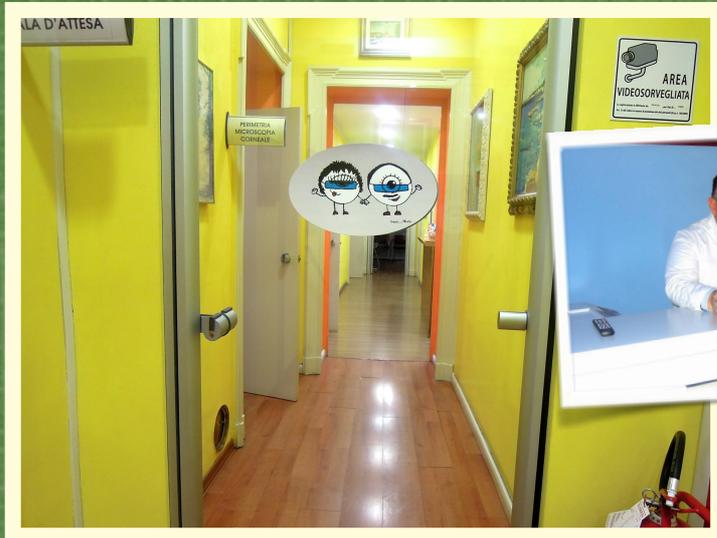


Colpo d'occhio

MAGGIO 2016

OPUSCOLO PERIODICO DI DIVULGAZIONE OCULISTICA

NUMERO TREDICI



“Gli occhi sono ciechi. Bisogna cercare con il cuore.”

Antoine de Saint-Exupéry

13

Bentornati, cari lettori! Questo mese continuiamo il nostro percorso di prevenzione con uno sguardo su quello che dovrebbe essere il regime alimentare di ognuno... E “facciamo informazione” parlandovi di “blind.wiki”, la neonata app che potrebbe rivelarsi un’utile strumento per ipovedenti (e non solo..)

Buona lettura!

Irene Fusi

DIETA SANA, LA PRIMA “MEDICINA” NATURALE

Secondo l’OMS contribuisce a prevenire, assieme al movimento, una serie di malattie che vanno dal diabete al cancro.

Esiste una semplice “protezione” contro il diabete, le malattie cardiache, l’ictus e persino il cancro: un’alimentazione sana, non troppo salata né troppo dolce, ricca di vitamine e senza troppi grassi.

L’Oms ha pubblicato, lo scorso 16 dicembre, una serie di consigli per migliorare il proprio stile di vita sul piano della dieta. Perché mangiare bene migliora la nostra salute e aiuta a prevenire diverse malattie. A questa “ricetta” bisogna però aggiungere l’esercizio fisico regolare. Un adulto su quattro

non è sufficientemente attivo nel mondo, e questa percentuale sale molto tra i giovani: oltre l’80% degli adolescenti non fa abbastanza movimento. Anche l’Italia complessivamente è un Paese pigro, in cui quasi un adulto su due è in sovrappeso oppure è obeso.

Quali caratteristiche deve avere una dieta sana secondo l’Organizzazione mondiale della sanità? Per gli adulti le seguenti:

1. mangiare frutta e verdura in abbondanza (almeno 5 porzioni al giorno ovvero più di 400 grammi);
2. meno del 10% dell’apporto calorico deve provenire da zuccheri semplici, il che significa al massimo 12 cucchiaini al giorno di zucchero (circa 50 grammi);
3. meno del 30% dell’apporto calorico deve arrivare dai grassi (preferibili quelli insaturi contenuti, ad esempio, nel pesce, nei

girasoli, nelle olive, nelle noci, ecc.); bisognerebbe assumere al massimo 5 grammi di sale iodato al dì (circa un cucchiaino).

L'Oms assicura che, se la gente rispettasse questo limite, si potrebbero prevenire ogni anno 1,7 milioni di decessi.

“Seguire una dieta sana tutta la vita -scrive l'Oms -aiuta a prevenire la malnutrizione in tutte le sue forme e tutta una gamma di malattie e disturbi non trasmissibili. Però una maggiore produzione di cibo lavorato, una rapida urbanizzazione e il cambiamento degli stili di vita hanno condotto a un cambiamento della dieta. La gente ora consuma più cibi ad alto contenuto energetico, di grassi, zuccheri o sale/sodio e molti, nella loro dieta, non assumono abbastanza frutta, verdura e fibre”.

Si consideri, inoltre, che secondo uno studio pubblicato su *Nature* “la maggior parte dei tumori è il risultato di fattori evitabili” (ad esempio a una dieta errata sono attribuiti il 75% dei casi di cancro colon-rettale).

In generale i fattori ambientali causerebbero dal 70 al 90% dei tumori più comuni; dunque lo stile di vita incide di più di quanto non si pensasse in passato (bisogna evitare di fumare, non esporsi troppo al sole e, comunque, proteggersi anche con occhiali scuri a norma di legge, ecc.).

