

Hai mai sentito parlare di maculopatia?

1. Cos'è la maculopatia?

La maculopatia/degenerazione maculare legata all'età (DMLE o AMD *age related macular degeneration*) è la causa più comune di cecità nella popolazione over 50/60 anni nei paesi industrializzati rappresentando circa l'8% dei casi di cecità globali. Ad oggi si contano circa 200 milioni di persone affette da AMD nel mondo. L'aumento dell'aspettativa di vita è sicuramente direttamente proporzionale all'aumento dell'incidenza della patologia. Si prevede che i casi aumenteranno fino a 288 milioni nel 2040.

2. Quali sono i fattori di rischio?

❖ non modificabili

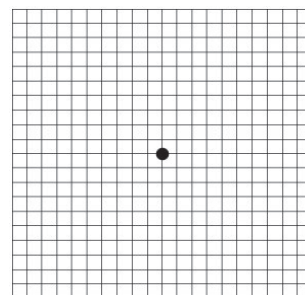
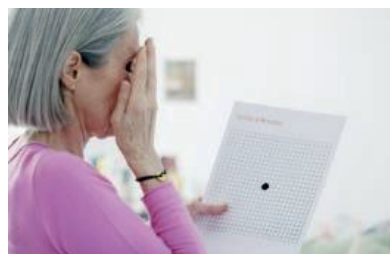
- età superiore od uguale a 50 anni
- familiarità per maculopatia
- fattori genetici
- razza caucasica bianca
- ipercolesterolemia
- ipertensione
- patologie cardiovascolari
- diabete

❖ modificabili

- fumo
- abuso di superalcolici
- dieta
- stile di vita

3. Come prevenire lo sviluppo della maculopatia

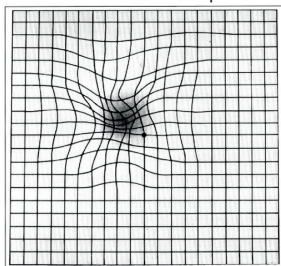
- Eseguire controlli visivi regolari soprattutto se di età superiore a 50 anni e se si hanno casi in famiglia per maculopatia
- Sottoporsi ogni settimana al **test di Amsler**
- smettere di fumare
- ridurre o eliminare l'assunzione di superalcolici
- utilizzare filtri solari con protezione anti-UV
- seguire una dieta sana: EYE HEALTHY FOOD sostanze antiossidanti, vitamine A, B ed E, luteina o zeaxantina, acidi grassi omega-3 (si frutta e verdura, pesce, cereali.. , meno burro, latticini,..)
- se affetti da patologie sistemiche come diabete, ipertensione, patologie cardiovascolari tramite follow up fare attività fisica
- se esposti spesso ad uso di pc tablet o cellulare per lavoro o piacere fare delle pause e riposare gli occhi.



Come eseguire il Test di Amsler?

Chiudere un occhio, mantenere la griglia a circa 30 cm, concentrarsi sul punto centrale e capire se sono presenti distorsioni, macchie scure o se le linee rimangono dritte e parallele a formare dei quadretti perfetti. Ripetere per occhio adelfo. Se hai difficoltà puoi chiedere all'Ortottista.

Test di Amsler positivo:



Commissione d'albo nazionale Ortottista assistente di oftalmologia, Cda territoriali Ortottista ao FNO TSRM PSTRP e Associazione Italiana Ortottisti assistenti di oftalmologia.