

Occhiali blu realmente utili contro l'affaticamento al computer? Uno studio lo mette in dubbio

Con una classe lavorativa sempre più incollata ai monitor, gli occhiali filtranti sono tra gli strumenti più noti per contrastare gli effetti derivati dal costante bombardamento luminoso, centinaia di siti che vendono questi prodotti assicurando una riduzione dell'affaticamento e miglioramenti del ciclo del sonno. Il motivo sarebbe che le luci blu influiscono sul ritmo circadiano, ovvero l'orologio biologico del nostro cervello, e indossare occhiali filtranti impedirebbe alle radiazioni luminose di interferire. Tuttavia, una revisione dell'Università di Melbourne ha messo in dubbio questo assunto. La ricerca ha riportato che il 65% delle ricerche pregresse consultate dai ricercatori sono state considerate orientate da conflitti di interesse, mentre le restanti suggeriscono che gli occhiali anti-luce blu offrano **benefici minimi, se non addirittura nulli**. L'assenza di studi che correlano le lenti filtranti ad un effetto di protezione dall'affaticamento è stata confermata anche dall'American Academy of Ophthalmology e dal professore di oftalmologia clinica Kevin M. Miller.

La [ricerca](#), pubblicata su *Cochrane Database of Systematic Reviews*, ha revisionato 17 studi controllati randomizzati e ha concluso che non c'è prova in quanto affermato da tempo dagli oculisti sugli occhiali: Laura Downie, autrice senior della revisione e professore associato di optometria e scienze della vista presso l'Università di Melbourne, [ha dichiarato](#): «La recensione non supporta l'uso di una lente filtrante per la luce blu allo scopo di ridurre l'affaticamento degli occhi se sei un adulto sano». Tre dei 17 studi nella revisione hanno valutato le lenti riflettenti e l'affaticamento degli occhi. Con un totale di 166 partecipanti, **nessuno dei tre ha riportato differenze significative** nell'affaticamento visivo tra coloro che indossavano lenti anti-luce blu e il gruppo placebo (che indossava lenti non filtranti). Sei studi invece hanno analizzato l'effetto degli occhiali sulla qualità del sonno. Con un totale di 148 partecipanti, **i risultati sono stati incoerenti** con altri tre studi che hanno riscontrato un miglioramento significativo e altri tre che non hanno portato alcuna differenza. Inoltre, alcune ricerche avrebbero analizzato gruppi di persone con caratteristiche tutt'altro che indifferenti: Downie ha aggiunto che **alcuni dei pazienti coinvolti soffrivano già di disturbi del sonno** o dell'umore: «Non stavano [i ricercatori degli studi analizzati] valutando gli interventi nella popolazione generale. Quindi non possiamo fare alcuna affermazione sulla potenziale utilità in relazione al sonno negli adulti sani in generale». Infine, studiati anche gli effetti sulle prestazioni visive e sulla vigilanza diurna. Secondo gli autori, ancora una volta i risultati sono incerti: le ricerche che analizzano il fenomeno sono in quantità limitata e **manca una discreta quantità di dati** per dimostrare il miglioramento delle prestazioni visive. Anche il fastidio agli occhi dalle fonti di luce intense, il cosiddetto "abbagliamento da disagio", non è stato riportato dalle ricerche.

Anche altri scienziati che non hanno collaborato allo studio sembrano essere della stessa posizione. L'American Academy of Ophthalmology, associazione medica professionale con

Occhiali blu realmente utili contro l'affaticamento al computer? Uno studio lo mette in dubbio

32.000 medici che include il 90% degli oftalmologi praticanti negli Stati Uniti, [scrive](#) che «**non è necessario spendere soldi per occhiali speciali** per l'uso del computer». Gli studi che indicano il contrario «utilizzano cellule in una piastra e animali per studiare gli effetti della luce blu. Questi studi hanno dimostrato che la luce blu può causare danni cellulari in questi contesti. Ma questi esperimenti non hanno imitato le condizioni naturali di esposizione alla luce blu per gli occhi umani vivi. Finora, le prove **non mostrano alcun legame significativo** tra la luce blu e danni alla retina umana o degenerazione maculare legata all'età». Raul Khurana, chirurgo vitreoretinico e portavoce dell'American Academy of Ophthalmology ha dichiarato che «non c'è davvero alcuna prova che gli occhiali che bloccano la luce blu abbiano benefici per la salute o benefici oculari». D'accordo anche **Kevin M. Miller**, professore di oftalmologia clinica presso l'Università della California a Los Angeles, che ha aggiunto: «Quando il negozio di ottica cerca di convincerti a comprare le lenti anti-luce blu, rispondi solo: "non credo". Questa sarebbe la mia risposta».

Come sempre, la Scienza è fatta di studi, revisioni e risposte. Per questo è impossibile asserire che uno studio metta la parola "fine" al dibattito sul tema. Perciò vale la pena rimarcare che lo studio australiano **non fornisce una risposta definitiva** ma, piuttosto, sollecita la comunità scientifica a compiere esami migliori.

[di Roberto Demaio]