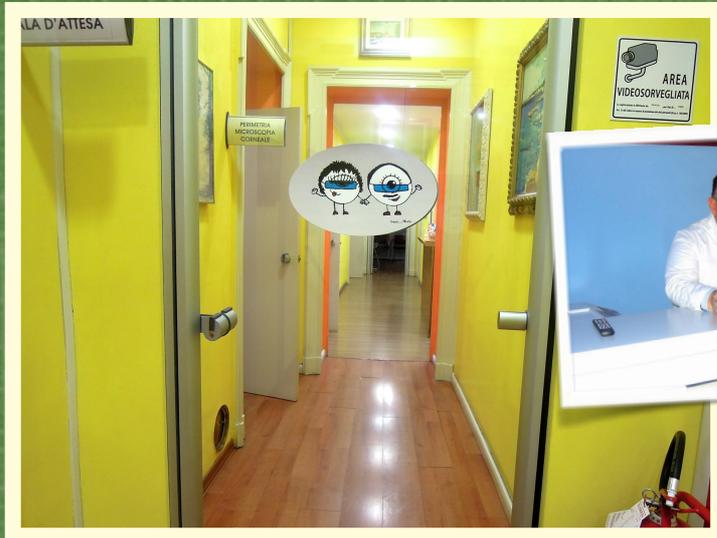


Colpo d'occhio

LUGLIO 2016

OPUSCOLO PERIODICO DI DIVULGAZIONE OCULISTICA

NUMERO QUINDICI



“Nessuno arriva in Paradiso con gli occhi asciutti.”- John Adams

15

Luglio, iniziano le vacanze estive per molti... Ma noi non ci fermiamo! Questo mese ci occuperemo di prevenzione della cataratta, di una nuova app che potrebbe rivoluzionare la vita per i non vedenti e delle interessanti relazioni fra occhio e psiche... Buona lettura!

Irene Fusi

PIU' ATTIVITA' FISICA, MINOR RISCHIO DI CATARATTA

L'importante è anche non fumare, proteggersi dal sole e alimentarsi correttamente.

La cataratta può essere prevenuta almeno in qualche misura. L'esercizio fisico riduce, infatti, il rischio di essere colpiti dal 13% (confrontando gli individui più attivi con quelli più sedentari). Nel corso di uno studio svedese pubblicato su *Ophthalmology* - condotto per oltre 12 anni su 52660 persone di età compresa tra i 45 e gli 83 anni - 11580 individui sono stati colpiti da cataratta correlata all'età. Durante la ricerca si è tra l'altro tenuto conto del livello di assunzione di frutta e verdura, dell'eventuale impiego di complementi alimentari

antiossidanti e della misura in cui si assumeva alcol. Camminare o andare in bicicletta sono, ad esempio, attività associate a un minor rischio di cataratta così come lo è un'attività lavorativa svolta in piedi. Insomma, un corretto stile di vita è fondamentale anche per la salute oculare. Tra l'altro il fumo, certi farmaci (come il cortisone per lunghi periodi) e l'eccessiva esposizione al sole senza la protezione di occhiali scuri possono contribuire allo sviluppo della cataratta. Tra le numerose ricerche ci limitiamo a citare *The Alienor Study*, uno studio condotto su 963 residenti di Bordeaux (Francia), con un'età pari almeno a 73 anni. L'esposizione ai raggi ultravioletti durante la vita è stata valutata sia basandosi sulla residenza che utilizzando le stime del satellite *Eurosun* (UV al suolo). “Questo studio - si legge

nelle conclusioni pubblicate su *Investigative Ophthalmology & Visual Science* - conferma ulteriormente un maggiore rischio di essere operati di cataratta nei soggetti esposti ad ambienti fortemente esposti ai raggi ultravioletti”.

Fonte: Glauco Galante

UN'APP FA “VEDERE” I CIECHI CON GLI OCCHI DEI VOLONTARI

L'idea è di un gruppo di danesi. Si tratta di costituire una rete in cui persone vedenti possano “prestare” i loro occhi ai ciechi tramite un telefonino per aiutarli in tutte le attività della vita quotidiana: controllare la scadenza di un farmaco, scegliere un prodotto al supermercato, ecc.

