

Colpo d'occhio

GENNAIO-FEBBRAIO 2017

OPUSCOLO PERIODICO DI DIVULGAZIONE OCULISTICA

NUMERO VENTI



“Quando comprendo i tuoi occhi ascolto la tua voce vera.”

Alejandro Lanús

20

Cari lettori, riapriamo il 2017 un po' in ritardo, ma con i più sentiti auguri a voi di un anno spumeggiante e ricco di successi.... Noi, dal canto nostro, continuiamo con la nostra "opera" di divulgazione, cercando di perfezionarci costantemente.

Buona lettura,

Irene Fusi

OLTRE L'85% NON MANGIA ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

La dieta quotidiana degli europei non è ancora sufficientemente salutare: vanno incentivate le buone abitudini.

Fanno bene, ma non vengono mangiate in quantità adeguata. Chi tra noi arriva assume almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno? Eppure è questa la quantità giornaliera raccomandata dagli esperti dell'OMS. Eurostat ora fotografa i comportamenti più o meno virtuosi del Vecchio Continente.

A battere il record delle cinque porzioni quotidiane è il Regno Unito (circa un terzo della popolazione aderisce alla "prescrizione"), mentre



Romania (col 3,5%) e Bulgaria (col 4,4%) sono il fanalino di coda dell'Unione. Una nuova campagna Ue - basata sulle raccomandazioni dell'Oms - sottolinea che le persone dovrebbero consumare un "minimo di 400 grammi al giorno di frutta e verdura". Molti Paesi mediterranei - dalla Spagna all'Italia - sono sotto la media Ue per quanto riguarda le cinque porzioni, però primeggiano nella fascia da uno a quattro porzioni al dì. Tanto per farsi un'idea poco più della metà dei cittadini dell'Unione europea (51,4%) consuma da una a quattro porzioni di frutta/verdura ogni giorno, ma solo un

settimo arriva alla regola aurea di almeno cinque porzioni (14,1%), mentre oltre un terzo degli intervistati dai 15 anni in su (34,4%) non ne mangia affatto quotidianamente.

Quest'ultimo atteggiamento poco lodevole è tenuto dai due terzi dei rumeni (65,1%), mentre il Belgio è molto più ligio (16,5%): è il primo Paese Ue nella fascia 1-4 porzioni al dì (mangia questa quantità il 71,2% della popolazione).

Consumare pesce, verdura a foglia larga, mirtilli e carote può contribuire a mantenere una buona vista (anche notturna), in particolare proteggendo la retina. Inoltre una dieta "verde" difende da diversi problemi di salute e probabilmente aiuta persino a prevenire il glaucoma. Secondo la rivista scientifica *Plos One* assumere regolarmente verdure può contribuire a prevenire anche la forma meno grave di diabete (il tipo 2) in misura compresa tra il 16% e il 34%. Oltre a mangiare frutta e verdura in abbondanza (anche mezzo chilo al giorno può andar bene), secondo l'Organizzazione mondiale della sanità bisogna limitare il sale a un massimo di 5 grammi al dì. I grassi non dovrebbero eccedere il 30% dell'apporto calorico, mentre gli zuccheri non devono superare il tetto del 10%.

Fonte: *Alessandro Algenta, "Oftalmologia Sociale"*



SALUTE OCULARE DEGLI ITALIANI: PIU' DELLA META' PRESENTA DIFETTI VISIVI

Nel corso di "Fatti guardare negli occhi", l'evento organizzato da NAU!, con il patrocinio di SOI-Società Oftalmologica Italiana, sono stati diffusi i dati sulla salute a livello oculare degli italiani.

In Italia solo il 42% degli uomini e il 35% delle donne non presentano difetti della vista. I miopi sono il 33%.

Gli ipermetropi il 18% (uomini) ed il 24% (donne). Gli astigmatici il 5%. Chi è affetto da significative e penalizzanti differenze tra un occhio e l'altro il 3%. Sono numeri riferiti a decine di milioni di persone che necessitano e devono essere visitati e curati da un medico oculista. E' questo il quadro emerso nel corso dell'evento organizzato da NAU!, da sempre in prima linea sul tema del benessere visivo.

Il convegno, moderato dalla giornalista di Repubblica **Daniela Minerva** e organizzato in occasione del mese della vista, con l'obiettivo di analizzare le migliori strategie di comunicazione e di sensibilizzazione per infondere nelle persone la cultura della prevenzione visiva, ha visto la partecipazione di: **Federico Gelli**, componente della Commissione affari sociali,

Matteo Piovella, Presidente SOI-Società Oftalmologica Italiana, **Filippo Cruciani**, Medico Oculista-Coordinatore Scientifico Polo Nazionale Ipovisione e **Fabrizio Brogi**, Presidente di NAU!.

"La Salute degli occhi riguarda in Italia milioni di persone - spiega l'on. **Federico Gelli**, componente della Commissione affari sociali della



Camera dei Deputati - e i difetti visivi sono in costante aumento, basti pensare che i miopi sono raddoppiati rispetto a 40 anni fa. Le cause di questo aumento sono dovute alle variazioni degli stili di vita, a cause ambientali e all'uso smodato di smartphone, tablet e ogni tipo di dispositivo elettronico. Tutto questo non aiuta i nostri occhi, anzi peggiora il loro stato di salute soprattutto se a tutto questo si somma la scarsa voglia da parte degli italiani di sottoporsi ad un controllo della vista periodico. Voglio ricordare che - secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità - il 42% dei deficit visivi è rimediabile attraverso l'uso di adeguati mezzi di compensazione visiva. Per questo motivo è importante proteggere i nostri occhi e questo lo possiamo fare meglio partendo dalla prevenzione e dalla corretta informazione sui rischi che comportano i difetti visivi".

