



Ad occhi aperti

“ Le malattie oculari: se vuoi prevenirle, guardale dritte negli occhi ”

VIETATO GIOCARE CON LA VISTA

I nostri figli trascorrono troppe ore davanti a pc, tv, schermi. L'importanza della prevenzione

Sembra sia proprio così: anche Bill Gates avrebbe vietato l'uso indiscriminato del computer, videogiochi, internet e quant'altro ai suoi due figli adolescenti. La motivazione, almeno nel suo caso, sarebbe legata ad una scelta “educativa”. La distorsione che un uso eccessivo della realtà virtuale produce alla realtà quotidiana “reale” che si vive tutti i giorni in casa, a scuola, in famiglia, spaventa Bill Gates. Una motivazione “didattica”, dunque, da parte dell'uomo più ricco del mondo. Mr Microsoft che ha deciso così per i suoi ragazzi: “vietato usare, per più di quarantacinque minuti al giorno, tutto ciò che in qualche modo ha a che fare con uno schermo”.

Detto da lui, anche se con una motivazione educativa, ci dà conforto a sostegno della nostra tesi: con la vista non si gioca.

Anche perché ormai è davvero provato che per l'uso eccessivo di pc, playstation, video, tv, megaschermi, crescono inevitabilmente i disturbi visivi in bambini e ragazzi che spesso non si rendono nemmeno conto delle ore, spesso tantissime

durante la giornata, che trascorrono seduti davanti ad uno schermo.

Pensate: stando ai dati in Italia 20 alunni su 100 hanno difetti alla vista che incidono alla fine sul rendimento scolastico e 9 su 10, tra quelli in età scolare, passano davanti ad un monitor, in media, da 1 a 3 ore, distribuite tra casa e scuola, al computer più quelle trascorse davanti alla tv, videogiochi, playstation.

Un'enormità. Vediamo insieme qualche consiglio.

Sono piccoli suggerimenti che, se messi adeguatamente in atto, possono veramente dare una grande mano alla prevenzione e come vedrete basta davvero poco:

- Guardare la tv ad una distanza pari a 7 volte l'ampiezza dello schermo
- Evitare di studiare e leggere sdraiati
- Utilizzare un piano inclinato per la lettura e scrittura
- Ogni quindici minuti di lettura distogliere lo sguardo e guardare lontano
- Illuminare uniformemente la stanza con un lampada di circa 75 W
- Controllare la vista almeno una volta

all'anno.

Ed è proprio su questa ultima considerazione che ci soffermiamo rinnovando l'invito a tutti i lettori del nostro giornale, di informarsi presso le sedi dell'Associazione Nazionale Tutela della Vista, dove è possibile, previa iscrizione all'associazione, le modalità ed i tempi per una visita oculistica gratuita.

L'Associazione nazionale per la tutela della vista è un Ente morale riconosciuto senza scopo di lucro.

Per questo ha bisogno del sostegno di tutti. Puoi aiutare l'ANTV e sostenere le sue attività destinando con la vostra dichiarazione dei redditi relativa all'anno 2007 una quota pari al 5 per mille dell'imposta dovuta a favore di determinati soggetti che operano in settori socialmente utili.

L'ANTV rientra tra i soggetti che possono beneficiare di questo contributo. Puoi chiedere al tuo commercialista ricordando di indicare nell'apposito riquadro di uno dei modelli atti a questo pratica il nostro codice fiscale: **96343580583**.

DIVENTA SOCIO DELL'A.N.T.V. - CON SOLI €40 ALL'ANNO AVRAI DIRITTO AI SEGUENTI SERVIZI

VISITA OCULISTICA COMPLETA DI TONO ED ESAME DEL FONDO OCULARE QUALUNQUE SIA IL LORO NUMERO NEL CORSO DELL'INTERO ANNO SOLARE DIETRO PRESCRIZIONE DELL'OCULISTA DEL NOSTRO CENTRO

A tariffe di maggior favore per i soci esami specifici relativamente alle patologie oculari quali:

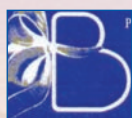
- Visita ortottica • Lacrytest (ricerca IgE totali lacrimali) • Curva tonometrica • Gonioscopia • Lavaggio delle vie lacrimali • Campo visivo computerizzato • Pachimetria • Retinografia • Fluorangiografia • Ecografia bulbare • Topografia corneale • Senso cromatico • Laser terapia • Laser ad eccimeri

Sempre a tariffe di maggior favore per i soci visite specialistiche quali:

MEDICINA LEGALE E/O DEL LAVORO - VISITA CARDIOLOGIA COMPLETA DI ELETTROCARDIOGRAMMA - DIABETOLOGIA - ENDOCRINOLOGIA - NEUROLOGIA

**Sede Sociale - Via Appia Nuova, 566 - 00181 ROMA - Tel. 06 780.25.18 - 06 784.38.66 - Fax: 06 784.79.23
www.antv.it • e-mail: roma@antv.it**

Ambulatori: Via di Tor Vergata, 1 (Tor Vergata) • Via Appia Nuova, 566 • Via del Forte Tiburtino, 110
Per tutti i Centri di Roma - Prenotazione: 06 784.38.66 • 06 780.25.18



RISTORANTE *La Bomboniera*
Pesce fresco tutti i giorni

Chiuso il lunedì

00179 Roma - Via Albano, 9/A • Tel. 06 78.97.07 • 339 47.70.957