

## Troppe luci, tv e videogames Così i piccoli si stressano

**STRESS, LUCI** intermittenti, carenza di sonno, virus influenzali. A volte le feste di Natale possono nascondere qualche insidia per i bambini (e non solo per loro) che soffrono di epilessia. «Nonostante le Feste rappresentino un momento di condivisione e convivialità – spiega Oriano Mecarelli, Presidente della Lega Italiana Contro l'Epilessia (LICE) – spesso aumentano le condizioni di stress psicofisico che possono facilitare la comparsa di una crisi epilettica nei soggetti predisposti». In primo luogo occorre ricordare che la perdita di sonno può essere uno dei fattori che facilitano la comparsa delle crisi. Poi è importante rispettare gli orari di assunzione dei farmaci. Per quanto riguarda le luci, se si è particolarmente sensibili all'effetto di certi stimoli luminosi, sarebbe meglio non esporsi a luci artificiali intermittenti, come possono essere anche quelle di alcune decorazioni natalizie. Sempre per le persone fotosensibili, bisogna limitare il tempo davanti alla tv, di non stare troppo in prossimità dello schermo (specie se di vecchia generazione), di interrompere frequentemente la visione e di illuminare l'ambiente circostante. Infine, occhio ai videogiochi. E' vero che solo raramente possono indurre crisi, ma si sa che l'effetto facilitante della stimolazione luminosa, il ruolo dello stress emotivo legato al gioco stesso e l'intensità e il tipo di colore delle immagini possono contribuire alle crisi.

**Federico Mereta**  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

