperti tra medici oftalmologi, ortottisti, medici e infermieri di medicina generale riuniti al Cinema Lux di Torino per la prima edizione di Ofta to Date, dalla presidente Scarale in collaborazione con il centro CLK. L'oftalmologia è una disciplina in costante evoluzione che non richiede solamente continui aggiornamenti, ma, proprio per la sua multidisciplinarietà, anche un confronto sempre aperto fra gli specialisti. È proprio questa l'impostazione scelta: non solo un seminario in senso classico, ma la possibilità di interagire sui diversi aspetti della disciplina. Fra i temi discussi, la chirurgia refrattaria e della cataratta, le maculopatie, e le malattie retiniche fino al ringiovanimento dello sguardo del viso. L'obiettivo è rendere Ofta to Date un appuntamento fisso nel calendario nazionale per tutti gli specialisti del settore.

<https://headtopics.com/it/anche-gli-occhi-vogliono-attenzione-boom-di-bambini-a-rischio-come-difenderli-la-stampa-9093220>

Anche gli occhi vogliono attenzione. “Boom di bambini a rischio, come difenderli” - La Stampa

Non basta solo il famoso traguardo dei «10 decimi».

Non basta solo il famoso traguardo dei «10 decimi».

Non basta solo il famoso traguardo dei «10 decimi». La salute della vista è più complessa di questa semplice misura. A contare sono anche molte altre funzioni visive - la percezione della profondità, per dirne una - fondamentali nello sport, perché possono fare la differenza tra una prestazione al top e una mediocre. Per questo è dai campi di calcio e dalle palestre che viene lanciata una nuova iniziativa che ha l'obiettivo di diffondere la cultura della prevenzione e dell'attenzione alla vista. Si tratta della nascita dell'Associazione italiana occhi e sport (Aios), organizzazione no-profit unica nel suo genere, che è stata presentata a Torino. «Aios nasce da una consapevolezza: si deve intervenire dalle età più giovani per creare attenzione e difendere i propri occhi», sottolinea la presidente, Maria Elena Scarale, oculista presso Medico Oculista del gruppo «Clk - microchirurgia e diagnostica oculare». «Abbiamo deciso di concentrarci soprattutto tra i giovani atleti e sul legame occhi e sport». Non a caso, tra i soci fondatori, oltre alla Scarale, Mauro Boldrini, Francesco Dal Piaz e Massimo Tonicello, c'è anche Max Allegri, già allenatore della Juventus. L'esperienza dello sport Nello sport, infatti, appare subito evidente che per la vista sono indispensabili molte abilità diverse, come la percezione delle forme e dei colori e la valutazione delle distanze, oltre al coordinamento della postura e l'ottimizzazione dell'equilibrio. «La funzione visiva - spiega Scarale - rappresenta l'80% delle informazioni sensoriali che il cervello elabora, molto più degli altri sistemi. E per chi fa sport assume una grande importanza, da cui possono dipendere anche le prestazioni. Due sono perciò i nostri obiettivi: promuovere prevenzione e diagnosi precoce tra i ragazzi e contribuire a migliorare le performance in chi pratica sport a

tutti i livelli attraverso il miglior utilizzo del proprio sistema visivo. Sistema che spesso permette di individuare anche altre patologie». Non a

Sono disturbi diffusi. Si stima che in Italia 2 milioni di bambini e adolescenti soffrano di strabismo e ambliopia (il cosiddetto «occhio pigro»). Ma solo mezzo milione ricorre allo specialista. E ancora: oltre un milione e mezzo di giovani ignora di essere portatore di una patologia visiva e sfugge alla diagnosi precoce con il rischio di subire danni irreversibili. Adesso i problemi alla vista si sono diffusi, anche a causa di uno stile di vita che non si sposa bene con le caratteristiche tipiche dell'apparato visivo. «Gli occhi - spiega Scarale - si sono evoluti per vedere bene da lontano e all'aria aperta. Oggi, invece, la maggior parte delle giornate si consuma in ambienti chiusi, davanti a pc, tablet e smartphone. E' normale che la vista ne risenta». Da qui l'importanza di seguire una serie di accorgimenti che fanno la differenza.

La campagna Aios partirà dai settori giovani della Juventus e quelli dell'Inter. «Abbiamo stipulato accordi con questi due club - conclude la presidente di Aios -: ci permetteranno di effettuare screening e visite tra i ragazzi e i giovani calciatori. Il progetto inizierà a novembre, ma ci auguriamo di sensibilizzare altre squadre per raggiungere un numero sempre più alto di adolescenti».