

PER TUTTI / Questo disturbo visivo può essere curato in 2-4 mesi con un nuovo semplice metodo

# Vertigini? Occhio alla ginnastica

Vittorio Roncagli,  
presidente del  
Comitato direttivo  
dell'Accademia  
europea di Sports  
Vision



Non tutto è dovuto a problemi al labirinto dell'orecchio interno. A volte la causa è la cattiva trasmissione di immagini al cervello e la nausea si avverte se si osservano oggetti che ruotano o oscillano. Non è una malattia e i farmaci sono inutili. Meglio gli esercizi visivi

VITTORIO RONCAGLI

Quando si parla di vertigini, si pensa sempre a vari tipi di problemi vestibolari (cioè che interessano il labirinto dell'orecchio interno) e che trovano spesso rimedio solo con opportune terapie farmacologiche e chirurgiche. Invece, sono molti i giovani e gli adulti che soffrono di fenomeni vertiginosi, associati a nausea e cefalea, la cui causa non è l'orecchio interno ma il sistema visivo.

## IL SISTEMA VISIVO

Gli occhi forniscono al cervello oltre l'80 per cento delle informazioni sensoriali provenienti dall'ambiente esterno e sono note già da molto tempo le correlazioni che esistono fra il sistema vestibolare e il sistema visivo nel creare senso di equilibrio e di verticalità.

Quando alcuni meccanismi visivi non sono adeguatamente efficienti, le informazioni visive raggiungono il cervello con una certa discrepanza rispetto a quelle vestibolari e tutto va a scapito del senso di equilibrio e di stabilità.

Da un paio di decenni è stata dimostrata la possibilità di eliminare tali sintomi attraverso procedure di rieducazione visiva, ovvero attraverso una serie di esercizi visivi che non fanno uso di farmaci o di altre metodologie invasive.

Il primo a mettere in pratica queste metodologie è stato lo statunitense Gillilan che ha trattato con successo centinaia di pazienti, dimostrando di poter eliminare o alleviare i sintomi vertiginosi entro 2-4 mesi di rieducazione.

In Italia la tecnica è stata introdotta nel 1989, basandosi sui lavori di Gillilan. In seguito abbiamo ulteriormente migliorato sia la strategia diagnostica che quella rieducativa ed ho per primo presentato le statistiche di cinque anni di lavoro al Congresso Europeo di rieducazione visiva a Bruxelles.

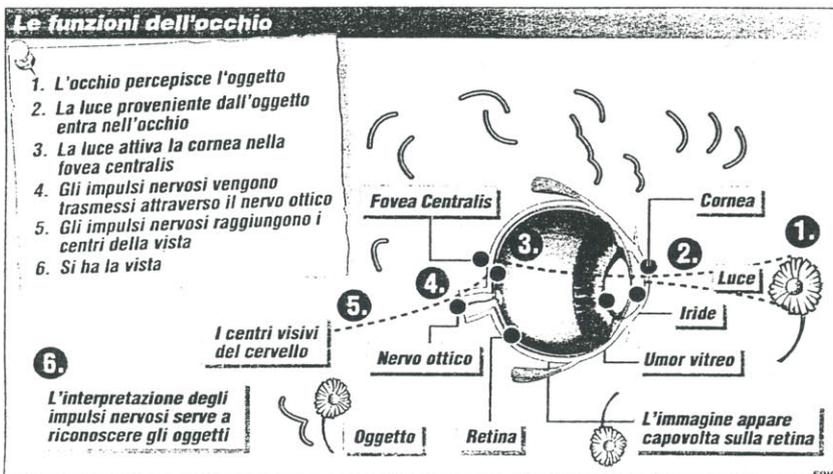
## UNA SINDROME FUNZIONALE

Contrariamente a molti altri disturbi, la Sindrome vertiginosa visiva (SVV) è causata da inefficienze in alcuni meccanismi del sistema visivo. Quando la SVV raggiunge li-

## Le funzioni dell'occhio

1. L'occhio percepisce l'oggetto
2. La luce proveniente dall'oggetto entra nell'occhio
3. La luce attiva la cornea nella fovea centralis
4. Gli impulsi nervosi vengono trasmessi attraverso il nervo ottico
5. Gli impulsi nervosi raggiungono i centri della vista
6. Si ha la vista

6. L'interpretazione degli impulsi nervosi serve a riconoscere gli oggetti



Il processo che ci porta a «vedere» è complesso: i muscoli esterni focalizzano la pupilla sull'oggetto e agiscono sul bulbo oculare. L'immagine entra dalla cornea, e attraverso il fluido posteriore, la pupilla, la lente e l'umor vitreo arriva ai coni e ai bastoncini localizzati sulla retina. La luce degli oggetti induce i coni della favea a formare l'immagine che è trasmessa, grazie al nervo ottico, al cervello (tratto da *Vedere meglio*, Barbara Hughes, ed. Eco)

velli elevati è associata anche a un comportamento ansioso, tanto che molte persone sono convinte che i sintomi siano dovuti a cause emotive o psicologiche. Queste persone, perciò, si curano ricorrendo a tranquillanti o ansiolitici, ma non ne traggono vantaggio.