"Gli ultimi dati testimoniano

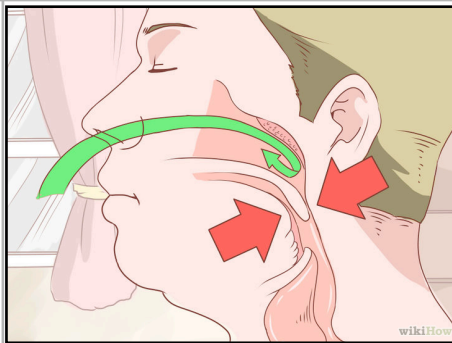
come sia sempre più necessario prestare attenzione alla prevenzione e, di conseguenza, al benessere visivo del bambino - sottolinea **Matteo Piovella**, presidente SOI-Società Oftalmologica Italiana. I bambini sono, però, i soggetti maggiormente complessi da poter visitare e valutare a livello oculare. Solo i medici oculisti coadiuvati dagli ortottisti assistenti in oftalmologia hanno acquisito le necessarie competenze e capacità per individuare malattie e handicap visivi senza commettere tragici errori basati sull'individuazione di falsi negativi. Nel bambino è, infatti, inattuabile il così detto screening e al contrario deve essere attivata una completa visita oculistica comprensiva di utilizzo di farmaci cicloplegici la cui prescrizione e gestione degli effetti collaterali è esclusiva competenza e responsabilità del medico oculista”.

Fonte: Fabio Mazzolani, “Eye Doctor”.

GLAUCOMA, PIU' RISCHI CON L'APNEA OSTRUTTIVA NOTTURNA

Respirare male nel sonno espone alla malattia oculare circa 10 volte di più.

Ci può essere una correlazione tra una cattiva respirazione notturna e il glaucoma, una malattia oculare che può ridurre il campo visivo. Lo hanno confermato scienziati giapponesi della *Hokkaido University*, i quali hanno misurato la pressione oculare a chi soffriva di apnea ostruttiva



del sonno grazie a una lente a contatto speciale dotata di un sensore che consente di monitorare costantemente la pressione oculare mentre si dorme. Scrive l'Ateneo nipponico: “Il glaucoma si ritiene che sia una malattia in cui il nervo ottico sopporta un danno correlato a una maggiore pressione oculare, il che provoca la riduzione del campo visivo. Oltre a malattie come l'ictus e le malattie cardiovascolari quali gli infarti, le persone che soffrono di sindrome di apnea ostruttiva del sonno (OSAS) sono predisposte a soffrire di glaucoma con un'incidenza circa 10 volte superiore rispetto a coloro che non ne soffrono”. Respirando male l'apporto di ossigeno si riduce (ipossia); questo può provocare anche danni a livello del nervo ottico. Insomma, il glaucoma è sempre una malattia da tenere d'occhio da tutti i punti di vista.

Fonte: Alessandro Algenta,

ANSIA E DEPRESSIONE IN PAZIENTI CON RETINOPATIA DIABETICA (DR) ED EDEMA MACULARE DIABETICO (DME)

“Oftalmologia Sociale”

Lo studio in questione ha come obiettivo quello di chiarire

l'eventuale associazione esistente tra complicanze oculari legate al diabete e benessere psicologico. Nello specifico approfondisce la potenziale correlazione tra la gravità della retinopatia diabetica (DR) e dell'edema maculare diabetico (DME) con i sintomi di depressione e ansia negli adulti con diabete. Lo studio, eseguito in struttura ospedaliera di Melbourne, ha annoverato 519 partecipanti con il diabete ed è stato condotto nel corso di un'anno. dei 519 partecipanti, con un'età media pari a 64.9 anni, 170 (32,8%) erano di sesso femminile. I pazienti sono stati sottoposti ad un esame completo dell'occhio per individuare e classificare DR e DME.

I sintomi di depressione e ansia sono stati misurati utilizzando l'Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), che comprende 7 domande specifiche per l'ansia e 7 per la depressione con punteggi che vanno da 0 a 21 (valori più alti di 8 significano possibile ansia o depressione). Ai partecipanti è stato inoltre somministrato un questionario/intervista e sono state effettuate analisi del sangue per valutare i livelli di emoglobina, glicemia a digiuno



Molteplici modelli di regressione lineare sono stati usati per determinare le associazioni tra la gravità di DR e DME con sintomi di ansia e depressione. Dall'indagine è emerso che 80 individui (15,4%) presentavano sintomi depressivi e 118 persone (22,7%) ansia. Ebbene, l'indagine ha dimostrato che per quanto attiene all'edema maculare diabetico, questo sembra non avere alcuna associazione con i sintomi depressivi; inoltre nessuna interdipendenza sussiste tra retinopatia diabetica e ansia. Solo la retinopatia non proliferante (NPDR) è indipendentemente associata con maggiori sintomi depressivi, dunque nei soggetti diabetici affetti da tale patologia risulterebbe necessario effettuare un monitoraggio periodico della depressione. Ulteriori indagini sarebbero indispensabili per comprendere appieno il significato clinico di tale associazione.

Fonte: Vincenzo Marra, "Eye Doctor".

**CI
RIVEDIAMO
A MARZO,
CON TANTE
NUOVE
NOTIZIE!**



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:
[studioculsticifusi@yahoo.](mailto:studioculsticifusi@yahoo.it)**

it

