

# Vista e sport: l'importanza del Visual Training

Per chi pratica sport, avere una buona vista è fondamentale. Contro lo stress visivo e per tenere allenati i muscoli oculari, ecco tre semplici esercizi

**16 APRILE 2014** - MILANO



Il visual training aiuta anche chi pratica attività sportiva. Afp

---

Per chi pratica sport, a qualsiasi livello, avere una buona vista è fondamentale, in quanto l'informazione sensoriale che proviene dagli occhi è direttamente correlata alla postura e alla capacità di percepire il movimento. E non sono sufficienti gli eventuali dieci decimi, perché c'è chi ha una vista priva di difetti, quali miopia, astigmatismo o altro, ma non gode di una buona visione. In altre parole, si possono avere problemi come un campo visivo ristretto, cioè l'incapacità di percepire con la coda dell'occhio gli oggetti posti di lato (quella che nello sport viene definita visione periferica), difficoltà di messa fuoco in situazioni ambientali particolari, come oscurità, luce abbagliante o pioggia, oppure occhi che non lavorano bene insieme. Sono, infatti, numerosi i microstrabismi, di cui non ci si accorge neppure, ma che indeboliscono la visione. Anche se vi sembrerà strano, gli occhi vanno allenati, proprio come i muscoli, per potenziare la visione, che è cosa ben diversa dal semplice vedere. E questo particolare allenamento si chiama "Visual Training".

**DALL'ORIZZONTE AL TABLET** — Un tempo guardavamo l'orizzonte, oggi il tablet. In pochi anni è cambiato radicalmente lo stile di vita delle persone, e l'organo della vista è tra quelli messi

maggiormente a dura prova. Il campo visivo lungo non esiste quasi più: si vive al chiuso, si lavora davanti a un computer e a casa ci ritroviamo per ore di fronte alla tv, a un tablet o a uno smartphone. Gli occhi sono così costretti a un continuo adattamento alla visione da vicino e a una messa a fuoco sempre a breve distanza. La nostra vista alla lunga ne risente con stanchezza e perdita delle sue capacità. Non bisogna dimenticare che l'occhio umano è fisiologicamente programmato per vivere negli spazi aperti e per guardare lontano. La conferma viene da un sondaggio di Federottica, che evidenzia come almeno un automobilista su dieci non sappia di avere problemi alla vista e un bambino su quattro, già alle elementari, accusi i primi disturbi visivi.



Con il Visual Training si ristabilisce l'equilibrio dei muscoli oculari. Reuters

---

**SEGNALI** — Fate attenzione a questi segnali. Il Visual Training nasce negli Usa alcuni anni fa per alleviare i disturbi causati dalla stanchezza visiva, come bruciori agli occhi, lacrimazione, annebbiamento, visione sdoppiata, difficoltà a mettere a fuoco oggetti lontani dopo aver letto molto oppure, dopo aver fissato a lungo lo schermo di un computer o la tv. Ma il problema può manifestarsi anche con segnali che all'apparenza sembra c'entrino ben poco con la vista: nausea, vertigini, sensazione di perdita di equilibrio, cefalee, mal di schiena, cervicalgia. Disturbi che possono essere indirettamente collegati alla visione, come conseguenza di una postura non corretta. E' meglio non trascurare mai questi sintomi: lo stress visivo, alla lunga, favorisce l'insorgenza di difetti, come ad esempio la miopia da studio.

**IL COVER TEST** — Vi sono dei semplici test, che si possono effettuare autonomamente, in grado di evidenziare eventuali anomalie nella muscolatura oculare, a loro volta responsabili di un'interferenza posturale e cinestetica. Naturalmente gli esiti vanno poi verificati con una visita specialistica. Il test più noto è il "Cover Test". Si copre la visuale a un occhio e si fissa un punto con l'altro occhio inizialmente posto a una distanza di 40 centimetri e in seconda battuta a una distanza di 5 centimetri. Dopo qualche istante di messa a fuoco, si scopre l'occhio che era coperto e si valuta il suo comportamento appena tolta la copertura. A questo punto possono presentarsi tre differenti situazioni: nel primo caso l'occhio che era coperto

quando viene scoperto rimane fisso. Significa che vi è un equilibrio oculare. Nel secondo caso l'occhio che era coperto una volta scoperto presenta un movimento di ritorno laterale verso il naso, ciò vuol dire che quando era coperto era deviato verso le tempie, un disturbo denominato "deviazione exoforica". Nel terzo caso l'occhio che era coperto quando viene scoperto presenta un movimento di ritorno verso le tempie e ciò vuol dire che quando era coperto era deviato verso il naso, un disturbo denominato "deviazione esoforica". Il test va ripetuto da entrambi i lati e per più di una volta per avere la conferma di una problematica funzionale.

**L'ALLENAMENTO** — Con il Visual Training si cerca di ristabilire l'equilibrio dei muscoli oculari messi a dura prova durante le ore di lavoro o di svago. La muscolatura oculare, dal punto di vista strutturale ha le stesse caratteristiche di tutti gli altri muscoli del corpo umano. In pratica, non esiste differenza tra un muscolo dell'occhio e un bicipite. Ci si può esercitare in casa propria e ottenere grandi benefici fin da subito. L'ideale è applicarsi al mattino, appena svegli, perché l'occhio è più riposato e la concentrazione maggiore. Sono sufficienti una ventina di minuti al giorno che potete anche suddividere in due sedute, mattino e pomeriggio. Prima, però, fate una visita optometrica, per valutare quale aspetto della funzione visiva è carente.

**GLI ESERCIZI** — **1. I salti vicino-lontano:** chiudete con il palmo di una mano un occhio e ponete davanti all'altro un foglio di carta con delle lettere. Avvicinatelo il più possibile fin dove l'immagine manterrà la messa a fuoco. Bisogna raggiungere una nitidezza visiva stabile. Poi puntate lo sguardo velocemente verso un'immagine lontana minimo tre metri. Ripetete almeno cinque volte per ciascun occhio. L'esercizio serve a effettuare messe a fuoco rapide e precise.

**2. L'inseguimento:** muovete una pallina o un cucchiaino a sinistra e a destra sull'asse orizzontale, poi su quello verticale, sulle due diagonali, quindi ruotatele in senso orario e antiorario. Risultato? E' un vero e proprio jogging degli occhi che scioglie le tensioni di tutti i sei muscoli oculari, rendendo i movimenti dei bulbi più fluidi. Inoltre, potenzia la capacità di centrare subito l'oggetto che si vuole guardare.

**3. L'orologio:** testa ferma, palpebre abbassate, spostate lentamente gli occhi verso l'estremità destra, bloccateli in questa posizione per almeno quattro secondi. Poi, sempre con calma, spostateli verso il punto estremo sinistro, infine prima verso l'alto, poi verso il basso. Dolore o fastidio indicano problemi di rigidità, causati quasi sempre da troppo lavoro al computer.

**Mabel Bocchi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

---