

Epilessia, dalle luci di Natale a Star Wars: tutti i pericoli e i consigli per difendersi

LINK: https://www.ilmessaggero.it/salute/prevenzione/epilessia_e_luci_pericoli_come_difendersi_news-4933011.html



"Star Wars" in uscita il 18 dicembre la Disney avverte: scene potenzialmente pericolose per epilettici I COLORI A rischio sarebbero quindi le stesse persone che dovrebbero stare attente alle luci intermittenti o troppo brillanti, come quelle presenti nelle discoteche o che addobbano le strade in questi giorni. I pazienti affetti da **epilessia** fotosensibile sono coloro che rischiano le crisi anche a causa delle luci lampeggianti poste su auto della polizia, sui camion dei pompieri e sulle ambulanze. E ancora: sono coloro che dovrebbero fare attenzione alle immagini dai colori troppo intensi e cangianti attraverso schermi tv e di altro tipo, agli effetti speciali in film e videogiochi, ma anche alle fotocamere con flash ripetuti e fuochi d'artificio. Non è un problema che ha solo a che fare con le luci artificiali. Ci sono anche alcune stimolazioni luminose intermittenti presenti in natura, per

esempio, il riflesso del sole sull'acqua o sulla neve, ecc.«La fotosensibilità è una condizione che preoccupa molto i genitori di bambini o ragazzi con **epilessia**» spiega **Oriano Mecarelli** del Dipartimento di Neuroscienze Umane presso l'Università La Sapienza di Roma e presidente della **Lice**. L'ESAME «Questa caratteristica individuale viene comunque testata abitualmente durante l'esecuzione dell'elettroencefalogramma e, una volta accertata, i soggetti e le famiglie vengono informati affinché provvedano ad alcune precauzioni», aggiunge. Perché è possibile contenere i rischi. «Se il paziente non può in alcun modo evitare l'esposizione ad un fattore di rischio spiega l'esperto - 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». Da ricordare molti suggerimenti utili che possono aiutare a prevenire l'insorgenza di crisi nei pazienti con **epilessia** fotosensibile durante la visione di stimoli luminosi intermittenti. La **Lice** ne ha individuati dieci. La prima regola è quella di illuminare l'ambiente circostante, posizionando una lampada accesa vicino allo schermo ed evitando la penombra. La seconda è un suggerimento valido per tutti e cioè guardare la tv e giocare ai videogiochi evitando di posizionarsi troppo vicini allo schermo. Nella terza e quarta la **Lice** raccomanda di regolare le impostazioni internet per controllare le immagini in movimento, di utilizzare schermi 100 Hz o di tecnologia più moderna e ridurre l'impostazione della luminosità dello schermo. IL TEMPO In generale, questa sono la quinta e la sesta

regola, è bene limitare il tempo trascorso davanti al video e seguire uno stile di vita sano limitando stress ed assunzione di alcol. L'associazione consiglia inoltre di evitare pc e tv quando si è particolarmente stanchi; e di scegliere videogiochi che non coinvolgano troppo dal punto di vista emotivo e in cui i passaggi tra le immagini e i colori non siano eccessivamente bruschi. © RIPRODUZIONE RISERVATA