

Natale: dalle luci a 'Star Wars', i rischi per chi soffre di **epilessia**

LINK: <https://www.paginemediche.it/news-ed-eventi/natale-dalle-luci-a-star-wars-i-rischi-per-chi-soffre-di-epilessia>

Natale: dalle luci a 'Star Wars', i rischi per chi soffre di **epilessia** Milano, 16 dic. (Adnkronos Salute) - Dagli addobbi luminosi a 'Star Wars', il Natale non è privo di insidie per chi soffre di **epilessia** fotosensibile. (0) Condivisioni (0) Adnkronos Salute Milano, 16 dic. (Adnkronos Salute) - Dagli addobbi luminosi a 'Star Wars', il Natale non è privo di insidie per chi soffre di **epilessia** fotosensibile. "Crisi epilettiche potrebbero essere scatenate da alcune scene del nuovo episodio di 'Guerre Stellari'", hanno avvertito la Epilepsy Foundation americana e la stessa Disney in vista dell'uscita nelle sale cinematografiche dell'ultima puntata della leggendaria space opera. Un monito rilanciato oggi dalla Lega italiana contro l'**epilessia** (Lice), che diffonde un decalogo utile a prevenire gli attacchi. Il 'rischio Star Wars', precisa l'associazione in una nota, è "un'eventualità che riguarda le persone con **epilessia** fotosensibile, una particolare condizione neurologica che insorge in genere in età infantile e adolescenziale e interessa una piccola percentuale delle persone con **epilessia**".

Le più colpite dall'**epilessia** fotosensibile sono "le ragazze, rispetto ai coetanei di sesso maschile (rapporto 3 a 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". Non solo Guerre Stellari. Possono scatenare crisi anche "luci intermittenti o troppo brillanti come quelle presenti nelle discoteche, o che addobbano le strade in questi giorni natalizi", ricorda la Lice. O ancora "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". Infine, "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) o negli ambienti in cui si

soggiorna possono comportare l'insorgenza di crisi epilettiche nei pazienti con fotosensibilità". "La fotosensibilità preoccupa molto i genitori di bambini o ragazzi con **epilessia** - sottolinea il presidente della **Lice Oriano Mecarelli**, dipartimento Neuroscienze umane università Sapienza di 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, unita alla conoscenza delle cause scatenanti delle crisi e all'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 a un fattore di rischio, è opportuno che indossi occhiali protettivi dotati di speciali lenti colorate, oppure 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". Ecco le 10 regole suggerite dalla **Lice** in presenza di luci intermittenti: 1) Illuminare l'ambiente circostante, posizionando una lampada accesa vicino allo schermo ed evitando la penombra; 2) Guardare la tv e giocare ai videogiochi evitando di posizionarsi troppo vicini allo schermo; 3) Regolare le impostazioni Internet per controllare le immagini in movimento; 4) Utilizzare schermi >100 Hz o di tecnologia più moderna e ridurre l'impostazione della luminosità dello schermo. Ancora: 5) Limitare il tempo trascorso davanti al video; 6) Seguire uno stile di vita sano limitando stress e assunzione di alcol; 7) Evitare pc, videogiochi, tv quando si è particolarmente stanchi; 8) 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; 9) Se si frequentano discoteche, si assiste a concerti o a spettacoli pirotecnici è opportuno non fissare troppo a lungo le luci, **d i s t o g l i e n d o** frequentemente lo sguardo; 10) All'aperto, in presenza di luci intense intermittenti, indossare occhiali da sole polarizzati per proteggere gli occhi.