



Cerca

Cerca

CONCEPIMENTO GRAVIDANZA NEONATO BAMBINO MALATTIE MAMMA FAMIGLIA UTILITÀ

[Home](#) » [Malattie](#)

Miopia nei bambini: come accorgersene e cosa fare

A cura di Alberta Mascherpa

Publicato il 02/11/2023 | Aggiornato il 02/11/2023

La miopia nei bambini conosce numeri sempre più importanti tanto da parlare di una vera e propria epide-miopia. I genitori dovrebbero quindi occuparsene il prima possibile. Vediamo insieme come accorgersi se un bimbo è miopie e cosa fare per aiutarlo.

Aderiamo allo standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica

 SEGUICI SU INSTAGRAM

GLI SPECIALISTI
RISPONDONO



Argomenti trattati

- Perché va curata la miopia nei bambini?
- Miopia infantile: come capire se il bambino non ci vede bene
- Quando fare la prima visita
- Le cure

La miopia nei bambini è sempre più diffusa. «Lo conferma l'aumento di visite oculistiche, in Italia il 20% in più nell'ultimo anno, di bambini e ragazzi che lamentano una cattiva visione da lontano» afferma il professore Paolo Nucci, Ordinario di Oftalmologia presso l'Università Statale di Milano. Vediamo insieme come i genitori possono accorgersene e cosa possono fare.

Perché va curata la miopia nei bambini?

La miopia è una forma di **deficit visivo** che impedisce una corretta visione da lontano. Si stima che in circa l'80% dei casi la miopia compaia con l'età dello sviluppo tra i 10 e i 15 anni tendendo a stabilizzarsi attorno ai 25 anni. Ci sono comunque casi in cui la miopia può comparire anche già attorno ai 4-5 anni. Si parla di miopia elevata quando mancano più 5 diottrie. Il problema più grave, anche nei bambini, è rappresentato dalla miopia progressiva che peggiora rapidamente arrivando anche a causare la perdita di 12 diottrie. Questo, oltre a provocare problemi di salute, ha **effetti negativi sulla vita di tutti i giorni**, in particolare dei piccoli dal momento che nessuna attività può essere svolta senza l'ausilio di occhiali o lenti a contatto. La miopia elevata ha poi maggiori possibilità di convertirsi in miopia patologica che comporta seri danni all'occhio come, ad esempio, il distacco della retina o la degenerazione maculare. Ecco perché è importante intervenire subito e nel modo corretto quando un bambino è miope. «Il motto della conferenza internazionale sulla miopia del 2022 "ogni diottria conta, ogni bambino conta" fa capire con chiarezza che per valutare il rischio di miopia elevata o progressiva è essenziale l'osservazione di ogni singolo bambino» spiega la dottoressa Katharina Breher, scienziata specializzata in ottica fisiologica presso



Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

ALLERGIE



Cosa fare se tuo figlio è allergico

GUIDA ALLE VACCINAZIONI



Tutto quello che c'è da sapere sulle vaccinazioni, quando e come vanno fatte

MALATTIE ESANTEMATICHE

MORBILLO

VARICELLA



lo Zeiss Vision Science Lab dell'Università di Tubinga in Germania. «Ogni diottria in meno che può essere evitata dovrebbe essere evitata». Per questo serve una collaborazione attiva tra genitori, oculisti e optometristi.

Perché ci sono sempre più bambini miopi

La miopia nei bambini è un difetto che ha **cause genetiche**: i miopi hanno infatti un occhio più lungo della norma; questo fa sì che i raggi luminosi che provengono dagli oggetti distanti non vengano messi a fuoco esattamente sulla retina, come avviene negli occhi normali, ma davanti alla stessa. Ne risulta una visione sfuocata da lontano. Ciò non toglie comunque che esista una stretta correlazione tra miopia e stile di vita. Ed è proprio su questo che i genitori possono intervenire per fermare la progressione della **miopia nei bambini**. Uno studio recentemente pubblicato su JAMA Ophthalmology, che ha analizzato 120.000 bambini cinesi di 10 scuole diverse tra i 6 e i 16 anni, ha registrato nel 2020 un aumento della miopia tre volte superiore rispetto agli anni precedenti. Secondo i dati evidenziati dalla Società Italiana di Pediatria, entro il 2050 si prevede che oltre il 50% della popolazione mondiale sarà miope. Un aumento costante che ha portato a coniare il neologismo epide-miopia proprio per descrivere **l'aumento del difetto visivo tra bambini e adolescenti**. La colpa principale? L'esposizione massiccia ai dispositivi elettronici che comincia in età sempre più precoce e che riduce drasticamente il tempo di permanenza all'aria aperta. Sempre più impegnati in una visione da vicino e concentrati per molte ore al giorno su smartphone, tablet e computer, gli occhi si adattano alle esigenze di visione prossimale a discapito di una capacità di visione a lunga distanza.

