

## **LA VISIONE: per imparare a leggere, 10 decimi non bastano**

MAURIZIO GAMBARI

Il mio obiettivo, forse ambizioso, ma altamente utile è di cercare di far capire ad insegnanti e genitori l'importanza della (dimenticata?) educazione alla visione, la cenerentola mai allenata e neppure considerata.

I nostri figli durante la crescita sono seguiti da vari specialisti. Li portiamo periodicamente dal dentista per un controllo della masticazione, li mandiamo in palestra, in piscina, li portiamo da osteopati, podologi ma mai nessuno li manda a fare una visita specialistica per la VISIONE. C'è un organo del corpo, l'occhio che attraverso la funzione visiva guida tutte le attività del ragazzo, una funzione che lo condiziona fisicamente e psicologicamente ma che è rimasta la Cenerentola della fiaba, lavora per tutti ma quasi di nascosto.

Come inizio vorrei far chiarezza dei concetti "vista" e "visione".

**Vista:** la capacità che indica quando una persona vede bene, è considerata soprattutto quando diminuisce, nel nostro caso parlando di vista per studenti è importante ma non sufficiente.

**Visione:** è un insieme di abilità che permette alla persona di operare e interagire nel mondo visivo, definisce le potenzialità visive della persona determinandone l'efficienza visiva cognitiva.

La visione si apprende e si sviluppa a partire dall'infanzia. Per imparare a camminare il bambino deve cominciare a gattonare, a strisciare lentamente, ad alzarsi per stare eretto, a camminare aiutato e infine a camminare da solo. Un analogo processo avviene nello sviluppo della visione.

Oltre 83% delle informazioni che il cervello riceve sono visive.

Le abilità visive efficienti hanno un ruolo importante nell'apprendimento, nello studio nel lavoro nello sport.

Avere gli occhi che si muovono, si allineano, fissano e mettono a fuoco, vuol dire innalzare la comprensione e l'interpretazione di tutti i messaggi visivi.

Se insufficienti, le abilità visive interferiscono con la ricezione e l'elaborazione dell'informazione visiva.

Le abilità che si sviluppano con la crescita sono:

**l'inseguimento:** la capacità di inseguire un oggetto in movimento facilmente e accuratamente con entrambe gli occhi, per esempio spostare gli occhi lunga la riga della pagina da leggere senza perdere il segno .

**Fissazione:** l'abilità di localizzare ed esaminare velocemente e accuratamente con entrambe gli occhi una serie di oggetti fermi, uno dopo l'altro senza essere disturbati dal movimento periferico ad esempio nel focalizzare bene le parole senza invertire le lettere.

**Cambiamento di messa a fuoco:** la capacità di guardare velocemente vicino/lontano e viceversa senza momentanei annebbiamenti, cambiamento continuo di potere focalizzante che varia secondo la richiesta di comprensione del materiale da leggere. Un'alta richiesta di comprensione richiede maggiore potere focale (per esempio un testo da studiare); una minore richiesta di comprensione richiede meno potere focale (per esempio la lettura di fumetti)

**Percezione della profondità:** la capacità di giudicare le relative distanze fra oggetti, o vedere e muoversi accuratamente in uno spazio tridimensionale, per esempio nella lettura sfondo lettere.

**Visione periferica:** la capacità di capire e interpretare quello che sta accadendo nella visione laterale mentre si esegue un compito che impegna la visione centrale

**Binocularità:** la capacità di usare entrambe gli occhi insieme, facilmente e simultaneamente sia

frontali che laterali.

**Concentrazione:** la capacità di continuare l'esecuzione di una particolare abilità o attività in modo facile, ad esempio nel rimanere concentrato con l'attenzione visiva sul testo in modo da riuscire a comprendere quello che legge.

**Visualizzazione:** la capacità di formare immagini mentali con l'occhio della mente, trattenerle e immagazzinarle per futuri richiami.

**Acuità visiva da lontano:** la capacità di vedere nitidamente, esaminare, identificare e capire oggetti posti oltre i 6 metri. La cosiddetta vista 10/10.

### PROBLEMI LEGATI ALL'ABILITA' DI LETTURA

La lettura non è quel semplice atto che sembra: sono molte le abilità meccaniche da usare simultaneamente.

Per leggere occorre osservare, localizzare e focalizzare. Le abilità necessarie per leggere sono:

- 1 – movimenti oculari facili e precisi per spostare gli occhi lungo la pagina,
- 2 – movimenti oculari da sinistra a destra e da destra a sinistra
- 3 – convergenza continua (localizzazione delle lettere) e rilassamento durante i movimenti da parola a parola e da frase a frase,
- 4 – cambiamento continuo di potere focalizzante che varia secondo la richiesta di comprensione del materiale da leggere.
- 5 – azione simultanea dei meccanismi di convergenza e focalizzazione affinché gli occhi possono scorrere sulla pagine con facilità, flessibilità ed automaticità;

**Mantenimento della visione periferica :** per prevedere ciò che si trova più avanti, combinare gli elementi delle parole, tenere il segno, leggere per frasi ed unità, leggere rapidamente e con facilità. La lettura richiede quindi di localizzare e focalizzare gli occhi sulla parola stampata, rilassare convergenza e focalizzazione da una parola o gruppo di parole per poi riconvergere e rifocalizzare sulla parola successiva. Un processo che si ripete migliaia di volte. Debbono essere mantenuti l'orientamento laterale, il segno, la flessibilità e la ricettività di tutti gli altri sistemi del corpo: equilibrio, linguaggio, ecc. durante la lettura, l'equilibrio deve essere mantenuto dai muscoli maggiori mentre si usano i muscoli minori per gli occhi e le mani. Se nel corso della lettura o della scrittura l'equilibrio del corpo è minacciato, si crea un conflitto di priorità tra l'atto motorio principale (mantenimento dell'equilibrio, sopravvivenza) e quello secondario (lettura e scrittura culturale). Il conflitto tra le due funzioni produce disagio che si può manifestare con mal di testa, tensione e fatica. Ne consegue un adattamento muscolare e variazioni di postura e funzione oculare.

Questa è solo una delle abilità visive ma non la più importante.

Se uno studente ha un sistema visivo poco efficiente, tutti gli altri attributi fisici ne vengono negativamente influenzati in quanto circa 80% delle sue funzioni avviene attraverso la percezione visiva.

L'ottico optometrista, attraverso un'analisi e un programma di allenamento visivo personalizzato, può permettere a tutti di trarre beneficio dal training visivo.

A tutti un buon lavoro.

Maurizio Gambari  
Ottico optometrista