

MISSIONE OCCHI DEI BIMBI



COME AVERE CURA DELLA SALUTE VISIVA DEI BAMBINI



www.occhideibimbi.it

PREVENZIONE
E SALUTE VISIVA NEI BAMBINI



essilor



OGNI GRANDE AVVENTURA COMINCIA CON UNO SGUARDO VERSO IL FUTURO...

I genitori possono guidare i propri figli in un viaggio straordinario: quello della **salute visiva**.



La vista è la bussola per scoprire il mondo, ma attenzione ai pericoli nascosti nello spazio: tra i più insidiosi c'è la **miopia**, una vera "epidemia galattica", anche secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Ma non è l'unica minaccia in orbita: anche l'**astigmatismo** e l'**ipermetropia** possono compromettere lo sviluppo visivo nei primi anni di vita.

Allacciate le cinture: questa guida vi porterà tra nebulose di **consigli** e galassie di **buone abitudini** per **proteggere** al meglio **gli occhi dei vostri bambini**.



Testi a cura di **Enrica Ferrazzi** e **Maria Antonietta Stocchino**, autrici del volume:
GLI OCCHI DEI BIMBI, guida alla salute visiva dei nostri figli edizioni Sonda
www.occhideibimbi.it



"PAPÀ, TU SAI FIRMARE AD OCCHI CHIUSI?"

"SÌ, CERTO... PERCHÈ?"

"PERCHÈ DOVRESTI FIRMARE
LA MIA PAGELLA!"



LA VISTA NEI BAMBINI

UN PILASTRO FONDAMENTALE PER IL LORO SVILUPPO

Gli occhi sono straordinarie opere di ingegneria biologica che ci connettono al mondo e all'universo. Grazie a loro, la luce delle stelle si trasforma in immagini, emozioni e conoscenza.

Ma **alla nascita la vista non è ancora formata**: come il linguaggio o il camminare, **si sviluppa nei primi anni di vita**.

Individuare precocemente un problema visivo permette di **intervenire in tempo**, favorendo uno **sviluppo ottimale** ed evitando danni irreversibili.

In questa guida scopriremo come si sviluppa la vista nei bambini e perché **la prevenzione è il primo passo** per garantire ai nostri piccoli di vedere meglio e più a lungo.

LE TAPPE FONDAMENTALI DELLO SVILUPPO

Ogni fase ha la sua importanza e rappresenta un tassello fondamentale nello

0-1
MESE



NEONATO: LE PRIME PERCEZIONI VISIVE

Alla nascita, la vista è ancora molto immatura. Il neonato vede immagini sfocate ed è attratto dai contrasti netti, come il bianco e nero. **La sua messa a fuoco è limitata a circa 20-30 cm**: la distanza perfetta per osservare il volto della mamma mentre viene allattato, il suo primo riferimento nel mondo.

2-3
MESI



INIZIA LA COORDINAZIONE OCCHIO-MANO

Verso il secondo mese, il bambino comincia a seguire gli oggetti con lo sguardo: un segnale importante, perché indica che **occhi e cervello stanno imparando a lavorare insieme**. Inizia anche a scoprire le proprie mani e a cercare di afferrare oggetti vicini, sviluppando la coordinazione occhio-mano.

TROVA LE CINQUE DIFFERENZE:

A



B



VEDI LA SOLUZIONE SUL RETRO DELLA BROCHURE

PPPO VISIVO

la crescita del bambino.

4-12
MESI



CONVERGENZA E MESSA A FUOCO

La vista diventa via via più nitida. Il bambino riconosce meglio i dettagli e migliora in due abilità chiave: la **convergenza**, ossia la capacità di far lavorare insieme entrambi gli occhi, e l'**accomodazione**, cioè l'adattamento dell'occhio per mettere a fuoco a varie distanze, da vicino e da lontano.

2-3
ANNI



ACUITÀ VISIVA E PERCEZIONE DELLA PROFONDITÀ

Il sistema visivo è quasi **maturato**: il bambino vede bene anche da lontano e percepisce la profondità, utile per muoversi in sicurezza. Il **terzo anno di vita è il momento ideale per una prima visita oculistica completa**, fondamentale per individuare eventuali problemi e favorire uno sviluppo visivo ottimale.

