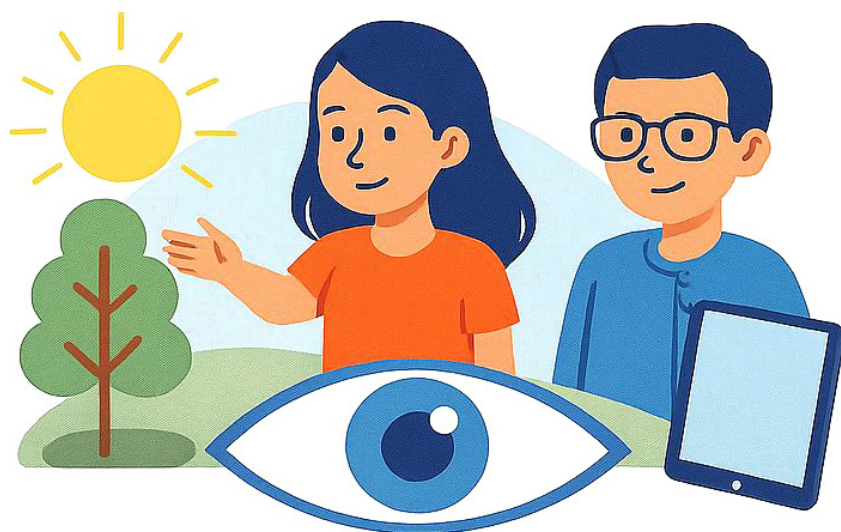




Miopia

come prevenirla e rallentarla in età scolare

Progetto educativo
del Lions Club Nizza Monferrato-Canelli
in collaborazione con l'Associazione Italiana Miopia



CARLO ORIONE

Presidente A.I.M. • Socio del Lions Club Nizza Monferrato/Canelli



LIONS INTERNATIONAL è la più grande organizzazione di servizio al mondo. Presente in oltre 200 Paesi, con più di 1.400.000 Soci.

Dal 1917, anno di fondazione, i Lions operano con un preciso obiettivo: **servire le comunità promuovendo iniziative di solidarietà, prevenzione e divulgazione in campo sanitario e impegno civico.**

Storica l'attenzione alla salute della vista e alla prevenzione della cecità.

Nel 1925, durante il suo intervento alla Convention Lions di Cedar Point (Ohio), l'attivista non vedente Helen Keller invita i Lions a diventare i "Cavalieri dei non vedenti". Possiamo dire oggi di aver raccolto questa impegnativa sfida attraverso numerose iniziative: vaccinazione contro la cecità da fiume in Africa, centro addestramento cani guida, Banca degli Occhi, donazione gratuita degli occhiali, iniziative di prevenzione e cura.

Il **Lions Club Nizza Monferrato Canelli**, fondato nel 1959, è da oltre sessant'anni un punto di riferimento sul territorio per iniziative di utilità sociale, culturale e sanitaria.

Nel corso degli anni il Club ha promosso numerosi service rivolti alla popolazione, al sostegno delle fasce più fragili e alla collaborazione con le scuole e associazioni locali.

Tra le attività più significative rientrano i progetti di prevenzione visiva nei bambini, le campagne di informazione sanitaria e il supporto a iniziative educative. Tutto ciò in linea con l'impegno Internazionale Lions, così ben raffigurato nel nostro motto: "WE SERVE".

Vuoi saperne di più o candidarti a diventare Lions?

Per ulteriori informazioni sulle attività del Lions Club Nizza Monferrato Canelli, o per aderire al nostro Club, puoi rivolgerti a: nizzacanelli.lionsclub@gmail.com

Un piccolo gesto può fare una grande differenza nella comunità.

La vista è uno dei beni più preziosi che accompagnano l'essere umano. Proteggerla, sin dall'infanzia, significa prendersi cura non solo degli occhi, ma anche delle opportunità di apprendimento, dell'autonomia e della qualità della vita per le future generazioni. È con questo spirito che il Lions Club Nizza Monferrato - Canelli, ispirandosi ai principi del Lionismo ha scelto di sostenere con convinzione questo progetto dell'Associazione Italiana Miopia (AIM).

