Data pubblicazione: 11/03/2020

Apri il link

la Repubblica.it

Glaucoma, check up della vista dai 40 anni per diagnosticarlo in tempo

R

di IRMA D'ARIA

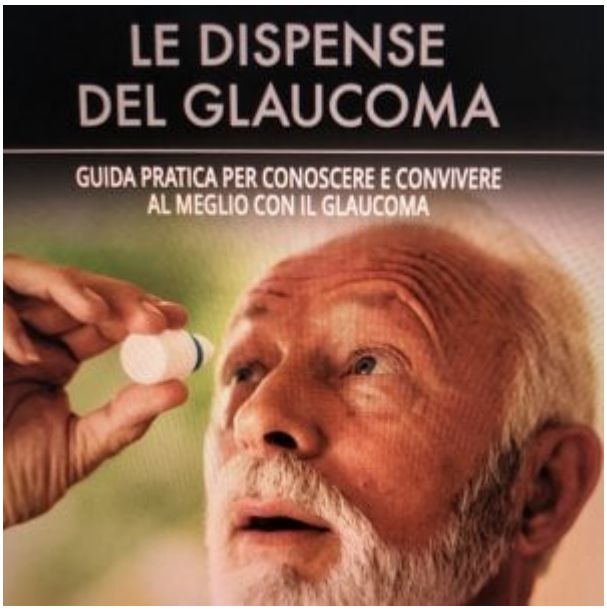
March 11, 2020

di IRMA D'ARIA

In occasione della Settimana mondiale per la prevenzione del glaucoma che termina il 14 marzo, gli esperti ricordano l'importanza di fare una diagnosi. Disponibile online una guida con consigli pratici per i pazienti e un video che mostra come mettere correttamente le gocce

11 Marzo 2020 3 minuti di lettura

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario



SI VIVE PIU' A LUNGO, ma si vede sempre meno bene. A 'rubare' la vista degli anziani è spesso il glaucoma che attualmente rappresenta la seconda causa di cecità nel mondo dopo la cataratta. «In Italia ne soffrono circa un milione e 200mila persone, ma una su due ancora non lo sa con il rischio di accorgersene solo quando ormai è troppo tardi», spiega **Luciano Quaranta**, ordinario di oftalmologia presso l'Università degli studi di Pavia. «Il glaucoma, infatti, viene considerato il 'ladro silenzioso' perché il paziente nelle fasi iniziali non avverte nessun sintomo e quindi si rivolge all'oculista solo quando il danno visivo è già conclamato». Per questo - già a partire dai 40 anni - è importante fare il check up alla vista per intercettare in tempo i segnali della malattia. A ricordarlo è anche la World Glaucoma Association che in occasione della Settimana mondiale del glaucoma - dall'8 al 14 marzo - lancia la campagna "Get tested for glaucoma", cioè "Fai un controllo per il glaucoma".

Come si effettua la diagnosi

Ma come si fa la diagnosi? «Per il glaucoma ad angolo aperto primario, che riguarda l'80% dei casi, la diagnosi si esegue durante la visita oculistica con un attento esame della papilla, cioè la parte intraoculare del nervo ottico. In questo modo, è possibile individuare un eventuale danno provocato da un glaucoma già in atto», spiega **Stefano Miglior**, direttore della Clinica oculistica del Policlinico di Monza, Università Milano Bicocca e presidente dell'Associazione Italiana per lo Studio del Glaucoma (Aisg).

Non solo pressione dell'occhio

E poi c'è la valutazione della pressione dell'occhio, che rappresenta il fattore di rischio più importante per l'insorgenza del glaucoma. «E' bene sottolineare, però, che un valore elevato non è sempre segno di presenza di malattia. Sappiamo, infatti, che un buon 25% di soggetti colpiti da glaucoma ad angolo aperto, non ha mai la pressione oculare al di sopra della norma», chiarisce Miglior. E, infatti, ci sono altri fattori che predispongono al glaucoma come la familiarità, l'età (maggiore di 40 anni), la miopia, la bassa pressione arteriosa e le patologie cardiovascolari.