## LE CARATTERISTICHE

La SVV presenta una serie di sintomi caratteristici che sono spesso opposti a quelli tipici di chi soffre di problemi al labirinto.

Le vertigini causate dalla SVV, contrariamente a quelle causate dal labirinto,

vengono alleviate dalla posizione supina (sdraiati a pancia in su) e chiudendo gli occhi.

2 I sintomi vertiginosi della SVV vengono scatenati da immagini o da situazioni visive dove il sistema vestibolare è minimamente stimolato.

È il caso di persone che avvertono nausea o vertigini quando osservano oggetti in movimento che ruotano (giostre, dischi colorati, ecc) oppure oggetti che oscillano (pendoli, oggetti appesi, ecc) oppure oggetti che si muovono rapidamente provocando rapide variazioni di immagine o di luce (treni in corsa, auto, film al cinema).

Il motivo di tutto questo va ricercato nelle molteplici correlazioni neurologiche che esistono fra il sistema visivo e quello vestibolare. Quando ruotiamo velocemente gli occhi o la testa, esistono meccanismi compensatori che provvedono a mantenere inalterato il senso di equilibrio. È possibile che alcune inefficienze, in particolare a carico dei muscoli oculomotori, rendano inefficaci tali meccanismi compensatori provocando instabilità o vertigine.

## L'ESAME

È importante sottolineare che

## A IMPERIA L'ALIMENTAZIONE

«Alimentazione mediterranea: energia per lo sportivo» sarà argomento, oggi alle 18 alla sala convegno Expo di Imperia. Si parlerà di olio d'oliva, pasta, pesce e aromi nella dieta di chi fa sport, con Enrico Arcelli, presidente dell'Equipe Enervit; Pietro Astengo, tecnico del settore velocità della Fidal; Ornella Ferrara, maratoneta; Barbara Siciliano, pallavolista; Maurizio De Benedetti, nazionale di triathlon. L'incontro fa parte degli appuntamenti del 2° Expo dell'alimentazione mediterranea in corso a Imperia fino al 5 maggio. Per informazioni, tel. 0183/651222.

## CONVEGNO RINVIATO

Il convegno sull'alimentazione nello sport, in programma sabato 4 maggio a Milano è stato rinviato.

la presenza della SVV non è correlata con difetti di vista (miopia, ipermetropia o astigmatismo) e quindi la classica misurazione della vista non è sufficiente ad evidenziare il problema.

La SVV viene evidenziata, invece, da un esame visivo funzionale, ovvero da un insieme di test visivi che misurano l'efficienza dei vari meccanismi della percezione visiva: flessibilità accomodativa, convergenza, riserve fusionali, stereopsi, oculomotricità, coordinazione binoculare... Solo una volta che ci si è sottoposti a questi esami, si può diagnosticare e curare la sindrome.

## Colpisce soprattutto le donne: ecco tutti i sintomi

Circa il 20 per cento della popolazione soffre di alcuni sintomi della SVV, in maggioranza donne. Alcuni dei sintomi sono:

- 1 Nausea se si legge in macchina anche su strade dritte. La nausea aumenta notevolmente stando nel sedile posteriore ed è quasi immediata guardando attraverso il vetro posteriore.
- 2 Nausea se si viaggia in barca anche con mare tranquillo. Il fastidio diminuisce o scompare se ci si sdraia.
- 3 Vertigine, notevole fastidio o instabilità se si fissano oggetti che ruotano o che dondolano (per esempio, giostre).
- 4 Sensibilità alla luce. È necessario ricorrere agli occhiali scuri anche con poco sole o con il cielo coperto. Il fastidio si verifica anche con l'illuminazione artificiale e aumenta con luci a intermittenza.

5 Vertigine, fastidio o senso di instabilità in luoghi relativamente elevati. Il fenomeno di instabilità può verificarsi anche scendendo le scale in fretta.

6 Nausea, vertigine o forte cefalea al cinema se si è vicini allo schermo. Il fastidio aumenta osservando scene molto dinamiche e veloci (inseguimenti in auto, aerei, ecc).

7 Instabilità, vertigine o nausea se si ruota rapidamente la testa o si mantengono gli occhi ruotati in una direzione.

8 Disagio nei luoghi affollati o se si è circondati da oggetti o persone che si muovono (supermercati o uffici pubblici). Il consiglio alle persone che soffrono di almeno la metà dei sintomi sopra elencati è di rivolgersi a uno specialista per un esame vestibolare.

Se gli esami medici risultano negativi, è consigliabile sottoporsi a un esame visivo funzionale per accertare la presenza della SVV.