I Lions sono da sempre al servizio delle comunità, intercettando i bisogni reali e spesso silenziosi delle persone.

Helen Keller, nella Convention del 1925, ci invitò a diventare i "Cavalieri dei non vedenti". Oggi possiamo dire, grazie alle campagne di prevenzione, ai programmi internazionali di vaccinazione, all'impegno profuso nella gestione del Centro di addestramento dei cani guida e della Banca degli Occhi, di aver accolto e perorato la sua causa.

Oggi la miopia in età scolare, in rapida e preoccupante crescita, rappresenta una nuova sfida che non può lasciarci indifferenti.

Raccogliamo questa sfida perché crediamo che informare significhi prevenire. Portare nelle scuole, nelle famiglie e negli studi pediatrici, messaggi chiari, scientificamente corretti e accessibili è un atto concreto di servizio. Significa aiutare genitori, insegnanti e bambini a comprendere che piccoli gesti quotidiani – più tempo all'aria aperta, un uso consapevole degli schermi, controlli oculistici regolari – possono fare una grande differenza nel futuro visivo dei nostri ragazzi.

La collaborazione con AIM nasce da una visione condivisa: unire competenza scientifica e impegno civico, conoscenza medica e responsabilità sociale. È in questa sinergia tra competenze professionali e volontariato che i Lions traggono la loro capacità operativa.

Questo non è solo un opuscolo informativo, ma un segno concreto di attenzione verso le nuove generazioni.

Con orgoglio sosteniamo questo progetto, certi che investire sulla salute visiva dei bambini significa investire nel futuro della società.

Michela Scaglione

*Presidente Lions Club
Nizza Monferrato - Canelli*

Oscar Bielli

*Past Governatore
Distretto Lions 108la3*

Direttivo AIM



Carlo Orione
Presidente



Leonardo Mastropasqua
Vice Presidente



Aldo Vagge
Tesoriere



Massimiliano Serafino
Segretario Scientifico



Roberto Caputo
*Presidente
del Comitato Scientifico*



Paolo Nucci
Presidente Onorario

La miopia è diventata una delle sfide più rilevanti per la salute visiva dei bambini. Non si tratta più soltanto di correggere un difetto con gli occhiali, ma di capire perché sempre più occhi tendono ad allungarsi troppo presto e troppo velocemente. Le abitudini quotidiane – meno tempo all’aria aperta, più attività da vicino, l’uso prolungato degli schermi – stanno modificando il modo in cui l’occhio cresce e si sviluppa. La buona notizia è che oggi abbiamo conoscenze e strumenti che possono davvero cambiare il percorso di un bambino miope.

Intercettare i segnali in anticipo, controllare la lunghezza assiale, utilizzare lenti specifiche o atropina a basso dosaggio sono interventi semplici ma altamente efficaci, soprattutto se introdotti nei momenti giusti. La prevenzione nasce da piccoli gesti quotidiani: più luce naturale, pause frequenti, distanza di lavoro adeguata. Sono azioni che sembrano minime, ma che possono rallentare in modo significativo la progressione della miopia. Famiglia e scuola svolgono un ruolo fondamentale. Gli adulti sono spesso i primi a notare i cambiamenti: un bambino che si avvicina troppo ai libri, che strizza gli occhi, che fatica a leggere da lontano. Trasformare queste osservazioni in consapevolezza è il primo passo verso una prevenzione efficace. Quando pediatri, insegnanti, genitori e oculisti collaborano, il percorso diventa chiaro e condiviso. Questo libretto nasce con un intento preciso: offrire informazioni affidabili, aggiornate e comprensibili a tutti coloro che vivono accanto ai bambini. Spiegare cosa sia la miopia, perché stia aumentando così rapidamente e quali strategie rappresentino oggi lo standard internazionale per rallentarne la progressione. La miopia non è un destino inevitabile. È una traiettoria che possiamo modificare con diagnosi tempestive, scelte consapevoli e interventi mirati. Con il contributo di tutti, possiamo garantire ai bambini un futuro visivo più stabile, più sicuro e più libero.

Paolo Nucci

INTRODUZIONE

Un nuovo modo di guardare alla miopia

La miopia, per molti anni, è stata considerata solo un numero sulla ricetta degli occhiali.

