



PRESBIOPIA

Teniamola d'occhio...

Dott. Marzio Vanzini
Specialista in Oculistica

La presbiopia, più che un difetto visivo, è una manifestazione naturale, una delle condizioni più precoci e appariscenti dell'invecchiamento e in questo senso interessa, prima o poi, tutti.

Comincia a manifestarsi in genere dopo i 45 anni e si evidenzia quando, con il passare del tempo, si deve allontanare sempre di più l'oggetto per poterlo vedere bene. E' molto disturbante perché toglie l'autonomia visiva e a tutte le età, anche nei meno giovani, le esigenze visive sono aumentate ed è sempre maggiore la necessità o il desiderio di leggere, usare il computer o eseguire lavori di precisione che richiedono una perfetta capacità visiva per vicino.

Come inizia la presbiopia

La presbiopia è data dalla progressiva perdita di elasticità del sistema visivo dell'occhio che non riesce più a vedere bene a distanze diverse.

Gli oggetti posti a una distanza ravvicinata dall'occhio inviano raggi luminosi non paralleli, ma divergenti, per cui per essere a fuoco sulla retina, ed essere visti nitidamente, deve intervenire un meccanismo di "messa a fuoco" dell'occhio che ne aumenti il suo potere rifrattivo, cioè convergente.

Questo meccanismo di messa a fuoco degli oggetti per vicino si chiama "accomodazione" ed è ottenuto grazie all'aumento di curvatura del cristallino, una lente naturale situata dietro l'iride, prodotto dalla contrazione di un muscolo interno dell'occhio, il muscolo ciliare, unito al cristallino da una serie di fibre disposte

lungo la sua circonferenza.

Il cristallino è di forma biconvessa e ha la capacità di modificare continuamente forma variando la sua curvatura in modo da aumentare o diminuire il suo potere di convergenza per focalizzare i raggi luminosi.

Quando l'occhio guarda un oggetto lontano si appiattisce e diminuisce la sua curvatura, man mano che gli oggetti osservati si avvicinano aumenta la sua curvatura e diventa più convesso e convergente.

Con l'invecchiamento il cristallino perde elasticità, diventa più rigido e la contrazione muscolare del corpo ciliare più debole in modo che, perduto il potere di accomodazione, il sistema ottico dell'occhio



Rischia meno chi è miope

I difetti visivi, che comportano una riduzione visiva per lontano, hanno effetti anche sulla presbiopia.

Se si è miope la presbiopia sembra manifestarsi tardi, o per nulla, perché l'occhio miope è comunque adattato per la visione ravvicinata e si può leggere bene da vicino a tutte le età.

In caso di ipermetropia, invece, la presbiopia si somma a questo difetto e il calo della vista da vicino è più precoce.

L'astigmatismo, che provoca una visione sdoppiata e sfuocata a tutte le distanze, si unisce alla presbiopia, peggiorando la qualità della visione.

Indubbiamente, se non vengono usate lenti correttive, la difficoltà di lettura è il principale sintomo della presbiopia, ma spesso sono associati disturbi come l'affaticamento visivo, lo sdoppiamento delle lettere, lievi bruciori, arrossamento degli occhi e talvolta anche cefalea.

diventa progressivamente a fuoco fisso limitando la capacità di cambiare la messa a fuoco tra oggetti vicini e lontani.

La visita dal Medico Oculista

Con i primi segni di difficoltà alla visione nitida da vicino è bene fare una accurata visita dal Medico Oculista per individuare l'eventuale presenza di patologie oculari o di difetti visivi e provvedere al loro corretto trattamento.

Anche una visita ortottica può essere utile per escludere deficit di convergenza dei bulbi oculari o difficoltà al coordinamento dei muscoli oculomotori come exoforie (strabismi divergenti latenti) che rendono più difficile la visione di oggetti vicini.

Gli occhiali e altre soluzioni

In caso di presbiopia il rimedio più semplice, pratico ed efficace è l'uso degli occhiali. Esistono occhiali a mezza lunetta che si adoperano solo per vedere da vicino e non interferiscono con la visione da lontano e occhiali progressivi che consentono, in una sola lente, di avere una corretta visione per ogni distanza.

Gli ottimi materiali ottici moderni consentono un rapido adattamento agli occhiali che però, per motivi vari (estetici, limitazioni sportive, dipendenza da una protesi e altri ancora) non sono graditi da tutti.

Alternative agli occhiali sono le lenti a contatto multifocali, poco usate per la scarsa qualità visiva offerta, la cosiddetta "monovisione" (correzione di un occhio per lontano e l'altro per vicino) e gli interventi chirurgici.

Quando ricorrere alla chirurgia

Esistono infatti parecchie possibilità chirurgiche per il trattamento della presbiopia, che tuttavia devono ancora essere perfezionate. Gli interventi possono agire sia sull'involucro esterno dell'occhio (sclera e cornea) che all'interno del bulbo oculare. Gli interventi esterni possono consistere nell'impianto di inserti sclerali, nell'effettuazione di solchi radiali sulla sclera con laser ad Erbio o nell'inserzione di lenti nello spessore corneale, tecniche controverse e poco diffuse e fonti di possibili fastidi.

Altre tecniche invece modificano la curvatura corneale sia con radiofrequenze, per correggere però solo fino a 1,5 diottrie e con risultati temporanei, che con laser ad eccimeri.

Il laser ad eccimeri, già utilizzato con grande successo per la correzione di miopia, astigmatismo e ipermetropia, si inizia a usare oggi anche per il trattamento della presbiopia con risultati molto precisi e promettenti.

Gli interventi intraoculari consistono essenzialmente nell'eseguire la sostituzione del cristallino naturale con una lente multifocale, intervento identico a quello eseguito per la cataratta.

Tali lenti multifocali consentono una buona visione sia da lontano, sia da vicino, ma oltre all'invasività della tecnica chirurgica, non sono indicate in caso di patologie retiniche maculari o corneali e possono comportare, in certe condizioni, una moderata riduzione della sensibilità

al contrasto (capacità di differenziare gli oggetti) con possibile difficoltà di guida notturna, la visione di aloni e qualche difficoltà di visione al computer.

Tali problemi, quando presenti, si riducono nel tempo e nella maggioranza dei casi scompaiono nel giro di qualche mese.

Le cure "non convenzionali"

Tra le terapie non convenzionali la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) ha cercato fin dalle sue origini di alleviare i disagi causati dalla presbiopia.

Per il trattamento si utilizzano di solito punti locali, adiacenti o a distanza, sia con l'impiego di aghi sottili che con brevi stimolazioni di alcuni precisi punti cutanei con laser a speciali frequenze.

Un'altra tecnica di MTC, chiamata martelletto Ma Litang, utilizza un piccolo martelletto di gomma con cui si percuotono simmetricamente e in maniera ritmica numerosi punti di agopuntura lungo i canali principali del corpo.

I punti utilizzati sono in relazione con gli occhi e il senso di percussione dei punti deve seguire la direzione di scorrimento dell'energia (qi) dei canali nei loro percorsi regolari, in modo da attivarne il flusso. Tali tecniche non possono eliminare completamente e definitivamente la presbiopia, ma nutrendo e purificando energeticamente gli occhi, soprattutto se associate alla pratica costante di esercizi specifici di qi gong (ginnastica medica della MTC) aiutano, secondo gli antichi cinesi, la visione da vicino.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio