

MYOPIA MOMENT

CONSIGLI SULLO STILE DI VITA

Questo Myopia Moment fornisce una breve panoramica di tre aspetti dello stile di vita da includere nella comunicazione con i bambini e i loro genitori sulla gestione della miopia. Si prega di fare riferimento alla bibliografia per maggiori dettagli.

1

DUE ORE AL GIORNO ALL'APERTO

COSA SAPPIAMO:

Gli studi hanno scoperto che il tempo trascorso all'aperto può aiutare a prevenire o ritardare l'insorgenza della miopia o arrestarne la progressione.

PERCHÉ?

Mentre sono in corso ulteriori ricerche, fattori come la visione tridimensionale (3D) la natura 3D e la luce intensa che deriva dal tempo trascorso all'aperto hanno un

effetto positivo sullo sviluppo e sulla progressione della miopia.

COSA RACCOMANDARE?

Ricorda che più tempo si trascorre all'esterno, migliore sarà l'effetto. Suggerisci un minimo di 2 ore al giorno di attività all'aperto in qualsiasi momento della giornata, compreso l'orario scolastico.

- Fitzcarril DJ. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2022;31:652-660.
- Ngo C. Does sunlight (bright lights) explain the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmol Physiol Opt* 2013;33:368-372.
- Renshaw D et al. A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Optom* 2015;98:497-506.
- Wallis J et al. IMI - Myopia Control Reports Overview and Introduction. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(2):M1-M9.
- Wu FC et al. Increased Time Outdoors is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology* 2020; 127(1):1462-1469.

2

DUE VISITE ALL'ANNO

COSA SAPPIAMO:

È importante fornire precocemente esami visivi completi ai bambini per ritardare l'insorgenza o rallentare la progressione della miopia. I segni di un bambino che diventa miope possono già essere evidenti nei bambini di 4 anni.

PERCHÉ?

I cambiamenti comportamentali e gli interventi ottici hanno il maggiore impatto se iniziati il prima possibile.

COSA RACCOMANDARE?

- Incoraggiare i bambini in età prescolare a sottoporsi a un esame oculistico completo.
- Follow-up: esami annuali o due volte l'anno per bambini particolarmente a rischio

- Breslin, KMM. A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components Among Northern Irish Schoolchildren (The NICER Study). *IOVS* July 2013, Vol.54, 4843-4850.
- Gifford KL, et al. IMI - Clinical Management Guidelines Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2019;60(3):M184-M203.

3

DUE ORE MASSIMO DI DISPOSITIVI DIGITALI

COSA SAPPIAMO:

Alcuni studi hanno trovato una correlazione tra il tempo trascorso davanti allo schermo e il lavoro da vicino con l'insorgenza della miopia.

PERCHÉ?

Sono necessari ulteriori studi per capire perché l'utilizzo prolungato dei dispositivi digitali e il lavoro da vicino possono influenzare la miopia, ma gli specialisti della visione hanno segnalato tassi più elevati di miopia durante la pandemia di COVID-19 poiché più bambini hanno aumentato l'impegno scolastico davanti a uno schermo a causa delle lezioni a distanza.

COSA RACCOMANDARE?

Incoraggiare i pazienti a seguire la regola 20-20: per ogni 20 minuti passati a guardare uno schermo, fare una pausa guardando in lontananza per 20 secondi.

- Wildsoet CF et al. IMI - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2019;60(3):M106-M31
- Wolffsohn JS et al (2019): Myopia Control Overview and Introduction, International Myopia Institute.
- Xiong S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017;95:551-566.