Oggi sappiamo che è molto di più: una condizione che spesso nasce in silenzio nei bambini, nei loro gesti quotidiani, nel tempo trascorso sui libri o davanti agli schermi, e che può accompagnarli per tutta la vita se non impariamo a riconoscerla e affrontarla insieme. Sempre più famiglie scoprono questa realtà con sorpresa e, talvolta, con un po' di timore. La buona notizia è che non siamo spettatori: possiamo intervenire presto, proteggere la vista e offrire ai nostri figli un futuro più sereno.

Perché nasce questo opuscolo

Questo libretto nasce con un intento semplice: offrire risposte chiare e affidabili a chi ogni giorno si prende cura dei bambini, in casa e a scuola.

In queste pagine troverai:

- come riconoscere i primi segnali;
- quali abitudini favoriscono la progressione della miopia;
- quali strumenti abbiamo oggi per rallentarla;
- come creare un ambiente visivo più sano.

Capire significa già prendersi cura.

Una responsabilità condivisa

Come Associazione Italiana Miopia crediamo profondamente nella forza della comunità. Nessun genitore, nessun insegnante e nessun professionista dovrebbe sentirsi solo davanti a questa sfida. Solo costruendo una cultura condivisa della salute visiva possiamo davvero “fermare l’epidemia della miopia”.

Un messaggio di fiducia

Mi auguro che queste pagine possano diventare una piccola guida, ma soprattutto un segnale di fiducia. Perché ogni bambino che vede bene, cresce meglio.

Carlo Orione

LA MIOPIA OGGI: UNA SFIDA DI SALUTE PUBBLICA

La miopia sta aumentando in modo significativo sia in Italia che nel resto del mondo. Oggi colpisce circa un terzo della popolazione globale, ma le proiezioni indicano che entro il 2050 potrebbe riguardare una persona su due. L'aumento è ancora più evidente tra i bambini e gli adolescenti, soprattutto a causa del maggiore uso di dispositivi digitali, della riduzione del tempo trascorso all'aria aperta e di attività che richiedono lavoro da vicino.

In Italia, la prevalenza della miopia è in costante crescita e interessa quote sempre più giovani della popolazione. Questo trend rende fondamentale prevenire e individuare precocemente l'insorgenza e la progressione della miopia, per ridurre il rischio di complicanze come la maculopatia miopica, una delle principali cause di perdita visiva nelle miopie elevate.

Comprendere questi numeri aiuta a riconoscere la miopia come una vera e propria condizione sanitaria emergente, che richiede attenzione, informazione e controlli regolari della vista.



**ENTRO IL 2050,
1 PERSONA SU 2
NEL MONDO
SARÀ MIOPE.**



COS'È LA MIOPIA E PERCHÉ NON È TUTTA UGUALE?

La miopia è causata principalmente da un allungamento eccessivo del bulbo oculare: quando l'occhio diventa più lungo del normale, l'immagine che dovrebbe arrivare sulla retina si forma davanti ad essa.

Questo porta a una visione nitida da vicino, ma sfocata da lontano.

L'allungamento dell'occhio è un processo strutturale, legato alla crescita e influenzato da fattori genetici e ambientali: uso prolungato da vicino, poco tempo all'aperto e scarsa esposizione alla luce naturale.

Non tutte le miopie si comportano allo stesso modo.

In alcuni bambini la miopia rimane stabile nel tempo, in altri tende a peggiorare rapidamente durante la crescita.

Capire come evolve la miopia è fondamentale per scegliere il tipo di controllo e l'intervento più appropriato.

Clinicamente la miopia viene classificata in:

- **Lieve** (fino a -3 diottrie)
- **Moderata** (da -3 a -6 diottrie)
- **Elevata** (oltre -6 diottrie), associata a un maggiore rischio di patologie oculari

Riconoscere la miopia precocemente è fondamentale, perché un occhio che continua ad allungarsi troppo velocemente può diventare più vulnerabile nel tempo.



PERCHÉ LA MIOPIA È IN AUMENTO NEI BAMBINI?

Negli ultimi anni si è osservato un forte aumento della miopia nei bambini.

