

Cos'è la sindrome da visione al computer e quali rimedi applicare

Pubblicato: Venerdì 4 Giugno 2021



In questi ultimi anni, anche a causa della pandemia che ha impedito i nostri spostamenti ci siamo proiettati sempre di più verso una realtà digitale, introducendo concetti come Smart Working o Didattica a Distanza, termini diventati ormai di uso comune ma fino all'anno scorso quasi sconosciuti.

Questa “digitalizzazione” sicuramente ha risolto molti dei nostri problemi, come ad esempio l'immediatezza nella comunicazione o la capacità di unire persone che si trovano fisicamente in luoghi distanti, semplicemente tramite una WebCam.

Il passo in avanti che stiamo compiendo verso l'evoluzione digitale va attuato con molta cautela, infatti moltissimi studi hanno constatato che la sovraesposizione ai monitor e più in generale alla “luce blu” emessa da Smartphone, Pc, Tablet e Televisori, può diventare un fattore determinante (in negativo) sul nostro organismo, tanto da diventare una vera e propria sindrome: la Sindrome da Visione da Computer.

In questo articolo ti parleremo delle conseguenze legate all'esposizione prolungata ai monitor e tutti i rimedi a cui puoi ricorrere: dal filtro regolabile sul tuo dispositivo fino ad arrivare a pellicole protettive e [occhiali da computer](#).

Sindrome da Visione al Computer

La sindrome da Visione al Computer è l'insieme di tutte le problematiche che coinvolgono la vista e più

in generale il nostro organismo ed è dovuto dalla sovraesposizione prolungata alla luce blu, emessa in grande quantità dai dispositivi elettronici, diventati ormai di uso quotidiano.

Le conseguenze possono essere diverse: dal semplice mal di testa, accompagnato da stanchezza a fine giornata, possiamo trovare disturbi legati all'insonnia.

Proprio così, le luci emesse dai monitor, specialmente se non sono dotate del filtro "regolazione notturna" o diciture simili all'interno del dispositivo, stravolgono letteralmente il nostro ciclo notturno e la percezione di "dover andare a dormire" automaticamente è posticipata di qualche ora.

Questo è dovuto dal fatto che le luci blu, con quell'intensità, fanno percepire al nostro cervello che sia ancora giorno, quindi il nostro organismo non percepisce il senso del sonno.

Ecco perché è consigliato, dopo le 22, ridurre l'intensità di illuminazione dei nostri dispositivi, non solo Smartphone, Tv e Pc ma anche le luci della tua stanza andrebbero spente al fine di creare l'ambiente più "confortevole" per la tua vista ed il tuo cervello.

Con il passare degli anni e l'evolversi della tecnologia molti studiosi hanno cercato di capire nel dettaglio come la Sindrome da Visione al Computer incidesse sul nostro organismo ed in quali misure.

Già nel 2004, periodo nel quale si sapeva molto poco a riguardo, alcuni studiosi spagnoli avevano considerato questa problematica, svolgendo un esperimento su 28 impiegati di uffici, che adoperavano quotidianamente PC.

Più di 15 anni fa, gli studiosi avevano notato quanto fosse indispensabile l'utilizzo di filtri che schermassero la luce blu; un altro fattore che risulta essere determinante riguarda l'"angolo di sguardo" in cui guardiamo il monitor in questione: minore sarà l'angolo e minore sarà il danno arrecato al nostro occhio (fonte: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15580914/>).

Soluzioni per sindrome da visione al computer

Negli anni la tecnologia ci ha permesso di ridurre agevolmente problemi legati a questa sindrome.

Come anticipato inizialmente, il mercato offre varie soluzioni, puoi addirittura pensare di sommare due o più filtri per ottenere un filtraggio maggiore: sicuramente vanno menzionate le regolazioni già presenti all'interno dei nostri dispositivi, che permettono di regolare la luminosità. Troviamo poi una serie di dispositivi come le pellicole adesive protettive, di diverse dimensioni. Possono adattarsi a tutti i dispositivi elettronici, dagli smartphone più tascabili alle Smart Tv di 60 pollici; è sufficiente applicarvele sopra, dopodiché una patina giallina rivestirà il vostro schermo.

Infine troviamo gli occhiali con filtro anti luce blu: una soluzione moderna che può risultare anche un vero e proprio accessorio da indossare in ogni occasione.

Parliamo di occhiali neutri o da lettura che godono di un filtro anti luce blu, e filtrano notevolmente la luce blu.

Noi abbiamo provato quelli di Nowave e ci sentiamo di dire che si tratta di un buon prodotto, che consente di stare qualche ora in più davanti allo schermo.

Ovviamente, come accennato in precedenza, è possibile utilizzare due o più filtri contemporaneamente: per un filtraggio maggiore puoi indossare gli occhiali anti luce blu ed applicare la pellicola protettiva sul monitor in questione.

Con queste soluzioni le tue sessioni di studio, gaming o lavoro non saranno più così stressanti.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it