



DANIELE BERGAMIN
 Ottico optometrista, esperto di valutazione e trattamento dello sviluppo percettivo, di Milano.



STRESS Ai nostri occhi è spesso richiesto un impegno che non sono in grado di sopportare.

GRANATA

Optometria. Migliora l'elaborazione visiva.

Quando **vedere** "bene" non basta

Mal di testa, bruciore agli occhi, nausea, stanchezza: leggere o guardare a lungo lo schermo del computer può provocarci questi disturbi. Eppure il classico esame della vista ci conferma un'acutezza visiva perfetta. È il momento per l'optometrista di entrare in campo. Daniele Bergamin, optometrista appunto, ci spiega perché.

Che persone si rivolgono a lei e per quali disturbi?

Chi sta molte ore al video o sui libri lamenta spesso problemi che non dipendono da veri e propri difetti di rifrazione, come la miopia, l'astigmatismo, la presbiopia, ma da una ridotta capacità di sopportare il gravoso impegno visivo che la vita moderna ci impone. Intervengo molto spesso anche su bambini che hanno problemi di apprendimento e che dimostrano una ridotta capacità di analizzare quanto i loro occhi percepiscono attraverso gli stimoli luminosi.

Per vederci bene non bastano, quindi, i famosi 10/10 di acutezza visiva?

Potremmo dire che sono la condizione necessaria ma non

sufficiente di una perfetta elaborazione visiva. Sempre più spesso incontro bambini con difficoltà in ambito scolastico la cui vista è otticamente buona, ma non sono in grado di elaborare in modo corretto l'informazione visiva che giunge al loro cervello.

E voi come intervenite?

Con un esame visivo funzionale per valutare se esiste uno squilibrio nella relazione tra accomodamento e convergenza, cioè tra la messa a fuoco da vicino e da lontano (un lavoro che ogni occhio compie individualmente) e l'orientamento che i due occhi praticano insieme per seguire quanto stanno vedendo. L'eventuale squilibrio tra queste due funzioni,

specie nella visione da vicino, può dar luogo a quei sintomi di cui si è parlato: mal di testa, nausea, bruciore agli occhi...

A che cosa è dovuto questo squilibrio?

Solo da pochi decenni ci viene richiesto un così intenso lavoro di messa a fuoco sia da molto vicino che da lontano, e di relazione tra l'impegno dei due occhi. Provate per esempio a pensare quali e quante competenze visuo-percettive richieda oggi guidare nel traffico cittadino! Una recente ricerca americana ha evidenziato come solo il 20 per cento della popolazione sia geneticamente predisposta ad affrontare senza alcun problema gli impegni richiesti dalla vi-

sione moderna. Impegni che non coinvolgono solo la sfera della ricezione visiva ma anche la sua interpretazione.

Vuol dire che la vista non si esaurisce con l'atto di ricezione del messaggio visivo?

Proprio così. Oltre 30 aree cerebrali vengono attivate dal messaggio luminoso in entrata nell'occhio. La maggior parte vengono coinvolte non tanto nell'atto della ricezione del messaggio visivo, ma in quello della sua elaborazione immediatamente successiva.

Quindi le competenze nel campo della visione non sono esclusivo appannaggio dell'oculista?

Il medico oculista ha un ruolo insostituibile nel campo della patologia oculare e nella diagnosi dei difetti rifrattivi, che il più delle volte consiglia di correggere tramite lenti o con la chirurgia rifrattiva. Al contrario l'optometria, oltre al trattamento non chirurgico dei difetti di rifrazione, si occupa di disturbi funzionali e visuo-percettivi. Attraverso specifici test si valutano strategie di intervento che, solitamente, comportano 20 o 30 sedute di esercizi specifici.

A che età è preferibile affrontare i problemi visuo-percettivi?

Appena ci si rende conto delle difficoltà. Si può dire però che la preadolescenza è il momento in cui più facilmente si possono ottenere buoni risultati. Teniamo presente che l'intervento dell'optometrista non si limita all'applicazione di lenti ma si basa su esercizi quotidiani, quindi è necessario ci sia una buona motivazione.

Esercizi e info: per migliorare e conoscere

- Per aumentare il potere di convergenza degli occhi: guardate la punta di una matita e avvicinatela al naso, partendo con il braccio allungato. Quando la punta appare sdoppiata tornate al punto di partenza. L'esercizio non deve superare i due minuti e va ripetuto più volte.
- Per sviluppare la visione periferica: guardate un oggetto fisso davanti a voi, cercando di rendervi conto di ciò che gli sta intorno, senza spostare lo

sguardo. È normale che gli oggetti più periferici rispetto a quello che state osservando siano meno riconoscibili, ma con questo esercizio si riesce in breve tempo a migliorarne la visione.

- Notizie sull'optometria su www.covd.org e www.federottica.com. Per visite: Daniele Bergamin, tel. 0266046274, Milano; Paolo Tacconella, Casale Monferrato, tel. 3393516402; Mario Lecce, Pavia, telefono 038224071.