Le cause principali non riguardano solo i geni, ma soprattutto le nuove abitudini di vita. I bambini trascorrono molte ore al chiuso, con poca esposizione alla luce naturale, un fattore che protegge la crescita corretta dell'occhio. Allo stesso tempo aumentano le attività da vicino: studio prolungato, uso di tablet e smartphone, videogiochi e lettura continua senza pause.

Questi comportamenti favoriscono l'allungamento del bulbo oculare, il meccanismo che porta alla miopia.

Intervenire su stile di vita, esposizione alla luce naturale e gestione equilibrata degli schermi può ridurre in modo significativo il rischio che la miopia compaia o peggiori nel tempo.

Anche la familiarità gioca un ruolo importante.

Un bambino con uno o entrambi i genitori miopi ha un rischio maggiore di sviluppare miopia e dovrebbe essere controllato prima e con maggiore attenzione.



Più
smartphone
e tablet



Più tempo
al chiuso



Poca luce
naturale



Troppo lavoro
da vicino

COME RICONOSCERE I PRIMI SEGNAI DI MIOPIA

La miopia nei bambini spesso non dà sintomi evidenti.

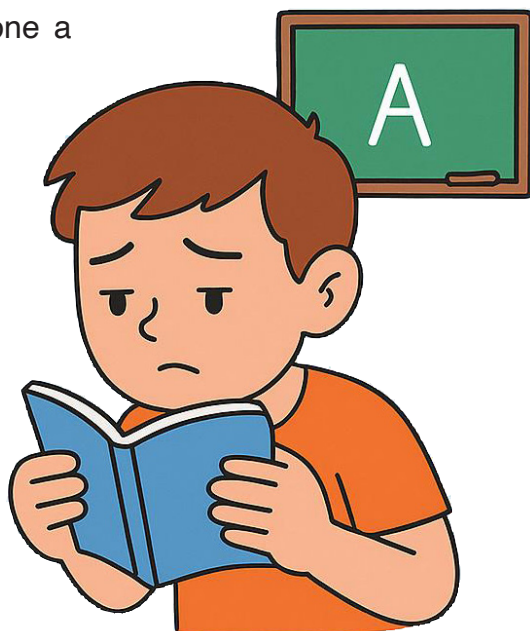
I primi segnali sono comportamenti quotidiani che possono passare inosservati, ma che rappresentano un campanello d'allarme importante.

I segnali più frequenti che meritano attenzione sono:

- ✓ avvicinarsi troppo ai libri o agli schermi,
- ✓ strizzare gli occhi per vedere alla lavagna o da lontano
- ✓ mal di testa frequenti
- ✓ difficoltà di concentrazione, oppure la tendenza a evitare attività che richiedono una buona visione a distanza.

Se uno o più di questi segnali sono presenti con continuità, è indicata una visita oculistica.

Riconoscere precocemente la miopia consente di intervenire nei momenti più efficaci della crescita visiva.



PERCHÉ INTERVENIRE PRESTO FA LA DIFFERENZA



Intervenire tempestivamente sulla miopia è fondamentale per proteggere la salute visiva dei bambini. Più la miopia avanza, maggiore è il rischio che l'occhio si allunghi eccessivamente, favorendo nel tempo complicanze come maculopatia miopica, distacchi di retina, glaucoma e cataratta precoce.

Agire presto permette di rallentare la progressione grazie a strategie efficaci – come l'atropina a basso dosaggio, le lenti a defocus e le correzioni personalizzate – riducendo il rischio di problemi visivi da adulti.

Una diagnosi precoce consente inoltre di migliorare l'apprendimento scolastico, la qualità della vita e la sicurezza nelle attività quotidiane. Prevenire è davvero la scelta migliore per preservare la vista nel lungo periodo.

LE 6 REGOLE QUOTIDIANE PER PROTEGGERE LA VISTA

- 1 Luce naturale almeno 2 ore la giorno
- 2 Regola 20-20-20
- 3 Distanza > 30 cm
- 4 Stop al telefono prima dei 6 anni
- 5 Sport e giochi all'aperto
- 6 Controllo della vista 1 volta l'anno

Proteggere la vista dei bambini è fondamentale per prevenire la miopia e rallentarne la progressione. Alcune semplici abitudini quotidiane possono fare una grande differenza.

