

# Un'ora di sport per allontanare le malattie oculari



Ottobre è il mese della prevenzione delle malattie oculari: nel mondo, nell'80 per cento dei casi la cecità e l'ipovisione sono evitabili. Patologie che molto spesso riguardano anche lo sport, dato che l'occhio è la terza parte del corpo più colpita dopo le mani e i piedi e perché spesso si può salvare la vista proteggendosi dai traumi. Circa un

terzo dei traumi oculari, infatti, avvengono durante l'attività sportiva, ma nel 90 per cento dei casi sono evitabili mediante protezioni.

**ATTIVITÀ FISICA.** Lo sport, però, è anche alleato della vista: se praticato regolarmente, può contribuire a prevenire o a ritardare malattie oculari correlate all'età, come la degenerazione maculare (che colpisce il centro della retina fino a causare cecità centrale) e la cataratta (il cristallino diventa opaco). Secondo l'Oms bambini e ragazzi dovrebbero praticare minimo un'ora d'attività fisica al giorno mentre gli adulti almeno due ore e mezzo la settimana (da moderata a intensa).

**L'IMPEGNO DELLA IAPB.** Lo scorso 8 ottobre si sono celebrate iniziative in 74 città italiane, con check-up oculistici gratuiti in una ventina di piazze. Questa è stata la formula dell'ultima edizione della Giornata mondiale della vista che si è celebrata con l'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità-Iapb Italia onlus e l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica. I temi portanti di quest'anno sono stati proprio la prevenzione delle malattie oculari degli adulti e la riabilitazione visiva. Si è parlato, in particolare, di cataratta, glaucoma, retinopatia diabetica, degenerazione maculare legata all'età, e un simulatore ha mostrato come si vede quando si soffre di una

**Secondo l'Oms l'attività fisica tra i ragazzi ritarda i problemi alla vista correlati all'età**

**La Cusano ricorda l'impegno della Iapb Italia Onlus, in prima fila nella prevenzione della cecità**

di queste patologie.

**I NUMERI.** Secondo gli ultimi dati Oms, nel mondo gli ipovedenti sono 246 milioni e i ciechi 39 milioni, per un totale di 285 milioni di persone. La novità è che nel mondo i miopi sono aumentati sensibilmente; nelle miopie molto elevate a essere più esposta a problemi è la retina, un tessuto nervoso delicato e fotosensibile (paragonabile al sensore di una macchina digitale). Anche per questo la vista deve essere preservata mediante controlli oculistici regolari.

**AGENDA.** Il prossimo appuntamento con la prevenzione in piazza sarà il 14 di novembre, quando si effettueranno controlli oculistici gratuiti per prevenire o diagnosticare la retinopatia diabetica. Un appuntamento che l'Università Niccolò Cusano vuole ricordare sulle pagine del Corriere dello Sport-Stadio per dare il proprio contributo alla sensibilizzazione sul tema delle malattie oculari.

## tre punti

### LAUREARSI IN SALENTO

Il Polo Unicusano di Carmiano, a 10 chilometri da Lecce, si trova in via Cesare Battisti 21. È stata attivata nel 2006, dando l'opportunità agli studenti dell'area di coltivare il sogno della laurea, magari nonostante gli impegni lavorativi e il poco tempo a disposizione. Diretta dal responsabile Tonino Pezzuto, si occupa dai lavori di segreteria all'orientamento didattico nelle scuole fino alle campagne di web marketing, proponendo anche convegni di formazione. L'attività principale è l'organizzazione delle sessioni d'esame. Telefono: 0832.607044 - 392.2365991; email: centerlearninglecce@unicusano.it