Le terapie

La misurazione dei valori pressori, comunque, è fondamentale anche per le scelte su come gestire la malattia, perchè, anche se non esiste una cura definitiva, le terapie sono sempre indirizzate ad abbassare la pressione dell'occhio. Si tratta di colliri che utilizzano sia molecole che aumentano il deflusso dell'umore acqueo (analoghi delle prostaglandine e prostanoidi), sia molecole che riducono la produzione dell'umore acqueo (beta-bloccanti, alfa agonisti, inibitori dell'anidrasi carbonica). Purtroppo, a differenza di altri campi dell'oftalmologia che brulicano di nuove molecole, la farmacologia del glaucoma si è fermata venti anni fa. Ma ci sono novità in arrivo: «A breve - anticipa Miglior - potrebbero essere disponibili anche in Italia delle nuove terapie già approvate negli Stati Uniti e che agiscono come stimolatori delle vie di deflusso dell'umor acqueo come l'ossido nitrico in associazione a un derivato delle prostaglandine e gli inibitori delle Rho-kinasi che permetterebbero di ottenere una riduzione della pressione oculare nell'ordine del 25% rispetto ai valori basali, facilitando il deflusso dell'umore acqueo».

La neuroprotezione nel glaucoma

Un'altra importante novità è quella che prevede di supportare il classico trattamento ipotonizzante con molecole neuroprotettive visto che il glaucoma è una malattia neurodegenerativa oculare che ha molto in comune con le patologie neurodegenerative del sistema nervoso centrale come il morbo di Alzheimer o il Parkinson. «Le molecole più note - aggiunge il presidente Aisg - sono state studiate soprattutto in Italia come la citicolina e il coenzima Q10 disponibili sia in forma di colliri che di sciroppo e compresse orali».

Saper instillare le gocce oculari

Secondo uno studio su Archives of Ophthalmology, solo un paziente con glaucoma su tre riesce a far cadere le gocce nell'occhio. Negli altri casi, finiscono sulle guance. Accade perché instillare correttamente i colliri non è una cosa così semplice specie per gli anziani. "La corretta instillazione dei colliri – ribadisce Quaranta – è di fondamentale importanza per i pazienti glaucomatosi perché solo in questo modo è possibile tenere sotto controllo la malattia. Le regole più importanti da osservare sono: lavarsi le mani prima, evitare il contatto del beccuccio del flacone con l'occhio e con le ciglia, non prestare né prendere in prestito il collirio e conservarlo al riparo dalla luce". Per spiegare passo dopo passo come mettere le gocce negli occhi, l'Osservatorio per la Salute della Vista ha realizzato un video educazionale in cui un oftalmologo illustra le regole da seguire prima, durante e dopo l'instillazione mentre una paziente esegue la procedura corretta. Il video è visibile sul sito www.osvi.it dove è possibile anche scaricare gratuitamente i prossimi numeri delle 'Dispense del glaucoma' nei quali saranno trattati temi come le difficoltà di lettura al computer e i consigli per superarle (quale carattere scegliere e che dimensione; come regolare il contrasto; ecc.), i consigli su come 'attrezzare' la casa per evitare cadute e come guidare in sicurezza con il glaucoma.

L'importanza dell'attività fisica

Un’attività fisica costante può diminuire il rischio di sviluppare glaucoma. Secondo l’American Heart Association, bisognerebbe fare 10mila passi al giorno, di cui almeno 3mila consecutivi e aumentando di 10 minuti al giorno l’attività fisica, si può arrivare anche a ridurre del 25% il rischio di glaucoma. Come mai? «Muoversi fa aumentare l’ossigenazione della retina e delle sue cellule, rendendole più forti», spiega Luciano Quaranta, ordinario di oftalmologia presso l’Università degli studi di Pavia. «In più, l’attività fisica contrasta la formazione di radicali liberi nel sistema nervoso centrale, di cui l’occhio fa parte».