Passare più tempo all'aria aperta, mantenere una corretta distanza durante le attività da vicino, limitare l'uso prolungato di smartphone e tablet, fare pause regolari durante lo studio, garantire una buona illuminazione e sottoporsi a controlli oculistici periodici sono comportamenti essenziali per preservare la salute degli occhi e favorire uno sviluppo visivo corretto.

Ogni 20 minuti di studio, fai una pausa e guarda un oggetto distante almeno 20 piedi (circa 6 metri) per 20 secondi.

Riduce lo stress dei muscoli ciliari responsabili della messa a fuoco, allevia la secchezza oculare ed il bruciore legati alla scarsa frequenza di ammiccamento davanti agli schermi.

La tecnologia non è il nemico.

Il rischio per la vista non dipende dallo schermo in sé, ma dal tempo prolungato, dalla distanza ravvicinata, dalla mancanza di pause e dalla ridotta esposizione alla luce naturale.



IL RUOLO DELLA FAMIGLIA NELLA PREVENZIONE DELLA MIOPIA



Limitare l'uso degli schermi in età prescolare



Garantire luce naturale e attività all'aperto ogni giorno



Creare un angolo studio con buona illuminazione



Rispettare la distanza di almeno 30 cm durante lettura e compiti



Stabilire regole chiare per smartphone, tablet e TV



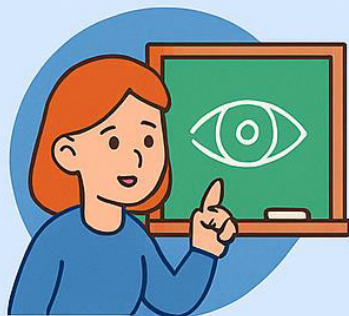
Effettuare un controllo della vista almeno una volta l'anno

La famiglia ha un ruolo decisivo nel creare un ambiente visivo favorevole allo sviluppo corretto degli occhi. Le abitudini quotidiane influenzano direttamente la crescita dell'occhio.

Tempo all'aria aperta, gestione equilibrata degli schermi, distanza corretta e buona illuminazione sono strumenti semplici ma efficaci.

Anche in assenza di segnali evidenti, controlli oculistici regolari permettono di individuare precocemente la miopia e monitorarne l'evoluzione nel tempo.

IL RUOLO DELLA SCUOLA NELLA PREVENZIONE DELLA MIOPIA



La scuola ha un ruolo fondamentale nella prevenzione della miopia. Gli insegnanti possono osservare i primi segnali di difficoltà visive, come l'alunno che si avvicina troppo ai quaderni o alla LIM (Lavagna Interattiva Multimediale), che strizza gli occhi o che fatica a copiare dalla lavagna.

È utile programmare pause visive regolari, favorire attività all'aperto quando possibile e organizzare incontri informativi con gli specialisti. Una collaborazione costante tra scuola, famiglia e oculista permette di individuare precocemente eventuali problemi e intervenire in modo efficace.



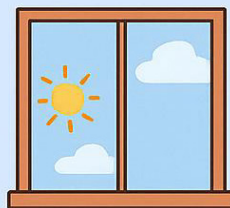
Svolgere attività all'aperto



Educare gli studenti alla salute visiva



Ridurre l'uso di tablet e computer in classe



Favorire l'illuminazione naturale in aula

COME SI PUÒ GESTIRE E CONTROLLARE LA MIOPIA

Gli **OCCHIALI DA VISTA** sono il modo più comune per correggere la miopia.

Le **LENTI A CONTATTO** da applicare sulla superficie degli occhi, sono un'altra opzione efficace.



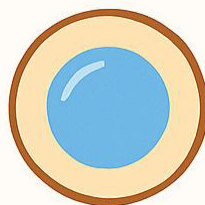
Negli ultimi anni due metodi hanno dimostrato di essere particolarmente efficaci nel rallentare la progressione della miopia nei bambini, soprattutto quando compaiono i primi segni in età scolare.



L'**ATROPINA A BASSO DOSAGGIO** (normalmente compresa tra 0.01% e 0.05%) è un collirio da instillare alla sera.

Non agisce migliorando la vista nell'immediato, ma riduce la velocità con cui la miopia aumenta, mantenendo l'occhio più stabile nel tempo. È ben tollerata e non altera significativamente la vita quotidiana del bambino.

Le **LENTI A DEFOCUS** sono occhiali progettati con una tecnologia particolare: nella zona centrale offrono una visione nitida, mentre l'anello periferico crea un lieve "defocus controllato".

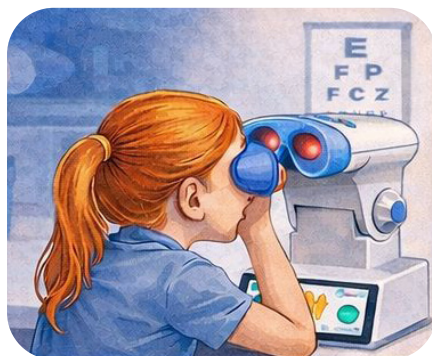


Questa strategia aiuta a frenare l'allungamento dell'occhio, il meccanismo alla base della miopia. Possono essere utilizzate tutti i giorni come normali occhiali.

Quando associati a buone abitudini (più tempo all'aperto, meno schermi e pause regolari) questi strumenti diventano una risorsa preziosa per proteggere la salute visiva dei bambini e ridurre il rischio di una miopia elevata in età adulta.

NUOVE TECNOLOGIE IN STUDIO PER IL CONTROLLO DELLA MIOPIA

La Red Light Therapy (RLRL)



Negli ultimi anni sono state studiate nuove tecnologie per il controllo della progressione miopica.

Tra queste, la Red Light Therapy (RLRL) utilizza luce rossa a bassa intensità con l'obiettivo di influenzare i meccanismi di crescita dell'occhio.

I risultati più rilevanti derivano da studi condotti prevalentemente in Asia, che hanno mostrato una possibile riduzione della velocità di progressione della miopia in alcuni gruppi di bambini.

In Europa questa tecnologia è attualmente oggetto di valutazione scientifica, con l'obiettivo di verificarne efficacia, sicurezza e indicazioni nelle diverse popolazioni.

La RLRL non sostituisce le strategie di controllo consolidate, come le lenti a defocus o l'atropina a basso dosaggio, ma rappresenta una possibile opzione in fase di studio.

COSA SAPPIAMO OGGI SULLA RLRL

Come funziona?

La luce rossa a bassa intensità è oggetto di studio per il suo possibile effetto su alcuni processi cellulari coinvolti nella crescita dell'occhio. L'effetto non è immediato e viene valutato nel tempo attraverso controlli oculistici regolari.

È sicura?

Gli studi disponibili indicano che la RLRL è generalmente ben tollerata quando utilizzata secondo protocolli controllati.

Come ogni trattamento in età pediatrica, deve essere prescritta e monitorata dall'oculista, che valuta caso per caso benefici, limiti e alternative disponibili.

Quanto dura il trattamento

I protocolli proposti negli studi prevedono cicli di trattamento con controlli periodici. Durata e modalità devono essere sempre adatte al singolo bambino, in base all'età, al grado di miopia e alla sua evoluzione nel tempo. La RLRL non rappresenta una terapia universale né una soluzione definitiva. Il controllo della miopia richiede sempre un approccio personalizzato, basato su monitoraggio, abitudini visive corrette e strategie validate.

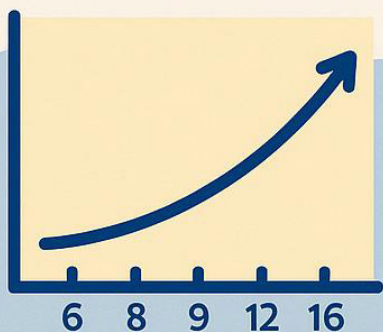
L'International Society of High-Tech in Ophthalmology (ISHO), di cui sono Presidente, in collaborazione con AIM, ha avviato una sperimentazione clinica su pazienti caucasici con l'obiettivo di valutare se i risultati della Repeated Low-Level Red Light (RLRL), osservati negli studi pubblicati, siano riproducibili anche nella popolazione pediatrica europea.