Quando si parla di un'app come rivoluzionaria, spesso si tende a esagerare. Il termine, infatti, è abbastanza inflazionato anche in tempi in cui non si usa più per descrivere grandi movimenti o ideologie. Però, nel caso di “Be my eyes” (letteralmente “sii i miei occhi”), la definizione di app rivoluzionaria cade proprio a fagiolo, perché se il progetto prenderà piede potrà rendere molto più semplici diversi aspetti della vita quotidiana di molti ciechi.

Di cosa si tratta? Facile a dirsi, lo spiega direttamente il sottotitolo dell'App “Help blind people see”(aiuta le persone non vedenti a vedere). L'idea,

geniale nella sua semplicità, è venuta a un gruppo di danesi che si sono incontrati durante un weekend dedicato alle Start Up. Si tratta di costituire una rete in cui persone vedenti possano prestare i loro occhi, come volontari, ai ciechi per aiutarli in tutte le attività della vita quotidiana in cui incontrano difficoltà. Gli esempi pratici possono essere innumerevoli: controllare la scadenza di un farmaco, scegliere quale prodotto comprare al supermercato, orientarsi in un ambiente sconosciuto, ritrovare un oggetto che si è perso in casa, sapere a quale citofono suonare una volta che si è raggiunto un indirizzo, accoppiare quei calzini spaiati di cui non si può vedere il colore e molto altro ancora. Ovvio, se si ha a disposizione un occhio nelle vicinanze, come un amico vedente, il proprio partner, un familiare, benissimo. Ma quando un cieco è da solo e si trova in difficoltà, anche piccola, allora Be My Eyes può venire in suo soccorso. Il funzionamento è semplicissimo: si scarica la app (per ora disponibile solo su Iphone, ma gli sviluppatori stanno raccogliendo interesse per una versione Android), ci si registra inserendo il proprio nome, la propria mail, la propria categoria di appartenenza (se si è un non vedente o un volontario vedente) e se si vuole le lingue che si parlano, si accettano le condizioni di utilizzo e si è

pronti al primo avvio dell'App. A questo punto, quando si ha bisogno di una mano, si apre l'applicazione, si clicca su connetti, e viene stabilita una connessione audio-video col primo volontario disponibile. Il volontario, grazie alla fotocamera del telefono, vede dove si trova la persona non vedente e cosa sta facendo, e può così aiutarla come se le due persone fossero insieme, dando indicazioni, istruzioni, dicendo dove spostarsi etc.

Insomma, davvero tutto molto facile. E la app, tradotta in dieci lingue fra cui anche l'italiano, sta riscuotendo un grande successo: a sole 24 ore dal lancio, sono già 12300 i volontari disponibili che possono dare assistenza in oltre 30 lingue, più di mille i non vedenti registrati, e la notizia di questo software molto innovativo sta impazzando sui social media.

Unico piccolo inconveniente, per un pubblico italiano, è rappresentato dal fatto che i volontari, per ora, parlano soprattutto inglese. Ma se il network si espande, se la voce si sparge e se vengono arruolati volontari italiani, la cosa può essere facilmente bypassabile. Thelle Kristiansen, il CEO (amministratore delegato) e cofondatore dell'organizzazione senza fini di lucro che ha ideato Be My Eyes, racconta: “Siamo molto soddisfatti del lancio e se la community ci aiuterà ad arruolare volontari e non vedenti in tutto il mondo, a sviluppare ulteriormente l'app a fare nuove traduzioni, il progetto potrà crescere davvero molto e in tempi rapidi.”

Fonte: M. Molinari



Be My Eyes
Lend your eyes to the blind

OCCHIO E PRICHE, LA RELAZIONE ESISTE

Oggi una specifica branca scientifica, la psiconeuroimmunoendocrinologia (Pnei) studia il rapporto fra emozioni e salute oculare perché l'inconscio può annullare, indebolire o modificare la realtà che non vuole sopportare, e lo fa anche attraverso la vista!