SEGNALI D'ALLARME

DA NON SOTTOVALUTARE

Ogni bambino cresce con tempi e modalità diverse, **ma alcuni segnali possono indicare un problema visivo**. Riconoscerli per tempo e parlarne con il pediatra è fondamentale per intervenire in modo efficace.



DA 0 A 12 MESI

Non stabilisce contatto visivo o non segue gli oggetti.

Dopo il 4° mese, gli occhi si incrociano o divergono.

Riflesso bianco sulla pupilla (es. nelle foto con flash).

Una palpebra appare più chiusa.

Movimenti oculari involontari (nistagmo).



DOPO 1 ANNO

Incampa spesso o scende le scale con difficoltà.

Avvicina molto gli oggetti al viso.

Inclina frequentemente la testa da un lato.

Si stropiccia spesso gli occhi o ha tic oculari.

È infastidito dalla luce (fotofobia).

Chiude un occhio per guardare meglio.



DOPO L'INGRESSO A SCUOLA

Mal di testa frequenti, soprattutto dopo attività da vicino.

Scrittura disordinata o difficoltà nella lettura.

Problemi nel distinguere i colori.

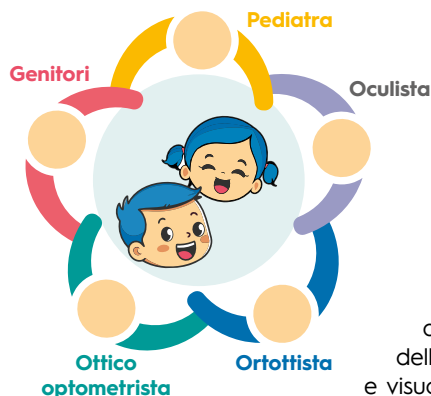


Se si notano uno o più di questi segnali, è consigliabile parlarne con il pediatra e valutare una visita dall'oculista, meglio se esperto in oftalmologia pediatrica, per un controllo approfondito.



TUTTA LA SQUADRA A BORDO!

NESSUNA MISSIONE SI AFFRONTA DA SOLI



Per proteggere la salute visiva dei bambini fin dai primi anni, serve una squadra affiatata: **genitori**, **pediatra** e **oculista** lavorano in sinergia per garantire una diagnosi precoce e uno sviluppo ottimale della vista.

A bordo ci sono anche due preziosi compagni di viaggio:

L'ortottista, specializzato nella valutazione e riabilitazione dei disturbi della visione binoculare. Valuta gli aspetti motori, sensoriali e percettivi propri dell'apparato visivo e riabilita le abilità visive e visuo-spaziali laddove necessario.

L'ottico-optometrista è un punto di riferimento prezioso non solo perchè fornisce ed appronta gli occhiali, ma anche perchè è una fonte di informazioni e consigli per permettere ai bambini di utilizzare al meglio i loro occhi. L'ottico-optometrista è presente in maniera diffusa sul territorio e interfacciandosi con i genitori può fornire le giuste indicazioni nei follow-up regolari che devono essere eseguiti per monitorare l'efficacia della correzione.

SALUTE VISIVA NEI BAMBINI

IL RUOLO CHIAVE DEL PEDIATRA

"Il pediatra gioca un ruolo chiave nella prevenzione, perché segue il bambino fin dalla nascita, quando la vista è ancora in fase di sviluppo. Anche se non può sostituire l'oculista, può riconoscere tempestivamente eventuali anomalie e indirizzare verso una visita specialistica. Non tutti portano il bambino dall'oculista, ma tutti dal pediatra: per questo è in prima linea nel cogliere le 'bandierine rosse' e rispondere a ogni dubbio. Il bilancio di salute è un momento cruciale per costruire sane abitudini e promuovere screening."

— **Carla Tomasini**, pediatra e divulgatrice  @pediatracarla

Queste parole ci ricordano **il ruolo fondamentale del pediatra** come **primo punto di riferimento per i genitori nella prevenzione e nella diagnosi precoce dei problemi visivi**.