I dati raccolti contribuiranno a chiarire efficacia, sicurezza e indicazioni cliniche di questa tecnologia nel contesto reale della pratica clinica occidentale.

MIOPIA PROGRESSIVA E RISCHI NEL TEMPO

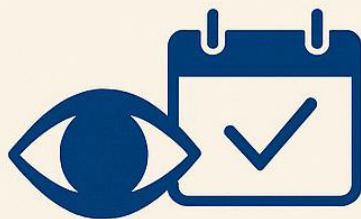


La miopia progressiva è una forma di miopia che **tende ad aumentare ogni anno**, soprattutto tra i 6 e i 16 anni, quando l'occhio è in piena crescita.



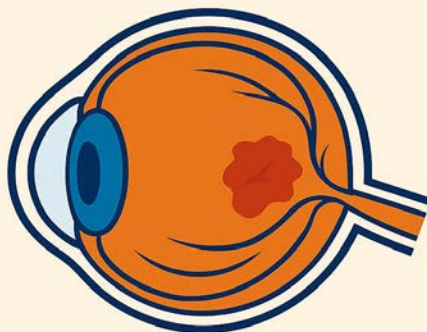
Se non viene controllata, può portare a **miopie elevate** in età adulta e aumentare il rischio di complicanze retiniche.

Monitorare regolarmente la vista, misurare l'allungamento del bulbo oculare e adottare trattamenti mirati permette di rallentare la progressione e proteggere gli occhi nel lungo periodo.



CHE COS'È LA MACULOPATIA MIOPICA?

La maculopatia miopica è una complicanza delle miopie elevate (solitamente superiori a -6 diottrie) ed è causata dall'**allungamento eccessivo del bulbo oculare**. Questo stiramento progressivo assottiglia gli strati della retina, in particolare la macula, l'area responsabile della visione centrale fine e dei dettagli.



Con il tempo possono comparire alterazioni strutturali come atrofia coroideale, lacune retiniche, rotture dell'epitelio pigmentato e, in alcuni casi, la formazione di neovasi coroideali miopici (mCNV), simili a quelli osservati nella degenerazione maculare. Questi nuovi vasi sanguigni sono fragili e possono sanguinare o causare edema, portando a un rapido calo visivo.

La diagnosi si basa su OCT, fluorangiografia e ANGIO-OCT, fondamentali per monitorare lo stato della macula nel tempo. Il trattamento varia dall'osservazione nei casi stabili alle iniezioni intravitreali di anti-VEGF per i neovasi attivi, a trattamenti non invasivi per far penetrare la luteina nell'occhio.

La prevenzione e il rallentamento della progressione della miopia elevata rappresentano oggi un obiettivo prioritario per contenere il rischio di sviluppare maculopatia miopica in età adulta.

INTERVENTI LASER E CHIRURGICI PER LA MIOPIA

Quando la miopia è stabile e l'occhio ha terminato la crescita, può essere corretta in modo definitivo attraverso interventi laser o chirurgici.

Il laser (PRK, LASIK, SMILE) rimodella la cornea per mettere a fuoco l'immagine nel punto corretto: è rapido, sicuro e con un recupero molto veloce.

Tra le tecniche laser, la SMILE rappresenta oggi la procedura più avanzata.

Non utilizza il laser ad eccimeri e consente di correggere miopie fino a 10 diottrie e astigmatismi fino a 5 diottrie, garantendo un'elevata qualità visiva, una buona stabilità nel tempo e un ridotto impatto sulla superficie oculare.

Per le miopie elevate, o quando la cornea non è idonea al laser, esiste l'opzione delle lenti fache (ICL): sottilissime lenti interne inserite davanti al cristallino, che funzionano come un "occhiale interno" senza rimuovere alcuna struttura dell'occhio.

Sono reversibili, garantiscono ottima qualità visiva e rappresentano un'alternativa molto efficace.

Queste procedure non servono a rallentare la progressione della miopia nei bambini, ma possono offrire un'eccellente qualità visiva in età adulta quando la miopia è ormai stabile.



