

## LA MIOPIA

### AMBULATORIO MEDICO-CHIRURGICO DI OCULISTICA

Direttore Tecnico: **dott. Giacomo Sanfelici**

**Pietra Ligure (SV)** Via Mameli, 54 | **Alba (CN)** Via Italo Gastaldi, 5 (II piano)

Tel. 019.62.57.02 | E-mail [info@visusambulatorio.com](mailto:info@visusambulatorio.com)

[www.youtube.com/dottsanfelici](http://www.youtube.com/dottsanfelici)



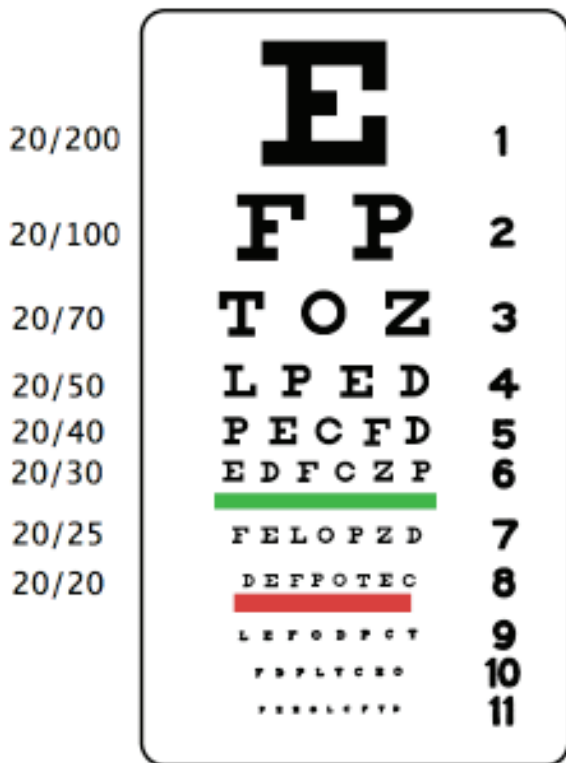
[www.facebook.com/visusambulatorio](http://www.facebook.com/visusambulatorio)



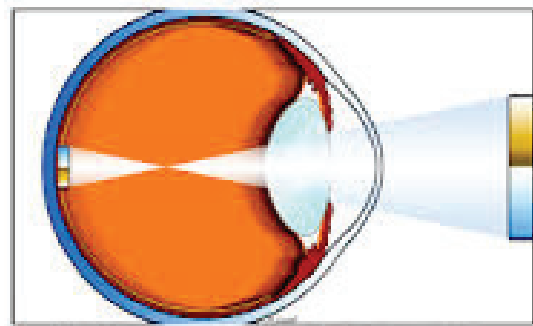
[www.visusambulatorio.com](http://www.visusambulatorio.com)

## LA MIOPIA

La miopia non è una malattia, ma è un difetto visivo che causa la visione sfocata di ciò che si trova lontano dal nostro sguardo. Fa parte dei vizi di refrazione come l'ipermetropia e l'astigmatismo ed è sicuramente il difetto della vista più diffuso al mondo, dal 30% nei paesi occidentali fino al 75% negli asiatici.

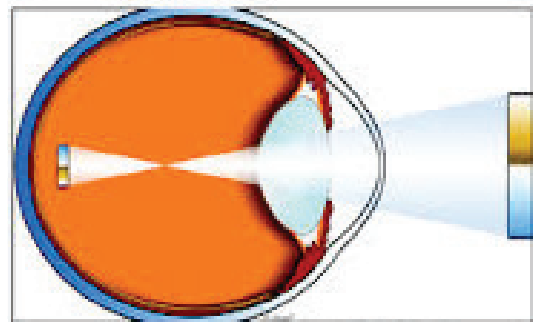


DECIMI



OCCHIO NORMALE

*Nell'occhio normale (emmetrope) i raggi luminosi che provengono dagli oggetti distanti vengono messi a fuoco perfettamente sulla retina.*



OCCHIO MIOPE

*Nell'occhio miope, invece, gli stessi raggi luminosi cadono davanti alla retina e poi divergono nuovamente. A causa di ciò si forma un'immagine sfuocata.*

I miopi vedono bene da vicino: maggiore è l'entità della miopia (che si misura in diottrie), tanto più gli oggetti dovranno essere avvicinati per essere visti nitidamente.

La miopia si può distinguere, in base all'entità del difetto, in lieve (fino a 3 diottrie), media (da 3 a 8 diottrie, ed elevata (superiore alle 8 diottrie).

La causa principale della miopia è l'allungamento del bulbo oculare oltre alla lunghezza normale, specialmente in concomitanza con l'accrescimento fisico. La miopia in genere si evidenzia in età

## LA MIOPIA

scolare, tende poi ad aumentare con lo sviluppo corporeo per poi stabilizzarsi attorno ai 20-25 anni. In realtà una ulteriore evoluzione si può osservare anche dopo questa età.

