

## **Epilessia** fotosensibile, quali i rischi. 10 consigli per prevenire le crisi

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/epilessia-fotosensibile-quali-i-rischi-10-consigli-per-prevenire-le-crisi/>



**Epilessia** fotosensibile, quali i rischi. 10 consigli per prevenire le crisi di [insalutenews.it](https://www.insalutenews.it) · 16 Dicembre 2019 Prof. **Oriano Mecarelli** Roma, 16 dicembre 2019 - Crisi epilettiche che potrebbero essere scatenate da alcune scene del nuovo episodio di "Guerre Stellari" (Star Wars). È l'allarme lanciato recentemente dall'americana Epilepsy Foundation e dalla stessa Disney in vista dell'uscita della leggendaria space opera nelle sale cinematografiche. In Italia, la Lega Italiana contro l'**Epilessia** (LICE) sottolinea che si tratta di una eventualità che riguarda le persone affette da **epilessia** fotosensibile, una particolare condizione neurologica che insorge in genere in età infantile ed adolescenziale ed interessa una piccola percentuale delle persone con **epilessia**. Ad esser maggiormente colpite dall'**epilessia** fotosensibile sono le ragazze rispetto ai coetanei

di sesso maschile (rapporto 3:2). Questi ultimi, però, tendono ad avere più frequentemente attacchi epilettici causati da fotosensibilità, molto probabilmente a causa di una maggiore esposizione ad alcuni fattori scatenanti come ad esempio l'utilizzo di videogiochi. Luci intermittenti o troppo brillanti come quelle presenti nelle discoteche o che addobbano le strade in questi giorni natalizi, luci lampeggianti su auto della polizia, camion dei pompieri e ambulanze, visione di immagini dai colori troppo intensi e cangianti attraverso schermi TV e di altro tipo, effetti speciali in film e videogiochi, ma anche fotocamere con flash ripetuti e fuochi d'artificio sono tutte situazioni in grado di scatenare crisi epilettiche in persone con **epilessia** fotosensibile. Non solo luci artificiali: anche alcune stimolazioni luminose intermittenti presenti in natura (per esempio durante il

passaggio lungo un viale alberato con sole radente, il riflesso del sole sull'acqua o sulla neve, ecc.) o negli ambienti in cui si soggiorna possono comportare l'insorgenza di crisi epilettiche nei pazienti con fotosensibilità. "La fotosensibilità è una condizione che preoccupa molto i genitori di bambini o ragazzi con **epilessia** - dichiara il prof. **Oriano Mecarelli**, Presidente **LICE**, Dipartimento di Neuroscienze Umane presso l'Università La Sapienza (Roma) - Questa caratteristica individuale viene comunque testata abitualmente durante l'esecuzione dell'Elettroencefalogramma (EEG) e, una volta accertata, i soggetti e le famiglie vengono adeguatamente informati affinché provvedano ad alcune precauzioni. L'assunzione dei farmaci antiepilettici, fondamentali per il controllo delle crisi, unita alla conoscenza delle cause scatenanti e alla

conseguente adozione di precisi accorgimenti, si rivelano di fondamentale importanza per contenere il fenomeno della fotosensibilità". "Se il paziente non può in alcun modo evitare l'esposizione ad un fattore di rischio - conclude il prof. Mecarelli - è opportuno che indossi occhiali protettivi dotati di speciali lenti colorate oppure, se non a sua disposizione, è utile che nella visione di stimoli luminosi intermittenti si copra con la mano un occhio e allontani immediatamente lo sguardo dalla fonte del disturbo". **LICE** suggerisce 10 importanti regole per prevenire l'insorgenza di crisi epilettiche nei pazienti con **epilessia** fotosensibile durante la visione di stimoli luminosi intermittenti: Illuminare l'ambiente circostante, posizionando una lampada accesa vicino allo schermo ed evitando la penombra. Guardare la TV e giocare ai videogiochi evitando di posizionarsi troppo vicini allo schermo. Regolare le impostazioni internet per controllare le immagini in movimento. Utilizzare schermi > 100 Hz o di tecnologia più moderna e ridurre l'impostazione della luminosità dello schermo. Limitare il tempo trascorso davanti al video. Seguire uno stile di vita sano limitando stress ed

assunzione di alcol. Evitare pc, videogiochi, tv quando si è particolarmente stanchi. Scegliere videogiochi che non coinvolgano troppo dal punto di vista emotivo ed in cui i passaggi tra le immagini ed i colori non siano eccessivamente bruschi. Se si frequentano discoteche, si assiste a concerti o a spettacoli pirotecnici è opportuno non fissarle troppo a lungo, **d i s t o g l i e n d o** frequentemente lo sguardo dalle luci intermittenti. All'aperto, in presenza di luci intense intermittenti, indossare occhiali da sole polarizzati per proteggere gli occhi dalla luce intensa.