

## I GIOVANI E LA TECNOLOGIA

Forlì

# Tablet e pc, 'occhio' ai danni «Vista, disturbi in aumento Colpiti sempre più bambini»

Costa, primario di Oculistica: «Oggi genitori più attenti e screening consolidati  
Ma se esposti agli schermi oltre un'ora al giorno, il rischio di problemi è quasi certo»



Un tempo erano i pomeriggi passati all'aperto a scandire il tempo dell'infanzia. Oggi, nella società digitale, qualcosa è cambiato e l'effetto si vede anche sulla salute visiva: la miopia e altri disturbi nei bambini sono in crescita. A fare il punto è Giacomo Costa, direttore di Oculistica del Morgagni-Pierantoni.

**Costa, state riscontrando un aumento anche in provincia?**

«Sì, nelle diagnosi di miopia. In Italia ne è affetta circa il 25% della popolazione, pari a 15 milioni di persone, e l'accertamento avviene in età sempre più precoce. Se rapportiamo questi dati alla provincia di Forlì-Cesena, che conta circa 400mila abitanti, possiamo stimare che siano 100mila le persone colpite, in forme più o meno gravi. Questi numeri riguardano l'intera popolazione, ma se ci concentriamo sulla fascia pediatrica è evidente che la percentuale è destinata ad aumentare. A preoccuparci è questa vera e propria 'mio-



Una piccola paziente sottoposta a visita oculistica; in alto Giacomo Costa

epidemia': la miopia in età adulta si associa a complicanze importanti come glaucoma, distacco di retina e maculopatia».

**Quali sono gli altri disturbi visivi che riscontrate più spesso nei piccoli pazienti?**

«Ipermetropia e astigmatismo vengono diagnosticati con maggiore frequenza rispetto al passato, sia perché i genitori sono più attenti, sia grazie ai programmi di screening consolidati nelle scuole. Una diagnosi pre-

coce di difetti refrattivi elevati associati ad ambliopia, il cosiddetto 'occhio pigro', è un passaggio fondamentale nella crescita del bambino: consente di iniziare tempestivamente una terapia che favorisce il completo sviluppo dell'occhio. Al contrario, un ritardo nella diagnosi riduce l'efficacia delle cure».

**Quanto incidono l'uso prolungato di tablet, smartphone e pc sulla vista dei giovani?**

«Esiste una vasta letteratura

che conferma l'associazione tra uso prolungato dei dispositivi digitali e aumento del rischio di miopia. Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Jama nel febbraio 2025 lo evidenzia chiaramente: con un'esposizione inferiore a un'ora al giorno il rischio di insorgenza o progressione non è significativo, ma ogni ora in più comporta un incremento del 21%. Superate le quattro ore quotidiane, il rischio è quasi certo».

**Oltre alla tecnologia, quali altri fattori possono incidere?**

«L'esposizione alla luce solare può contribuire a prevenire o rallentare la progressione della miopia. La luce, infatti, stimola le cellule della retina a rilasciare dopamina, nota come 'ormone del piacere' perché di solito è associato a situazioni gratificanti. Questo neurotrasmettitore rallenta l'allungamento del bulbo oculare, processo determinante nell'insorgenza della miopia. Se consideriamo i bambini che trascorrono molto tempo in ambienti chiusi, con scarsa esposizione alla luce naturale e un uso prolungato dei dispositivi digitali, otteniamo il cocktail perfetto per l'insorgenza e la progressione della malattia».

Valentina Paiano

## L'importanza del gioco

Corso in partenza

**Ecco come diventare 'operatore ludico'**

A novembre, grazie al Csi di Forlì, partirà il primo corso per Operatore Ludico L1, qualifica che unisce la consapevolezza dei metodi educativi a un approccio innovativo basato sull'uso del gioco in scatola e di ruolo come strumento didattico e relazionale. Il corso è consigliato a chi lavora a scuola, nei centri estivi, nei doposcuola o in tutti quei contesti educativi e ricreativi dove il gioco può diventare un mezzo per stimolare apprendimento, socialità e inclusione. Gli appuntamenti si svolgeranno in modalità mista: online e in presenza. Info: e iscrizioni: Fabio 347 5597620.

### MIOPIA

**«L'esposizione alla luce solare può prevenire o rallentare la progressione»**



# NUOVA SWIFT

scoprila in promozione da Ferri

**Ferri**  
The Driving Benefit

La nuova Suzuki a Forlì - via Nicola Sacco, 7 - info preventivi e assistenza 0543 471710 - concessionari-suzuki.it/ferri