I PRINCIPALI TEST VISIVI ESEGUITI DAL PEDIATRA

Durante i bilanci di salute, il pediatra può eseguire alcuni test per valutare lo sviluppo visivo. Anche se gli strumenti variano, questi controlli aiutano a individuare eventuali problemi fin dai primi mesi. Ecco i principali “scanner” utilizzati nella missione salute visiva:

RIFLESSO ROSSO

Fin dalla nascita, il pediatra illumina la pupilla con uno strumento ottico per verificare la presenza del riflesso rosso. Se manca, può essere il segnale di patologie serie come la cataratta congenita o il retinoblastoma.

2

RIFLESSO PUPILLARE

Il medico osserva se la pupilla si restringe correttamente alla luce. Una risposta anomala può indicare problemi nella regolazione della luce in ingresso, fondamentale per una buona visione.

3

ATTENZIONE VISIVA (dai 3-4 mesi)

Muovendo un oggetto davanti al bambino, il pediatra verifica se gli occhi lo seguono. È un segnale importante dell'inizio del coordinamento tra occhio e cervello.



4

RIFLESSI CORNEALI

(Test di Hirschberg)

Una luce proiettata sulla fronte permette di osservare i riflessi sulla cornea. Se non sono simmetrici, potrebbe esserci strabismo.

5

MOVIMENTI OCULARI

(dagli 8-9 mesi)

Il pediatra muove un oggetto in otto direzioni, tenendo ferma la testa del bambino. Questo serve a verificare se entrambi gli occhi si muovono correttamente.

6

TEST DI LANG

(dai 2 anni)

Si mostra una cartolina con immagini "nascoste", visibili solo con una buona visione binoculare. Se il bambino non le vede, può esserci un difetto visivo marcato o un "occhietto pigro".

7

TEST DELLE DUE MATITE

Serve a verificare la stereopsi, cioè la visione binoculare. Il bambino deve infilare il cappuccio su una penna, prima con un occhio coperto, poi con entrambi scoperti. Se fatica con un solo occhio, può esserci un problema.

8

ACUITÀ VISIVA

Con tabelle a simboli, lettere o la "E" di Albin, il pediatra valuta la nitidezza della visione. Il test si esegue prima con entrambi gli occhi, poi separatamente per confrontare le capacità visive.

9

TEST DEI COLORI

(dai 5-6 anni)

Attraverso le tavole di Ishihara, si verifica se il bambino distingue correttamente i colori. È utile per individuare il daltonismo e capire la natura del difetto.

SPACE LABYRINTH

AIUTA LA LUCE DELLE STELLE
A RAGGIUNGERE GLI OCCHI!!



VUOI SAPERNE DI PIÙ?

LEGGI IL LIBRO

GLI OCCHI DEI BAMBINI,
guida alla salute visiva dei nostri figli

di Enrico Ferrazzi e Maria Antonietta Stocchino
edizioni Sonda

VISITA www.occhideibimbi.it

NON SOLO TEST: ANCHE **EDUCAZIONE** **A CORRETTI STILI DI VITA**

Oltre ai test, il pediatra ha un ruolo chiave nell'educare le famiglie a prendersi cura della vista dei più piccoli. Può dare consigli su un'alimentazione ricca di nutrienti utili per gli occhi, sull'importanza dell'idratazione — gli occhi sono fatti in gran parte di acqua — e aiutare a riconoscere le abitudini moderne che possono danneggiare la salute visiva.

Ecco i principali fattori di rischio da tenere d'occhio:



TROPPO TEMPO AL CHIUSO

La luce naturale è essenziale per lo sviluppo sano dell'occhio.

Passare troppo tempo al chiuso, soprattutto con illuminazione artificiale, può influenzare la crescita del bulbo oculare e aumentare il rischio di miopia e altri difetti visivi.



CATTIVE ABITUDINI DEL SONNO

Uno stile di vita frenetico e l'uso di dispositivi prima di dormire

possono alterare il ritmo sonno-veglia e ridurre la qualità del riposo. Il sonno, invece, è essenziale per il benessere generale e lo sviluppo del sistema visivo.



