



TESTATA: **Il Messaggero.it**

DATA: 27 Maggio 2020

> **SMART WORKING**

L'allarme degli oculisti: «Fastidi agli occhi da lezioni a distanza e smart working»

SALUTE > PREVENZIONE

Mercoledì 27 Maggio 2020



Il lockdown per Covid-19 ha messo a dura prova anche la salute e il benessere degli occhi di grandi e piccini. «Per gli adulti le ore di **smartworking** si sono tradotte in una riduzione della lubrificazione dell'occhio grazie all'ammiccamento, che davanti a uno schermo si riduce di 3 volte. Mentre per i bambini stare al chiuso tutto il giorno e fare lezione al pc può favorire un problema che già colpisce quasi il 100% dei bimbi asiatici di 8-13 anni: la **miopia**». Il monito arriva da Matteo Piovella, presidente della Società oftalmologica italiana (Soi), nel corso di un incontro con la stampa in vista del primo Congresso virtuale dell'associazione, in programma dal 29 al 31 maggio. «Lavorare o fare lezione in un ambiente troppo secco - sottolinea l'esperto - complica le cose. Per gli adulti il suggerimento è quello di umidificare la stanza, tenendo conto che problemi di questo tipo possono arrivare anche per via degli impianti di condizionamento e non solo per il riscaldamento. Poi è importante interrompere il lavoro al pc e concedersi pause regolari, spostando lo sguardo lontano dallo schermo; infine, in caso di scarsa lubrificazione, usare prodotti appositi monodosi. Per i bambini il suggerimento è quello di passare almeno 2 ore al giorno all'aperto, godendo della luce naturale, e di fare delle pause ogni 10 minuti mentre si fa lezione al pc, portando lo sguardo lontano dallo schermo, per rilassare la messa a fuoco», conclude Piovella.

https://www.ilmessaggero.it/salute/prevenzione/covid_19_oculisti_fastidiocchi_smart_working_lezioni_a_distanza-5253237.html