

DANNI ALLA VISTA PROVOCATI DA DISPOSITIVI DIGITALI

La pillola di pediatria del mese di settembre ha per argomento i danni che possono essere provocati agli occhi dei bambini dall'uso inappropriato di smartphone tablet e computer. Giovedì scorso mi sono sottoposto a una visita oculistica a Portoferraio dalla dottoressa Margherita Stuart. Ero in compagnia del mio nipotino di 8 anni che si è subito disinteressato a quello che succedeva per appropriarsi del mio cellulare e dedicarsi al suo videogioco preferito. Margherita ed io ne abbiamo preso spunto per una discussione su bambini e telefonini e la dottoressa mi ha aggiornato su uno studio apparso sulla prestigiosa rivista Lancet che prevede una epidemia di miopie da uso precoce e inappropriato di dispositivi: con il trend attuale la metà della popolazione mondiale sarà costituita da miopi nel 2050

Smartphone e rischi per la vista dei bambini: consigli utili

Oculistica del Centro San Camillo – Poliambulatorio Bari Dott.ssa Alessia

Hanno meno di 4 anni ma circa il 40% di loro usa smartphone e tablet almeno un'ora al giorno. Un'abitudine ormai molto diffusa, dunque, ma non condivisibile secondo gli esperti, poiché i rischi possono essere molto seri per lo sviluppo psico-fisico del bambino: ritardi nell'apprendimento, minori interazioni sociali, difficoltà a mantenere l'attenzione a scuola, peggiore qualità del sonno, ansia. A livello strettamente fisico, i danni maggiori riguardano la vista. Secondo uno studio dell'American optometric association, l'83% dei bambini usa computer e smartphone per 3 o più ore al giorno e il 70% di loro soffrirebbe di affaticamento visivo ("digital eye strain") che causa irritazione degli occhi, emicrania e dolori al collo e alla schiena per la cattiva postura. L'uso continuo dello smartphone può causare il disturbo di secchezza oculare. Pertanto, il bambino può avvertire una sensazione di corpo estraneo nell'occhio e/o bruciore oculare, una sintomatologia sovrapponibile a quella dell'occhio secco. L'eccessivo uso degli smartphone a breve distanza può influenzare lo sviluppo di una condizione chiamata "esotropia acquisita concomitante", ovvero può causare una tipologia di strabismo che si verifica quando appare una forma di diplopia che coinvolge dapprima solo la visione lontana e poi anche quella ravvicinata. Trattandosi di soggetti così piccoli, tocca ai genitori vigilare sui loro comportamenti per cogliere anche ogni piccolo segnale di disagio: bisogna stare attenti, infatti, alla postura e anche ad alcuni atteggiamenti dei propri figli. In caso di miopia, per esempio, il bambino tende a chinarsi sul quaderno oppure in classe ha difficoltà nella lettura dalla lavagna. L'astigmatismo interessa tra il 15 e il 25% dei giovanissimi e può essere confuso con difficoltà nella lettura del bambino: solo con una diagnosi precoce e la pronta correzione si evita il peggioramento dei disturbi e si limitano i problemi di apprendimento dovuti ai difetti di vista. Questi dispositivi digitali sono stati introdotti in epoca ancora piuttosto recente, per cui non sono disponibili evidenze scientifiche di lungo termine sulle conseguenze negative per la vista. Gli screening di popolazione sono in corso e ci diranno fino a che punto questi dispositivi nuocciano all'occhio giovane. Per cautela, bisognerebbe sospendere l'utilizzo dopo 4-5 ore; e comunque distinguere tra computer e tablet, poiché quest'ultimo costringe una messa a fuoco più ravvicinata, sui 25cm, rispetto ai 45cm dello schermo del computer. Non vanno poi sottovalutati i rischi della luce blu dei dispositivi che, oltre ad interferire con la normale durata del sonno, creando problemi ai bambini nell'addormentarsi, sarebbe pericolosa per gli occhi. I primi risultati mostrano che determina un accumulo di danni a livello retinico che potrebbe portare alla degenerazione maculare della retina. Esistono già in commercio degli occhiali con lenti in grado di proteggere verso questo spettro di luce e sarà a breve in commercio una lente bianca in grado di arrestare del tutto questa luce.

La Società Italiana di Pediatria si è espressa sul tema pubblicando un documento ufficiale sull'uso dei media device (cellulare, smartphone, tablet, pc ecc.) nei bambini da 0 a 8 anni di età. In particolare, la posizione dei pediatri italiani, contenuta nella pubblicazione uscita sulla rivista Italian Journal of Pediatrics, è il prodotto di un'analisi che ha individuato effetti positivi e negativi sulla salute fisica e mentale dei bambini e, in più, l'età più appropriata per l'esposizione ai media device e le modalità giuste.

I miei consigli :

- 1) no assoluto a smartphone e tablet nei primi due anni di vita, uso limitato a un ora al giorno tra 2 e 5 anni e a due ore al giorno tra 5 e 8 anni.
- 2) limitare comunque l'uso a non più di 20 minuti consecutivi e poi imporre una pausa di almeno un ora durante la quale il bambino non deve guardare da vicino e deve stare preferibilmente all'aperto.
- 3) evitare l'uso dei dispositivi in ambienti bui e prima di andare a dormire
- 4) favorire la massima distanza tra gli occhi e il dispositivi, per questo meglio il computer del tablet e meglio il tablet dello smartphone
- 5) se il dispositivo lo consente applicare il filtro per la luce blu che è la più dannosa