



Meryl e Hillary leggono a distanza

Occhio alla salute]

Batti la presbiopia in "palestra"

Il difetto visivo colpisce tutti dai 40-45 anni in su. Ma una speciale ginnastica degli occhi, diffusa tra gli atleti, può ritardare di anni l'uso di metodi correttivi. **«Il problema si risolve poi con occhiali, lenti o interventi chirurgici»**, dice l'oculista di Anissia Becerra

MESSA A FUOCO... DA LONTANO Sopra, Meryl Streep, 67 anni, e Hillary Clinton, 68. Entrambe hanno un'età in cui la presbiopia è già presente. Il disturbo colpisce infatti dai 40-45 anni in su. Sotto, Jennifer Aniston, 47, con gli occhiali: l'attrice ha ammesso che la sua vista è peggiorata con l'età.

Da un po' di tempo devi allontanare la pagina per leggere chiaramente cosa c'è scritto? Benvenuta nel mondo della presbiopia! Non sei sola: i presbiti sono circa 28 milioni in Italia e 2 miliardi nel mondo. «La presbiopia non è un vero e proprio difetto di refrazione, come astigmatismo o miopia», spiega la dottoressa Letizia Mansutti, oculista presso il Centro Medico Santagostino di Milano, specializzata in chirurgia refrattiva e della cataratta (letiziamansutti.com). «La presbiopia è legata al naturale invecchiamento del muscolo che contrae il cristallino e che perde la capacità di mettere a fuoco gli oggetti alle varie distanze. È un **fenomeno normale legato all'invecchiamento, come le rughe**, e viene a tutti dai 40-45 anni di età».

Quella sfocatura sospetta

Il primo segnale? Difficoltà nella lettura e il fatto che a volte gli oggetti ravvicinati ci sembrano sfocati. «Non c'è una vera forma di prevenzione, ma c'è un modo per ritardare di qualche anno l'uso



Letizia Mansutti, oculista, Centro Medico Santagostino di Milano

di occhiali o altri metodi correttivi: la metodica "Neuro Visual Training", diffusa tra gli atleti professionisti per aumentare la visione laterale e utilizzata per correggere l'occhio pigro. Il training è basato su una tecnica psico-neuro-visiva che si propone di accrescere le connessioni neurali nella corteccia visiva (zona occipitale del cervello) e prevede un ciclo di sedute bisettimanali per 1-3 mesi. È efficace e offre vantaggi permanenti, ma è costosa e utile solo nei casi di presbiopia iniziale, in età non

troppo "matura"».

Occhiali o lenti a contatto?

«Chi ha avuto una vista d'aquila fino ai 40 anni tende a ignorare l'insorgenza del problema e a non correggere subito la presbiopia, ma è sempre meglio rivolgersi a un oculista esperto che, dopo aver valutato diversi parametri oculari e personali (età e stile di vita) ed eseguito esami specifici, determina la correzione». **Il sistema più semplice è l'adozione di occhiali; ne esistono di due tipi: per la lettura e le attività a distanza ravvicinata o con lenti multifocali (progressive) per vedere sia da lontano sia da vicino.** «Chi non è abituato a portare occhiali può trovarli fastidiosi: sta all'oculista vagliare se non sia il caso di adottare lenti a contatto multifocali per correggere la presbiopia; queste lenti richiedono un certo adattamento neuro-sensoriale e potrebbero non essere vantaggiose per tutti. Poi ci sono gli interventi chirurgici (vedi box): solo un esperto oculista può valutare la presenza di controindicazioni e optare per l'intervento più adatto al caso».



Jennifer Aniston

Tre soluzioni dalla chirurgia

Esistono tre metodiche per correggere chirurgicamente la presbiopia», spiega Mansutti. ***«La prima sfrutta la tecnica classica con il laser** a eccimeri e modifica la cornea rendendola multifocale. La seconda è quella degli inserti corneali: il chirurgo crea una minuscola apertura sulla superficie della cornea e impianta un inserto che migliora la visione. La terza è detta Prelex (Presbyopic Lens Exchange) o lensectomia presbiopica: prevede l'impianto di una lente intraoculare multifocale in sostituzione del cristallino, la lente naturale dell'occhio.