Non a caso la **miopia nei bambini** ha visto un'**impennata dopo il lockdown**. Diversi studi dimostrano che 40 minuti al giorno all'aperto possono ridurre l'incidenza della miopia del 20%. Uno studio condotto dall'Università di Sun Yat-sen di Guangzhou, in Cina, dove la miopia è molto diffusa per motivi genetici, ha mostrato che svolgere quotidianamente attività scolastiche all'aria aperta per tre anni abbia portato a una diminuzione del tasso di miopia nei ragazzi coinvolti. La ricerca è stata condotta su circa 2000 studenti delle scuole primarie divisi in due gruppi. Uno di questi ha svolto ogni giorno attività all'aria aperta per 40 minuti mentre l'altro ha continuato con le proprie attività al chiuso. Dopo tre anni l'incidenza della miopia è risultata del 30,4% nel primo gruppo e del 39,5% nel secondo. Un'altra indagine pubblicata su Investigative Ophthalmology & Visual Science ed eseguita dalla Bristol's School of Social and Community Medicine e dall'università di Cardiff ha confermato l'importanza delle attività all'aperto. I 7mila ragazzi e ragazze tra i 7 e i 15 anni, impegnati in attività all'aria aperta per tre ore in estate e un'ora in inverno, hanno mostrato una ridotta incidenza della miopia, indipendentemente dall'attività svolta

Miopia infantile: come capire se il bambino non ci vede bene

I genitori sono i primi che dovrebbero prendersi cura della vista dei figli. E per farlo, oltre a rispettare un calendario preciso di controlli come vedremo tra poco, dovrebbe osservare con attenzioni i bambini. Ci sono infatti alcuni segnali che possono far presupporre che un bimbo sia miope, ne elenchiamo alcuni di seguito:

- il bambino miope tende ad avvicinarsi per vedere meglio la televisione o la lavagna;
- a volte ci si può accorgere del problema quando si va al cinema e il bambino chiede di sedersi vicino allo schermo per riuscire a seguire il film;



MALATTIE





- spesso tende a strizzare gli occhi per aumentare la profondità di messa a fuoco;
- a volte li strofina proprio per migliorare la visione
- riporta una visione sfocata quando guarda oggetti lontani.

In alcuni casi i bambini possono lamentare **mal di testa per l'affaticamento**. Attenzione però a non sottovalutare i segnali perché i piccoli, avendo una buona capacità di adattamento, a volte non si lamentano e questo può andare a discapito della vista.

Insieme alla miopia anche lo **strabismo** non va sottovalutato. Se non diagnosticato tempestivamente infatti può comportare una significativa riduzione della funzione visiva. In questo caso i segnali da cogliere sono piuttosto chiari. Gli occhi tendono infatti a guardare in direzioni opposte a seguito della deviazione degli assi visivi. Il bambino inoltre, vedendo l'immagine doppia, tende a spostare la testa di lato nel tentativo di eliminare una delle due immagini. Può avere inoltre difficoltà a leggere da vicino e accusare, al pari della miopia, affaticamento visivo e mal di testa.