CHIRURGIA REFRAATTIVA

Utilizza il laser per rimodellare la cornea e migliorare la vista



CHIRURGIA INSERZIONALE

Prevede l'inserimento di lenti artificiali negli occhi

QUANDO FARE LA VISITA OCULISTICA



BAMBINI

- **Prima visita entro i 3 anni**
- **Controllo** all'ingresso alla scuola primaria
- **Ogni 1-2 anni** durante la crescita



⚠ **Subito se compaiono segnali sospetti** (strizza gli occhi, si avvicina molto ai libri, mal di testa)

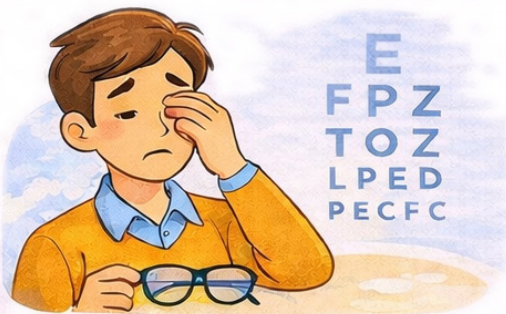


ADULTI

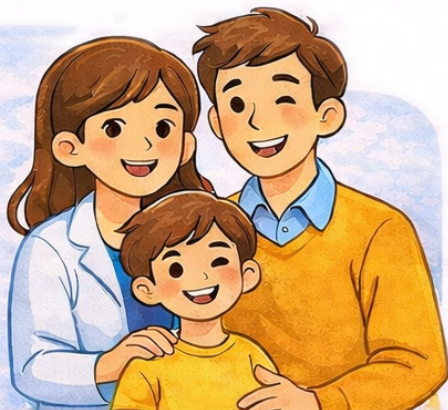
- **Ogni 2 anni**
- **Annuale** se portatori di difetti visivi



⚠ **Subito in caso** di disturbi visivi



Fare prevenzione significa prendersi cura della visione e vedere bene oggi e domani.



COME UTILIZZARE L'OTTOTIPO PIEGHEVOLE

1

Apri completamente la pagina con l'ottotipo e posizionala su una parete o una superficie verticale ben illuminata.



2

Allontanati di circa 3 metri dalla tabella (puoi misurare la distanza contando **3 grandi passi**).



3

Copri un occhio alla volta, senza premere, e leggi le lettere ad alta voce.



4

Inizia dalle **righe più grandi** e scendi progressivamente verso quelle più piccole.



5

Ripeti la prova con l'altro occhio.

i

La riga più piccola che riesci a leggere correttamente indica il tuo livello di **visione** da lontano.

ATTENZIONE



Se alcune righe risultano **sfocate**, difficili o **non leggibili**, soprattutto quelle più piccole, è **consigliabile prenotare** una visita oculistica.

Questo test è uno **strumento di orientamento** e **non sostituisce** una valutazione specialistica.



UNO SGUARDO AL FUTURO

*Sarà questa la scuola del futuro
per la salute visiva dei bambini?*

Le aule scolastiche tradizionali favoriscono un impegno visivo prevalentemente da vicino.

La luce naturale, la profondità visiva e gli affacci sul paesaggio contribuiscono a uno stimolo visivo più completo e coerente con la fisiologia dell'occhio in crescita.

Progettare scuole più luminose non significa "curare" la miopia, ma ridurre uno dei fattori ambientali che ne favoriscono la progressione.





**Progetto realizzato nell'ambito
delle attività di prevenzione visiva sul territorio.**

Con il contributo non condizionante di:



Seeing beyond

La stampa è stata resa possibile grazie al contributo di:

BERSANO Vini
Figli di PININ PERO & C.



Copyright 2026

Grafica e stampa

FGE srl – Fabiano Gruppo Editoriale

Redazione: Strada 4 Milano Fiori, Palazzo Q7 – 20089 Rozzano (MI)

Sede Operativa: Reg. Rivelle 7/F – 14050 Moasca (AT)

Tel. 0141 1706694 – Fax 0141 856013 – info@fgeditore.it – www.fgeditore.it

Gli Autori e l'Editore declinano ogni responsabilità per eventuali errori contenuti nel testo.
Tutti i diritti sono riservati. È vietata ogni riproduzione totale o parziale.