



Salute: "back to school", 7 consigli per proteggere la vista dei bambini dalla miopia

Descrizione

(Adnkronos) La miopia può comparire e peggiorare senza che il bambino si accorga subito del cambiamento. Per questo è importante non aspettare che sia lui a dire di non vedere bene, ma inserire i controlli della vista nella normale prevenzione, soprattutto durante gli anni della scuola. Ecco i sette consigli di Paolo Nucci, ordinario di Oftalmologia all'Università degli Studi di Milano e presidente della Siops (Società italiana di Oftalmologia pediatrica e strabismo), per un rientro a scuola attento alla salute degli occhi.

1. Controllare la vista anche in assenza di sintomi. Non bisogna aspettare che il bambino manifesti difficoltà a vedere - raccomanda Nucci - La miopia può infatti svilupparsi e progredire senza segnali evidenti. I controlli periodici della vista sono quindi importanti, in particolare durante l'età scolare.
2. Libri e tablet a una distanza adeguata. Durante la lettura, i compiti o l'utilizzo di tablet e altri dispositivi, è bene evitare di tenere gli oggetti troppo vicini agli occhi. La distanza consigliata è di almeno 20-30 centimetri.
3. Fare una pausa ogni 30-45 minuti. Lo studio e le altre attività che richiedono di guardare da vicino non dovrebbero essere svolti senza interruzioni. Ogni 30-45 minuti è utile fermarsi per qualche minuto e guardare lontano.
4. Usare gli schermi con equilibrio. Smartphone, tablet e computer non devono essere considerati necessariamente un problema. È importante, però, evitare di trascorrere troppo tempo consecutivo a distanza ravvicinata, alternando l'uso degli schermi con pause e attività all'aperto.
5. Studiare in un ambiente ben illuminato. Anche la luce è importante. Per leggere e fare i compiti è preferibile scegliere ambienti ben illuminati, sfruttando quando possibile la luce naturale.
6. Trascorrere ogni giorno tempo all'aperto. Dopo la scuola, via libera a gioco, sport e attività all'aria aperta. Le raccomandazioni indicano di trascorrere 1-2 ore al giorno all'aperto, un'abitudine considerata utile nella prevenzione della miopia.
7. Se compare la miopia, monitorarla nel tempo. Quando la miopia viene diagnosticata, sono importanti controlli regolari per seguirne l'evoluzione. Anche la scelta degli occhiali può avere un ruolo: in base alle caratteristiche e alle esigenze del bambino, l'oculista può valutare lenti specifiche per il controllo della progressione miopica.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 16, 2026

Autore

redazione

default watermark