

# occhio secco: se dipende da tablet & Co.

Fra chat, post e mail è un problema che riguarda sempre di più i giovani. Regole e soluzioni per combatterlo



**L'**Organizzazione mondiale della sanità l'ha definito "tra i più sottovalutati disturbi della società moderna". Non un semplice sintomo, l'occhio secco è una vera sindrome che costa cara a chi ne soffre, tra fastidi e giornate di lavoro perse. **Colpisce sempre di più anche i giovani**, costantemente con la testa china su **smartphone e tablet**, che rientrano fra le cause accertate del problema. Il quale, si stima, aumenterà proporzionalmente al numero di telefonini attivi nel mondo: sono 2,6 miliardi oggi, supereranno i 6 miliardi nel 2020.

## il meccanismo perfetto

Le palpebre hanno la funzione di "sbarramento difensivo" degli occhi: come due saracinesche, si alzano e si abbassano proteggendo l'occhio dall'invasione di agenti esterni. Con circa 15mila ammiccamenti al giorno, ricambiano in continuazione il film lacrimale, lo strato di liquido che bagna le strutture anteriori dell'occhio. A ogni ammiccamento, **le palpebre "pennellano" la congiuntiva e la cornea**, distribuendo uniformemente il film lacrimale. «Questo liquido è l'interfaccia tra l'occhio e l'ambiente» spiega il dottor Giuseppe di Meglio, specialista in oftalmologia al Cios (Centro italiano occhio secco) di Milano. «Senza questo "lubrificante" l'occhio non potrebbe muoversi e garantire una visione piena. Quando, per vari fattori, la sua produzione o composizione risulta alterata, le lacrime non riescono più a svolgere le loro funzioni e compaiono i sintomi dell'occhio secco».