*L'allungamento anomalo del bulbo porta all'alterazione delle strutture interne dell'occhio e quindi può comportare stati degenerativi della retina e del corpo vitreo, tanto più importanti quanto più elevato è il difetto visivo. La miopia può diventare una malattia.*

È importante, quindi, effettuare controlli periodici ad iniziare dalla più tenera età. Una prima visita oculistica, con l'assistenza della Ortottista si può fare all'età di tre anni.

### **La miopia si può prevenire?**

Sempre maggiore importanza sta assumendo la componente ambientale: secondo recenti ricerche uno stile di vita sano influirebbe positivamente sul rallentamento dell'incremento della miopia, tanto che bambini che vivono molto all'aria aperta e al sole tendono a sviluppare miopia di grado più lieve. Secondo alcuni studi la possibilità di diventare miopi da bambino si riduce del 2% per ogni ora in più trascorsa ogni settimana all'aperto, tutto ciò pare sia riconducibile alla maggiore produzione di neurotrasmettitori che modulano l'accrescimento del bulbo oculare.

In questo contesto la tecnologia, che ci ha permesso di migliorare molti aspetti della nostra vita, è spesso chiamata in causa come aspetto negativo riguardo lo stile di vita dei più giovani, i così detti "nativi digitali". Infatti, l'isolamento in casa e l'aumento delle ore passate al computer o utilizzando videogiochi, palmari o tablet, pare sia associata ad una maggiore probabilità di sviluppare miopia o più propriamente che questo fattore favorisca l'evoluzione della miopia verso forme più

gravi. Tutto ciò sembra essere confermato da quanto avviene nelle grandi città del Sud-Est asiatico dove i bambini sono affetti da miopia in misura compresa tra l'80 e l'90%.

In questo caso la gran parte della vita all'aria aperta è stata sostituita da una sorta di "vita virtuale" che si associa ai ritmi di studio veramente importanti. Questo fenomeno ha anche il nome di "MIOPIA BOOM" ed è considerato in questi paesi un grave problema sociale. Per tutto ciò questa parte del mondo è considerata un laboratorio naturale per lo studio dell'evoluzione della miopia nel contesto dello stile di vita moderno.

" Va all'aria aperta a giocare !" Questo messaggio che ora viene consigliato nei paesi asiatici, fa sì che i bambini escano, ed è una prova che i livelli decrescenti di esposizione alla luce esterna portino ad un aumento esponenziale di tale difetto visivo.

### **Cosa fare?**

- Precoci e costanti controlli dall'oculista, in particolare se i genitori sono miopi.
- Fare in modo che gli occhiali eventualmente prescritti siano indossati secondo le indicazioni dello specialista.
- Seguire attentamente i consigli dell'oculista di fiducia.
- Favorire la vita all'aria aperta.
- Evitare di contro l'isolamento e l'uso eccessivo di computer, tablet e cellulari, da usarsi comunque in ambienti bene illuminati e con pause importanti durante l'applicazione.



## LA MIOPIA

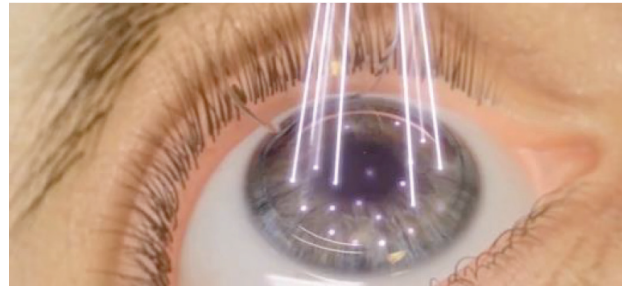
### ***Cosa posso fare quando la mia miopia si è stabilizzata?***

Nella fase evolutiva della miopia l'uso di lenti da occhiale e lenti a contatto consentono di avere una valida qualità di visione. L'occhiale deve essere portato precocemente e continuamente e deve correggere completamente il difetto visivo; non è vero che deve essere di diottrie inferiori per evitare di abituarsi al difetto visivo. Le lenti a contatto possono essere consigliate in età precoce se l'occhiale crea un problema ad attività sportive; solitamente il loro uso va prescritto in età adolescenziale, ma sempre in alternativa agli occhiali. Occhiali e lenti a contatto devono essere in condizioni di consentire una buona visione entrambi, per evitare un uso preponderante nella giornata delle une a scapito degli altri. E' consigliato l'uso delle lenti a contatto al mattino, quando è migliore la lubrificazione oculare e dell'occhiale al pomeriggio, specie se ci troviamo in ambiente chiuso.



Quando il difetto visivo è stabile da almeno un anno e dopo i 21 anni si può pensare ad una sua definitiva eliminazione: per la miopia lieve e media si può utilizzare una tecnica laser che agisce sulla superficie corneale (Laser ad eccimeri), mentre sulle miopie maggiori si può pensare ad una tecnica laser che agisce all'interno

della cornea (Smile)Laser. In caso di miopie elevate va considerata la tecnica di sostituzione del cristallino naturale con uno di adeguato potere da eliminare o ridurre fortemente la miopia. Tutte queste tecniche vanno consigliate dal medico oculista, solo dopo una completa valutazione in corso di visita.



Pietra Ligure, Dicembre 2016  
**Dott. Giacomo Sanfelici**