USO ECCESSIVO DI DISPOSITIVI DIGITALI

Tablet e smartphone fanno parte del nostro viaggio quotidiano, anche per i più piccoli. Ma **un uso prolungato può affaticare la vista e favorire lo sviluppo della miopia precoce**. I dispositivi digitali sono come buchi neri per gli occhi: più li guardi, più ti assorbono. Servono **regole salva-vista**, come suggerisce anche la Società Italiana di Pediatria:

PRIMA DEI 2 ANNI

**Evitare l'uso
di schermi**

DAI 2 AI 5 ANNI

**Massimo
1 ora al
giorno**

DAI 5 AGLI 8 ANNI

**Non più
di 2 ore al
giorno.**

L'OCULISTA PEDIATRICO:

IL "TAGLIANDO DEGLI OCCHIETTI"

L'oculista pediatrico è una guida fondamentale nella missione visiva dei più piccoli. Fin dai primi anni, esegue controlli mirati per individuare e correggere difetti o patologie oculari. **Ogni visita è un'occasione preziosa per garantire una crescita visiva sana:** se trascurati, alcuni problemi possono influire sullo sviluppo cognitivo, motorio e scolastico.

QUANDO FARE LA PRIMA VISITA OCULISTICA?

Alcune malattie oculari hanno una base genetica e possono comparire già nei primi mesi. **Se in famiglia ci sono casi di:**

- **Strabismo**
- **Ambliopia** ("occhio pigro")
- **Disturbi visivi importanti** (miopia, ipermetropia o astigmatismo)
- **Malattie oculari congenite** (come retinopatie, glaucoma, cataratta, retinoblastoma, patologie malformative o metaboliche)

è consigliabile una visita entro il primo anno, anche senza sintomi.

Per tutti i bambini, una visita oftalmologica completa è raccomandata ENTRO I 3 ANNI. Anche se non sanno ancora leggere, è un vero "tagliando degli occhietti", fondamentale per individuare difetti visivi nascosti.

COSA SUCCEDE DURANTE LA VISITA OCULISTICA PEDIATRICA?

L'oculista pediatrico valuta in modo approfondito la salute visiva del bambino, controllando la struttura dell'occhio, i movimenti oculari e la trasparenza di cornea e cristallino.

Un esame chiave è la **refrazione in cicloplegia**, che rivela i reali difetti visivi. Per farlo si usano delle gocce che bloccano temporaneamente la messa a fuoco.



Le gocce possono dare un leggero bruciore e fastidio alla luce, ma sono sicure e fondamentali per una diagnosi accurata.



Un trucco utile? Portare gli occhiali da sole del bambino per il dopo-visita: possono aiutarlo a ridurre il fastidio alla luce che può persistere per qualche ora dopo l'esame.





"MAMMA, È VERO
CHE LE CAROTE
FANNO BENE ALLA
VISTA?"

"MA CERTO!
HAI MAI VISTO UN
CONIGLIO CON GLI
OCCHIALI?"



CHECK-UP PERIODICI. LA MAPPA STELLARE PER OCCHI SANI

E dopo la prima visita?
Quando ripetere il controllo?

Anche se il bambino ha già effettuato un controllo oculistico a 3 anni, è consigliato **RIPETERE LA VISITA PRIMA DELL'INGRESSO ALLA SCUOLA PRIMARIA**. Questo assicura che il bambino possa affrontare il percorso scolastico senza difficoltà visive, che potrebbero incidere sull'apprendimento. Successivamente, il medico oculista indicherà la frequenza dei controlli in base alle esigenze individuali del bambino.

NON DIMENTICARE:



Non aspettarti che tuo figlio ti dica di avere difficoltà visive. Spesso il problema riguarda un solo occhio, e il bambino compensa con l'altro senza rendersene conto. Inoltre, non avendo un termine di paragone, **potrebbe non sapere cosa significa davvero "vedere bene"**.



In presenza di sintomi come **mal di testa frequenti, fotofobia (sensibilità alla luce), difficoltà visive o strabismo**, è sempre opportuno consultare un oculista senza attendere il controllo di routine.



In alcune scuole si effettuano **screening visivi** di base, ma questi test non sostituiscono una visita specialistica da parte dell'oculista.

