

# LA VISTA E L'APPRENDIMENTO SCOLASTICO

di Vittorio Roncaglia\*

\*Medico optometrista, psicologo del *Centro Visus Sport Vision* - Cervia e componente anche del Comitato scientifico del Master in valutazione e rieducazione delle disfunzioni visuo-posturali dell'Università Sapienza di Roma, facoltà di Medicina e Chirurgia, dipartimento di Medicina sperimentale

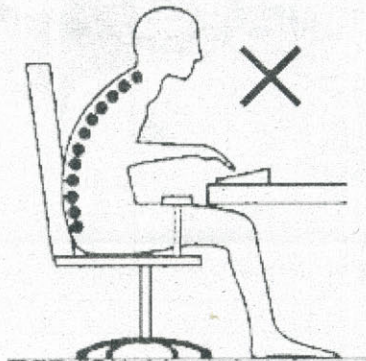
Ché la vista sia un requisito molto importante per qualsiasi bambino che frequenta la scuola è scontato e risaputo. Molti pediatri effettuano un rapido controllo della capacità visiva dei bambini già al quarto anno di vita e la maggior parte dei genitori si preoccupa di far controllare periodicamente la vista dei propri figli durante l'età scolare. A differenza di qualche decennio fa, la maggior parte dei difetti visivi vengono diagnosticati precocemente grazie a tali precauzioni e molti dei problemi possono essere efficacemente risolti evitando l'ambliopia (il cosiddetto 'occhio pigro') e riconoscendo in modo precoce l'eventuale presenza di strabismi. Quello che spesso non è scontato sono le molteplici correlazioni fra la vista e numerose altre componenti legate allo sviluppo del bambino ed all'apprendimento scolastico. Uno di questi è la **postura**. Un aspetto che qualsiasi genitore può facilmente osservare è il fatto che i bambini trascorrono molto, a volte troppo tempo, in attività sedentarie e visivamente affaticanti come per esempio davanti alla tivù, ai *videogiochi* o al *computer*. In tali circostanze è facile osservare che i bambini assumono posizioni del corpo e della testa (postura) grossolanamente inadeguate. Le attività sedentarie prolungate invitano a tenere il corpo in posizioni asimmetriche, la schiena curva, la testa inclinata e a posizionarsi troppo vicino allo schermo della *tivù* o del *computer*. Tali posizioni scorrette si ripetono anche a scuola e durante i compiti domestici. Mentre qualche decennio fa genitori e insegnanti davano molto importanza ad un corretto comportamento posturale, in tempi recenti quelli che vengono considerati semplicemente 'vizi di comportamento' sono considerati talmente comuni che si finisce spesso con rimproverare i bambini per le posizioni che assumono senza però che esista una vera e propria educazione al corretto comportamento posturale. Osservando i bambini già nelle scuole elementari è facile osservare che molti scrivono o leggono in posizioni grossolanamente scorrette, con la testa piegata su un lato, con il foglio troppo vicino agli occhi, con la schiena curva, con una illuminazione inadeguata. E' impor-



tante capire che durante l'età evolutiva i bambini tendono a somatizzare quei comportamenti inadeguati e che nel tempo si manifestano una serie di difetti collaterali che possono avere origini proprio da anni di comportamenti posturali scorretti.

Scoliosi, miopia, deficit di convergenza, disallineamento degli assi visivi (forie), ridotte abilità visive binoculari, sono solo alcuni degli aspetti più frequenti che si osservano nel corso dello sviluppo dei bambini e che si correlano con l'abitudine ad assumere abitudini posturali scorrette. Prevenire e risolvere la moltitudine di cause che portano i bambini ad assumere abitudini posturali sbagliate non è facile ma ci sono alcuni piccoli accorgimenti che, se conosciuti ed applicati nella quotidianità, possono prevenire o alleviare le conseguenze. In questo primo articolo sulla visione dei bambini elenchiamo

alcuni suggerimenti pratici per migliorare il comportamento posturale dei bambini durante le attività sedentarie. Nei prossimi numeri di 'Cervia, il giornale della città' affronteremo e approfondiremo questi suggerimenti.



Sette semplici e efficaci consigli per evitare inutili disturbi e affaticamenti visivi. I seguenti suggerimenti mostrano come sia possibile, mediante semplici accorgimenti quotidiani, evitare disturbi visivi funzionali causati da cattive abitudini e posture corporee inadeguate.

I seguenti suggerimenti mostrano come sia possibile, mediante semplici accorgimenti quotidiani, evitare disturbi visivi funzionali causati da cattive abitudini e posture corporee inadeguate.

1. Utilizzare una distanza adeguata per le attività visive da vicino.
2. Effettuare soste periodiche.
3. Mantenere una postura adeguata.
4. Ottenere una inclinazione ottimale del testo.
5. Utilizzare una illuminazione adeguata.
6. Mantenere una distanza e una posizione corretta davanti alla tivù.
7. Impugnare la penna in modo corretto.

Nelle immagini, alcune posture scorrette che dovrebbero essere evitate per evitare problemi non solo alla vista. (1ª parte. Segue).