



Il Covid ha cambiato radicalmente il nostro modo di vivere per quasi due anni, modificando i nostri comportamenti e stili di vita in modi che prima avremmo ritenuto impensabili. Tra quelli che più hanno sono stati colpiti da questi cambiamenti ci sono i più piccoli. Gli ultimi studi dimostrano che la percentuale di miopia nei bambini è aumentata durante il periodo del Covid-19. Cerchiamo di capire perché è successo.

### **L'occhio è nato per guardare lontano**

L'occhio umano è strutturato prima di tutto per vedere da lontano. In questo caso, infatti, l'occhio garantisce una messa a fuoco spontanea. Si tratta di un'eredità dell'epoca in cui vedere lontano ci aiutava a scoprire prede e potenziali pericoli. Guarda un oggetto vicino, invece, richiede un grosso sforzo di accomodazione, con un notevole dispendio di energia e facile affaticamento.

### **Perché la miopia è in aumento?**

La società moderna passa sempre più tempo a guardare le cose da vicino e, grazie all'aiuto dell'illuminazione artificiale, i nostri occhi possono essere sottoposti a questo tipo di sforzo per un numero di ore molto elevato. Ad oggi, il 27% della popolazione mondiale soffre di miopia. Non deve stupirci quindi che, con l'avvento degli schermi digitali, lo sforzo richiesto ai nostri occhi sia aumentato a dismisura. Secondo le ultime previsioni nel 2050 più di una persona su due sarà miope.

### **La vita all'aperto aiuta a contrastare la miopia**

Tutti gli studi concordano che passare un buon numero di ore all'aperto riduce fortemente il rischio di diventare miopi. Non è un caso che, in alcuni stati, le scuole prevedano un certo numero di ore passate all'esterno ogni settimana.

### **Il lockdown ha peggiorato la situazione?**

Con l'arrivo del Covid e il conseguente lockdown la vita dei bambini è cambiata moltissimo. Infatti, mentre da una parte la DAD e le minori occasioni sociali hanno aumentato di molto le ore passate davanti agli schermi, dall'altra si sono ridotte le ore passate fuori casa. Gli occhi dei bambini, quindi, sono stati sottoposti a grandi sforzi senza avere modo di "recuperare". Gli studi, effettuati in ogni parte del mondo, hanno evidenziato come il numero dei bambini che soffrono di miopia sia quasi raddoppiato durante gli ultimi due anni.



### **Come ridurre gli effetti negativi del lockdown**

Il consiglio di tutti gli studiosi per limitare gli effetti negativi della miopia è quello di far passare almeno due ore all'aperto ai bambini, ogni giorno.

Anche il numero di ore passato davanti agli schermi andrebbe tenuto sotto controllo in caso di didattica a distanza, cercando di preferire dei passatempi diversi da pc e smartphone, una volta finite le lezioni.

Infine, è bene ricordare che i controlli della vista regolari sono il metodo migliore per intervenire subito nel caso di problemi.