MIOPIA

UNA VERA MINACCIA COSMICA PER LA VISTA DEI BAMBINI



Entro il 2050, **si stima che metà della popolazione mondiale sarà miope**. L'aumento dell'uso di dispositivi digitali e la riduzione del tempo trascorso all'aperto stanno accelerando la diffusione della miopia, anche in forme severe che possono avere conseguenze importanti sulla salute visiva dei bambini.

QUALI SONO I RISCHI DELLA MIOPIA ELEVATA?

Se non diagnosticata e corretta in tempo, la miopia **può aumentare progressivamente**, portando a problemi più seri in età adulta.

Ogni diottria in più aumenta il rischio di patologie oculari come:



- Distacco della retina
- Glaucoma
- Degenerazione maculare

Inoltre, una miopia elevata può **influenzare la qualità della vita del bambino**, limitando le sue attività quotidiane e il rendimento scolastico.



È IMPORTANTE RICORDARE CHE:

- La miopia può svilupparsi **senza sintomi evidenti**
- Il rischio è maggiore in presenza di **casi familiari**
- Un'insorgenza precoce porta spesso a una **progressione più rapida**

IPERMETROPIA



IPERMETROPIA E ASTIGMATISMO

ALTRI PERICOLI IN ORBITA...

Non c'è solo la miopia: anche **ipermetropia** e **astigmatismo** possono compromettere seriamente lo sviluppo visivo nei bambini.

IPERMETROPIA

il bambino vede sfocato a tutte le distanze, soprattutto da vicino.

ASTIGMATISMO

la visione risulta distorta o sfocata sia da vicino che da lontano.

QUALI SONO I RISCHI?



Quando non sono corretti, **ipermetropia elevata** e **astigmatismo di grado medio-alto**, così come la **miopia**, possono causare **ambliopia**, conosciuta anche come "occhio pigro".

Questa condizione si verifica quando il cervello riceve immagini sfocate da un occhio, ostacolando la maturazione delle vie visive. **Se la visione rimane compromessa durante i primi anni di vita, l'occhio può perdere parzialmente o totalmente la sua funzione visiva, con ripercussioni permanenti sulla qualità della vita del bambino.**

ASTIGMATISMO



L'ambliopia può essere corretta efficacemente nei **primi 8-9 anni di vita**, quando il sistema visivo è ancora in fase di sviluppo. Ecco perché **una diagnosi precoce è essenziale**: scoprirla troppo tardi significa ridurre drasticamente le possibilità di recuperare una buona acuità visiva.



INTERVENIRE PRESTO FA LA DIFFERENZA!

Qualsiasi difetto visivo non corretto in età pediatrica — che si tratti di miopia, ipermetropia o astigmatismo — può compromettere lo sviluppo della vista e delle abilità visive necessarie per l'apprendimento e la vita quotidiana.

Ecco perché un intervento precoce è fondamentale:

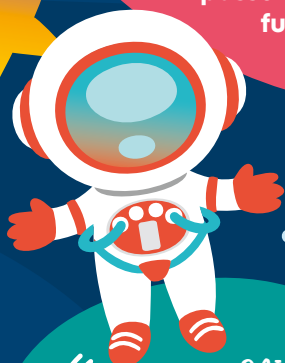
Molti difetti visivi non danno sintomi evidenti:

il bambino si adatta senza rendersi conto di vedere male, e solo una valutazione professionale può identificarli.

La diagnosi precoce consente di attivare tempestivamente trattamenti ottici correttivi, prevenendo lo sviluppo di complicanze come l'ambliopia o una progressione eccessiva dei difetti refrattivi.

Nei primi 8-9 anni di vita, il sistema visivo è ancora in fase di maturazione: è questo il periodo ideale per correggere squilibri visivi e favorire una visione sana e stabile.

Effettuare controlli visivi regolari — già dai 3 anni di età e poi durante la crescita — è il primo passo per assicurare ai bambini un futuro visivo più luminoso.