Molti anni fa, quando dissi a un collega molto più anziano che mi sarebbe piaciuto studiare i rapporti fra la psiche e il glaucoma, mi rispose candidamente che sarebbe stato meglio che mi rivolgessi alla facoltà di psichiatria. Sempre molti anni fa un altro anziano collega proclamò che in fondo l'oculista è un tecnico, una specie di idraulico anche se lavora in microscopia e nulla più. Un altro ancora, sempre diversi anni fa, asserì e lo scrisse che la psicosomatica oculare non esiste.

Oggi, però, è nozione comune, soprattutto fra i più giovani che la relazione fra emozioni e salute oculare è molto importante, tanto che esiste una specifica branca scientifica, la psiconeuroimmunoendocrinologia (Pnei) che abbatte il muro di separazione fra componente psichica e corpo, fra stati psichici e funzionamento dell'apparato visivo.

L'interesse del rapporto fra psiche e occhio è molteplice. Da una parte sono ben noti stati patologici funzionali che interessano la parte sono ben noti stati patologici funzionali che interessano la funzione visiva (miopie da spasmo accomodativo, retinopatie sierose, ecc.) che possono essere



anche il primo segno di malattie sistemiche, dall'altra diverse patologie psichiche determinano numerose alterazioni nell'efficienza dell'organo visivo. Gli occhi esplorano il mondo, e se il mondo ti sconvolge, gli occhi ne subiscono le conseguenze. Uno studio olandese di prevalenza delle alterazioni oculari in più di 1500 persone affette da deficit mentale da medio a grave, ha messo in evidenza un tasso molto elevato di problemi visivi. Più della metà presentava un problema refrattivo, circa la metà uno strabismo e un quinto di loro era affetto da cataratta. Il nostro inconscio è in grado di scotomizzare, annullare, indebolire o modificare la realtà che non vuole più sopportare e lo fa, come la Pnei ci insegna, non con la suggestione, ma tramite l'azione biochimica o biomeccanica, cioè i neuropeptidi o gli squilibri della motilità oculare, della convergenza e della accomodazione. I disturbi visivi servono a impedire una corretta visione del mondo esterno. E gli occhi sono un organo bersaglio privilegiato sempre più

frequentemente. Talvolta non è sufficiente distogliere lo sguardo o voltare la testa, talvolta non si riesce a chiudere gli occhi e dimenticare.

Un altro punto fondamentale è che un oculista sa benissimo che quando visita un occhio, vi esamina anche le sue emozioni. E le emozioni non sono mai trascurabili.

L'alleanza terapeutica che il codice deontologico ci obbliga di perseguire prevede ascolto attivo ed empatia che non solo servono a prevenire eventuali conflitti legali, ma servono soprattutto a migliorare la comunicazione, la relazione, l'efficacia e l'adesione terapeutica e la fidelizzazione fra i due contraenti, oftalmologo e ammalato. Oggi è ben noto come un paziente che riceve una diagnosi oculare nefasta (maculopatia, glaucoma, cataratta, ecc.) dimentica entro una manciata di minuti il 50 per cento delle informazioni ricevute dall'oculista anche più competente. Non basta informare, quindi, ma è necessario entrare nella frequenza comunicativa adatta essendo ben consci anche delle proprie emozioni e delle proprie capacità relazionali che possono essere più adatte a certe categorie di persone e non ad altre e dei mezzi che sono a nostra disposizione per ottimizzare le nostre prestazioni.

Infine l'epigenetica e l'effetto placebo insieme hanno creato un nuovo paradigma (il placeboma) che, se confermato, modificherà o amplierà ulteriormente l'importanza della problematica psichica non solo nella pratica oftalmologica

ma anche nella ricerca scientifica farmacologica. A dimostrazione dell'importanza dell'argomento Goal ha organizzato a Milano lo scorso settembre il primo simposio italiano dedicato proprio al rapporto fra occhio e psiche.

Maurizio Cusani

Presto “Colpo d’Occhio” sarà disponibile anche in versione audio per non vedenti...E se non vi siete ancora “saziati” con queste notizie, venite a scoprire il nostro progetto “Scotoma” su www.scotoma.it! A PRESTO!



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**