Ci sono ancora molti passi avanti da fare.

Ad esempio, in Italia - si legge nel rapporto Bes 2015 - “la quota di persone in eccesso di peso rimane sostanzialmente stabile nel lungo periodo, con il 44,6% delle persone di 18 anni e più obeso o in sovrappeso. Sebbene il livello sia più basso rispetto alla maggior parte dei Paesi europei, si tratta comunque di una quota



considerabile di popolazione. Anche per quanto riguarda il consumo giornaliero di porzioni adeguate di frutta e verdura, cioè in quantità tali da svolgere un ruolo protettivo per la salute, la percentuale di popolazione interessata da questo stile alimentare continua ad essere molto bassa e non accenna ad aumentare (18,1%) anche per una scarsa conoscenza dei rischi connessi a un'alimentazione povera di questi alimenti che è trasversale alle diverse generazioni. Poco meno della metà della popolazione consuma al massimo due porzioni al giorno tra frutta e verdura”.

Lo scarso movimento fisico aumenta, a livello oculare, i rischi di contrarre la degenerazione maculare legata all'età (a partire dai 55 anni può compromettere la visione centrale), la retinopatia diabetica (l'eccesso di zuccheri nel sangue può provocare danni alla retina) e favorisce l'insorgenza della cataratta.

Le persone che non praticano abitualmente esercizio fisico dovrebbero iniziare un'attività moderata per poi incrementarla progressivamente.

Secondo l'Oms gli adulti dovrebbero praticare l'esercizio fisico almeno due ore e mezzo la settimana, mentre bambini e adolescenti minimo un'ora al giorno (attività da moderata a intensa).

Inoltre bisognerebbe mangiare regolarmente non solo frutta e verdura (evitando invece i grassi animali), ma anche pesce azzurro (ricco di Omega-3), che ha un effetto protettivo sulla retina.

Fonte: *Glauco Galante*

“VEDERE” CON LO SMARTPHONE

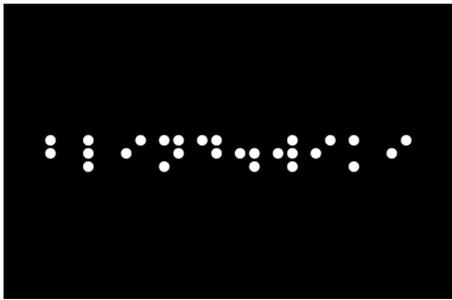
Un'applicazione social mira a migliorare la condivisione e la fruizione dei servizi per i disabili visivi.

Si è svolta lo scorso 3 dicembre, presso l'Università Sapienza di Roma, la presentazione del progetto “blind.wiki”.

Si tratta di una comunità interattiva, basata sull'utilizzo di smartphone, che invita le persone non vedenti e ipovedenti a condividere le esperienze e le difficoltà della loro vita quotidiana.

Si propone di diventare una sorta di luogo virtuale di narrazione e di segnalazioni (creato collettivamente), che ha come risultato un'inedita cartografia pubblica sensoriale disegnata dalla prospettiva dei non vedenti e di cui può beneficiare anche il resto della società.

L'applicazione omonima (“blind.wiki”) consente ai partecipanti di pubblicare istantaneamente su internet registrazioni audio con tanto di geolocalizzazione. Trenta studenti dell'Università Sapienza, che hanno utilizzato l'app per mappare la città, hanno quindi proposto una dimostrazione: un tour guidato durante il quale il pubblico ha potuto fruire della cartografia sonora realizzata.



La stessa app permette, infatti, di girare la città e di essere costantemente aggiornati grazie alle descrizioni pubblicate in precedenza in rete dai partecipanti.

Oltre alle attività di mappatura, l'iniziativa è strutturata come un network cittadino che incoraggia i partecipanti ad attivarsi affinché i servizi per i ciechi possano migliorare.

Il progetto mira a diventare forse con un pizzico di utopia una rete internazionale in cui le persone non vedenti hanno non solo la possibilità di analizzare e confrontare l'accessibilità delle città, ma anche di condividere le esperienze, i racconti e i pensieri di tutto ciò che non si vede.

Fonte: Glauco Galante

**...E se non siete
“sazi” con
queste notizie,
venite a scoprire
www.scotoma.it**



Studi Oculistici Fusi

**Corso Re Umberto, 45
10128 TORINO
011.5683536
FAX: 011.5683317**

**Via Nizza, 9
10198 RIVOLI
011.9581805
FAX: 011.9581805**

**mail studi oculistici:
segreteria@luigifusi.it**

***PER COMUNICAZIONI O
CONSIGLI SU QUESTO
PERIODICO, SCRIVETE A
studioculisticifusi@yahoo.it**