**SAI QUAL È IL COLMO PER UN OCULISTA?
FINIRE IN UN VICOLO CIECO E NON VEDERE
L'ORA DI USCIRNE!**

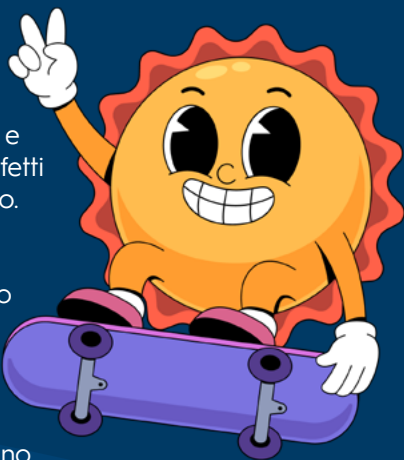
STILI DI VITA

PICCOLE ABITUDINI, GRANDI RISULTATI

Uno stile di vita sano è fondamentale per favorire il corretto sviluppo visivo dei bambini e contribuire a prevenire o rallentare i principali difetti della vista – miopia, ipermetropia e astigmatismo.

Ecco alcune buone abitudini da adottare:

- ✦ **Trascorrere più tempo all'aperto** (almeno 8-15 ore a settimana): la luce naturale stimola la dopamina, un neurotrasmettitore che favorisce un corretto sviluppo del bulbo oculare. L'attività all'aria aperta è utile anche per migliorare la visione da lontano, spesso compromessa in caso di ipermetropia e astigmatismo.
- ✦ **Limitare il tempo davanti agli schermi**, soprattutto prima di andare a dormire. L'uso prolungato di dispositivi digitali è associato a maggiore affaticamento visivo, postura scorretta e sviluppo di abitudini visive scorrette.
- ✦ **Ridurre le attività prolungate da vicino**, come lettura o uso intensivo di tablet e smartphone, che possono affaticare il sistema accomodativo e peggiorare squilibri refrattivi preesistenti.
- ✦ **Seguire la regola del 20-20-20**: ogni 20 minuti, fare una pausa di 20 secondi guardando a 20 piedi (circa 6 metri) di distanza. Questa semplice abitudine riduce l'affaticamento oculare e aiuta a mantenere una visione equilibrata.



LE SOLUZIONI ESSILOR®

Lenti oftalmiche efficaci, sviluppate appositamente per i bambini.

GLI OTTICI /OPTOMETRISTI ALLEATI DELLE FAMIGLIE

Presenti sul territorio, accessibili e sempre disponibili, gli ottici/optometristi sono **un punto di riferimento fondamentale per monitorare la vista dei bambini** tra una visita specialistica e l'altra.



CORREZIONE E CONTROLLO DELLA MIOPIA

Stellest®

Le lenti Essilor® Stellest® integrano la **tecnologia H.A.L.T. (Highly Aspherical Lenslet Target)**. La lente è composta da una serie di microlenti invisibili che creano un segnale luminoso davanti alla retina per **guidare correttamente la crescita oculare**, rallentando l'allungamento dell'occhio. **Le lenti Stellest® possono rallentare la progressione della miopia** se indossate 12 ore al giorno per un anno, nei casi di miopia da lieve a moderata.

CORREZIONE DI TUTTI I DIFETTI REFRAATTIVI

Eyezen® Kids

Lenti monofocali evolute per bambini dai 6 ai 12 anni, pensate per loro e per come vedono il mondo: rispettano la morfologia del viso, la distanza a cui guardano e le direzioni dello sguardo tipiche dei bambini.

Essilor® Junior

Lenti per la prima infanzia e l'adolescenza, sicure, pratiche e versatili: ideali per rispondere a qualunque esigenza visiva dei più piccoli, in ogni momento della loro crescita.

COLORA TU
QUESTA COPERTINA
SPAZIALE!

MISSIONE OCCHI DEI BIMBI

COME AVERE CURA DELLA SALUTE VISIVA DEI BAMBINI




essilor

SOLUZIONE - TROVA LE 6 DIFFERENZE
1. LA CAROTA È RIFLESSA 2. UN ORECCIO DEL CONIGLIO È PIÙ LUNGO 3. MANCA UN
GRATERE SUL PIANETA 4. UNA ROCCIA È RUOTATA 5. IL CONIGLIO NON HA I DENTI