

Affaticamento visivo (astenopia): cause, segni, sintomi e prevenzione

A cura di [Caterina Lenti](#)

12 settembre 2014 - 18:22



L'**astenopia**, comunemente conosciuta come **affaticamento visivo**, è dovuta ad un sovraccarico lavorativo dell'apparato muscolare (intrinseco ed estrinseco) del bulbo oculare. Nella maggior parte dei casi, all'origine del problema vi è uno sforzo visivo troppo intenso e prolungato, legato soprattutto all'utilizzo di videoterminali. Le nuove esigenze lavorative e le abitudini legati al tempo libero ci portano a trascorrere sempre più ore davanti a computer e videogiochi e ciò conduce molto spesso all'astenopia (dal greco "astennon"- "opis" , "stanchezza visiva").

CAUSE: Le cause dell'**affaticamento visivo** possono essere molte: lavoro ravvicinato (es. al monitor del pc), condizioni di bassa illuminazione, guida dell'auto per periodi prolungati, lettura per molto tempo, sonno insufficiente, stanchezza generale, altre attività che richiedono un'intensa messa a fuoco da parte degli occhi per lunghi periodi temporali, ipermetropia, astigmatismo e miopia, strabismo manifesto o latente, l'ambliopia, le blefariti o le congiuntiviti croniche, la sindrome dell'occhio secco, un'insufficienza di convergenza, fino ad arrivare a cause più gravi quali maculopatie o retinopatie degenerative (come l'AMD). **SEGNIE**

SINTOMI: I segni e i sintomi dell'**astenopia** comprendono: dolore, stanchezza, bruciore o prurito agli occhi, occhi acquosi o secchi, visione offuscata o doppia, mal

di collo, mal di schiena, dolore alle spalle, maggiore sensibilità alla luce. L'uso del computer può causare altri sintomi: difficoltà a mettere a fuoco, visione a frange di colore o di immagini persistenti quando si guarda lontano dal monitor, forte disagio oculare, un notevole cambiamento nella visione, visione doppia, mal di testa.

PUBBLICITÀ

[inRead invented by Teads](#)



PREVENZIONE: Per prevenire l'affaticamento visivo, è consigliabile mentre si lavora al pc, si legge o si studia, **sollevare lo sguardo a intervalli regolari**, osservando un punto distante. E' importante mantenere un'illuminazione sul piano di lavoro 3 volte maggiore rispetto al resto della stanza e, in caso di soggetti che lavorano al pc, utilizzare sistematicamente **lacrime artificiali in monodose** poiché accade frequentemente che, per paura di perdere la videata, il videoterminalista ammicchi (sbatta le palpebre) molto meno frequentemente del solito, portando l'occhio a seccarsi ed è necessario ovviare a questo inconveniente. E' d'obbligo concedere agli occhi una piccola pausa ogni 2 ore circa, in modo da distogliere lo sguardo dal display e consentire ad essi di rilassarsi. Occhio al **monitor: deve essere di ultima generazione, piatto, senza sfarfallii, con dimensioni medio grandi** (minimo 17 pollici, meglio 19 o più) per poterlo utilizzare a circa 60/70 cm di distanza. Bastano poi semplici accorgimenti quotidiani per aiutarci a mantenere in equilibrio il nostro sistema visivo senza affaticarlo troppo.



Tra gli **esercizi consigliati**, quello di poggiare i gomiti sul tavolo, le mani sugli zigomi e i pollici sulle tempie, provando a rilassarsi e ad immaginare uno scenario panoramico, respirando lentamente e profondamente. Sedetevi poi, con la schiena eretta, copritevi un occhio, seguendo a braccio teso in avanti, il pollice omonimo all'occhio tenuto aperto mentre questo viene spostato in alto, lateralmente e in basso. Ripetete 6 volte questi movimenti a massima escursione, senza interruzione, per poi cambiare occhio. Ricordatevi di **alternare la lettura di un testo vicino con uno lontano**, cambiando gradatamente la distanza dell'oggetto vicino (dai 50 ad un minimo di 20 cm) per un minuto. E' opportuno, infine, adottare una **dieta equilibrata e depurativa** che può fare molto per la cura degli occhi stanchi, per cui via libera a frutta e verdura fresca, cereali integrali e condimenti ricchi di elementi nutritivi, come l'olio extravergine d'oliva. Alcune curiosità: lo zafferano, proteggendo la retina, previene i danni causati dall'invecchiamento, il mirtillo migliora la microcircolazione a livello oculare e la visione notturna e le carote, grazie al betacarotene che si trasforma in vitamina A, sono anch'esse fondamentali per la salute della retina.

A cura di [Caterina Lenti](#)

18:22 12.09.14