



POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO  
E DI MEDICINA DELLO SPORT

## "Pillole di Benessere"

*Le sane abitudini per un  
corretto stile di vita*

**P** —● PREVENZIONE

**A** —● ALIMENTAZIONE

**M** —● MOVIMENTO

## Benessere della Vista

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2021

• **Febbraio** •

**Il benessere  
della Pelle**

Dr. Stefano Iraci

• **Marzo** •

**Il benessere  
del Cuore**

Prof. Fabio Pigozzi

• **Aprile** •

**Il benessere  
della Colonna  
Vertebrale**

Dr. Roberto Arena

• **Maggio** •

**Il benessere  
a Tavola**

Dr. Gabriele di  
Bartolomeo

• **Giugno** •

**Prevenzione  
degli  
Inestetismi  
Vascolari**

Dr. Stefano Iraci

• **Luglio** •

**Benessere  
della  
Vista**

Dr.ssa Emilia  
Cantera

• **Settembre** •

**Benessere  
dell'Udito**

Prof. Giorgio  
Bandiera

• **Ottobre** •

**Prevenzione  
dell'Ictus**

Dr.ssa Marianna  
Gazzetti

• **Novembre** •

**Insonnia e  
benessere  
del Sonno**

Dr. Mauro  
Giannini

• **Dicembre** •

**Il benessere  
del Corpo**

Dr. Gabriele di  
Bartolomeo



# BENESSERE DELLA VISTA



PREVENZIONE

IL MEDICO CONSIGLIA

A cura del Dott. ssa Emilia Cantera  
*Specialista in Oftalmologia*



ALIMENTAZIONE

## Check up oculistico:

- **Nei bambini dai 3-4 anni** e prima dell'inizio della scuola
- **In presenza di familiarità per alcune patologie oculari** tra cui cheratocono, glaucoma, maculopatia
- **In presenza di patologie sistemiche** tra cui **diabete, ipertensione, malattie autoimmuni**
- **Dopo i 40 anni** per la diagnosi di patologie legate all'invecchiamento dell'occhio

## La nostra visione trae beneficio da **una dieta sana ed equilibrata**:

- **Prediligere alimenti** particolarmente **ricchi di antiossidanti, luteina, zeaxantina, acidi grassi, omega 3, zinco, beta-carotene, vitamine C, D ed E** come cavolo verde, spinaci, broccoli, rucola e cavolo bianco, carote e mirtilli
- **Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno**



# BENESSERE DELLA VISTA



## IL NOSTRO CHECK UP

### Corretto stile di vita:

- **Dormire almeno 7-8 ore** a notte aiuta i nostri occhi a riposare
- **Illuminare bene l'ambiente**
- **Mantenere una buona umidità negli ambienti e cambiare frequentemente l'aria**
- **Evitare riscaldamenti eccessivi**
- **Evitare le correnti d'aria** generate da condizionatori o ventilatori utilizzati in stanze climatizzate

### Occhi e computer:

- **Sbattere regolarmente le palpebre**, soprattutto durante l'utilizzo di videotermini o lettura prolungata
- **Programmare delle pause ogni 20 minuti** e concentrarsi su un punto a circa 20 metri di distanza per 20 secondi
- **Tenere lo schermo pulito ed illuminato**
- **Mantenere la corretta distanza dal display** (come di un braccio teso)
- **Mantenere una buona postura**
- **Utilizzare occhiali o lenti a contatto con filtro** che diminuisce l'impatto della luce per ridurre l'affaticamento oculare
- **Controllare periodicamente la vista**
- **Lubrificare gli occhi**



## BENESSERE DELLA VISTA

a cura della  
Dott.ssa Emilia Cantera

SCREENING DELLA PRESSIONE OCULARE E DEL GLAUCOMA





# POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT

Via Leopoldo Franchetti 2/A, 00135 Roma

## I NOSTRI SERVIZI

- Medicina dello sport
- Dietologia applicata allo sport
- Cardiologia
- Fisiatria
- Ortopedia
- Fisioterapia
- Otorinolaringoiatria
- Oftalmologia
- Neurologia
- Dermatologia

## PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



0686998990



3420651388



[poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it](mailto:poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it)



[www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio](http://www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio)



[poliambulatorio\\_foro\\_italico](https://www.instagram.com/poliambulatorio_foro_italico)



[Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport](https://www.facebook.com/Poliambulatorio%20Universitario%20e%20di%20Medicina%20dello%20Sport)