Quando fare la prima visita

Tra le visite a cui il neonato viene sottoposto al momento della nascita c'è anche il **controllo dell'apparato visivo** così da scoprire alcune anomalie come la cataratta congenita. Nei primi mesi di vita durante le visite specialistiche viene eseguito il **test del riflesso rosso del fondo oculare** che permette di individuare malattie a carico dell'occhio come opacità corneali, retinopatie del prematuro e alcuni tumori oculari. E' necessario però che il bambino venga sottoposto anche a un controllo medico specialistico oculistico. Secondo la SOI, Società oftalmologica italiana, un bambino nato a termine e senza disturbi visivi riscontrati dovrebbe essere sottoposto alla prima visita oculistica entro i 3 anni, poi all'ingresso della scuola elementare e in seguito a 12 anni. E' opportuno in ogni caso che i genitori portino il bambino dall'oculista appena colgono segnali che possano essere la spia di un deficit visivo, sia la miopia che lo strabismo. Fondamentale poi, nel caso si rilevi un problema di vista, rispettare con puntualità il calendario di visite di controllo suggerito dal professionista. L'oculista andrebbe poi sempre consultato nel caso si senta l'esigenza di approfondire alcune tematiche relative alla vista dei bambini: mai improvvisare perché questo potrebbe rappresentare un danno per il bambino.

Le cure

La correzione della **miopia nei bambini** prevede l'utilizzo di lenti apposite specifiche per l'età pediatrica, studiate per correggere il difetto visivo e fermarne la progressione. Far indossare gli occhiali a un bambino, soprattutto se è piccolo, non è del tutto semplice. Il consiglio di oculista, ottico e pediatra è fondamentale per scegliere non solo le lenti ma anche la montatura giusta che non comprometta lo sviluppo di ossa e cartilagini facciali: dovrebbe essere leggera, morbida, con laccetto di supporto.

Con la crescita può essere valutata l'opportunità di ricorrere alle **lenti a contatto**. Se ne è parlato anche durante recente Congresso della SIOPS, la Società italiana di oftalmologia pediatrica e strabismo. Secondo il dottor Andrea Lembo, oculista presso **l'Ospedale San Giuseppe** di Milano, la lente ideale per gestire la miopia under 18 è morbida e monouso così che offra la massima facilità di gestione ai ragazzi che si avvicinano alle lenti a contatto soprattutto per l'attività sportiva.

Miopia nei bambini: i consigli per i genitori



Se utilizzate le lenti giuste, è fondamentale per tenere sotto controllo la **miopia nei bambini**, altrettanto lo è cercare il più possibile di cambiare le abitudini di vita dei piccoli. Ecco qui di seguito un vademecum di consigli utili per i genitori:

1. Alternare gli impegni scolastici con passeggiate all'aria aperta: bastano 40 minuti al giorno all'aperto per ridurre l'incidenza della miopia del 20%.
2. Evitare che il bambino resti troppo a lungo davanti a videogame, smartphone, tablet, tv e computer: [sarebbe opportuno limitare il tempo di esposizione al massimo a due ore giornaliere](#).
3. Cercare di evitare che nelle pause di studio il bambino usi i videogiochi perchè se si concentra sullo schermo continua a mantenere una visione da vicino quando invece ha bisogno di guardare lontano.
4. Usare schermi il più possibile grandi per ridurre lo sforzo visivo, controllare la luminosità adattandola a quella della stanza e aumentando il contrasto per favorire la visione.
5. Insegnare ai bambini a tenere gli schermi a distanza di almeno un metro dagli occhi e a non usarli da sdraiati perchè la posizione supina spinge ad avvicinare i dispositivi agli occhi. Una visione ravvicinata sotto i 25 centimetri è un fattore predisponente verso lo sviluppo della miopia
6. Evitare che i bambini usino i dispositivi elettronici di sera: oltre ad affaticare la vista [possono essere dannosi per la qualità del sonno](#).
7. Insegnare ai bambini a prendersi una pausa dagli schermi. Può essere utile la regola del 20-20-20 che consiste nel fare 20 secondi di pausa ogni 20 minuti davanti agli schermi guardando a venti 20 piedi di distanza (circa 6 metri). Perchè i bambini se ne ricordino si può mettere un post-it sullo schermo con scritto 20-20-20.
8. Guardare fuori dalla finestra verso l'orizzonte è un esercizio molto utile per interrompere la visione da vicino: si può invitare i bambini a farlo spesso magari inventando piccoli giochi come quello di dare un nome alle forme delle nuvole.

Foto di [Luisella Planeta](#) da Pixabay

In breve