

SINTOMI & CURE

La sindrome da visione al pc provoca secchezza, rossore e bruciore

IL COMPUTER AFFATICA GLI OCCHI: PROTEGGILI COSÌ

PER PREVENIRE I FASTIDI FAI UNA BREVE PAUSA DAL MONITOR OGNI ORA. E USA I COLLIRI ALL'ACIDO IALURONICO: EVITANO LA SENSAZIONE DI SECCHENZA OCULARE

Occhi secchi, arrossati e che bruciano. Capita a chi, per lavoro, passa ore davanti a uno schermo che emette luce intensa, come quella blu dei computer e di altri dispositivi elettronici.

«Questi sintomi sono tipici della sindrome da visione al computer, che interessa circa il 50-80 per cento dei connazionali», spiega il dottor Gaspare Monaco, responsabile dell'unità operativa di oculistica al **Policlinico San Donato**, alle porte di Milano.

Il disturbo interessa diverse fasce di età, compresi bambini e ragazzi, che per gioco o

studio usano molto questi strumenti. E non si tratta solo di fastidio alla vista. La sindrome è responsabile di frequenti mal di testa e, se assunti una postura sbagliata davanti al monitor, anche di dolori al collo, spalle, schiena.

Per prevenire i fastidi, fai 10 minuti di pausa ogni ora, non stare in penombra (la luce deve essere al centro della stanza), tra te e lo schermo deve esserci una distanza di circa 50-70 centimetri. «Usa una sedia ergonomica e tieni il dorso appoggiato allo schienale», conclude lo specialista.

© riproduzione riservata

STANCA

Questa ragazza ha la vista offuscata a causa delle troppe ore passate davanti al monitor: la luce blu del computer può provocare infiammazioni alla cornea e anche alla retina.



Un problema, tre soluzioni



L'OCULISTA

Usa un collirio idratante con acido ialuronico. Puoi metterne 1 o 2 gocce per occhio ogni 1 o 2 ore. Chiedi al farmacista prodotti senza conservanti, che evitano le contaminazioni, ma possono irritare gli occhi: è meglio un collirio monodose o dotato di beccuccio in grado di filtrare il conservante. Se usi gli occhiali, non trascurare i controlli periodici. In caso di lenti a contatto, cerca di alternarle agli occhiali per dare un po' di respiro agli occhi.

PRO: attenuano i sintomi.

CONTRO: nessuno.

PER CHI: per tutti.

Con la consulenza del dottor Gaspare Monaco, responsabile dell'unità di oculistica al **Policlinico San Donato**.



L'ERBORISTA

Alla fine della giornata puoi preparare un infuso di camomilla, farlo raffreddare, immergervi due dischetti di cotone e poi applicarli sugli occhi chiusi per circa 20 minuti. Puoi fare lo stesso con dell'acqua distillata di fiordaliso. Sono utili gli integratori per bocca a base di estratto di mirtillo nero che riattiva la microcircolazione oculare, oppure di omega 3, che prevengono la secchezza degli occhi, o luteina, che li protegge dalle radiazioni luminose.

PRO: migliorano la situazione.

CONTRO: possibili allergie alle piante.

PER CHI: per tutti.

Con la consulenza della dottoressa Arianna Torti, erborista a Tortona, in provincia di Alessandria.



LA NUTRIZIONISTA

Bevi acqua per lubrificare l'occhio ed evitare irritazioni e affaticamento. No a cibi carichi di grassi saturi e zuccheri che possono peggiorare l'infiammazione. Sì a frutta e verdura ricche di antiossidanti, come le carote che contengono betacarotene, precursore di vitamina A, spinaci, cavolfiori e cavoletti di Bruxelles, fonte di zeaxantina, pigmento che può aiutare a proteggere la retina. La vitamina C di peperoni, kiwi, agrumi rafforza i vasi sanguigni degli occhi.

PRO: tengono a bada l'infiammazione.

CONTRO: possibili allergie ai cibi.

PER CHI: per tutti.

Con la consulenza della dottoressa Chiara Boscaro, biologa nutrizionista agli Istituti Clinici **Zucchi** Monza.

di Simona Lovati