



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

Giornata Mondiale della Vista

“Maratone visive” e occhi stanchi: quasi metà degli italiani passa oltre 4 ore al giorno davanti a uno schermo, i giovani superano anche le 8 quotidiane

**Il 75% lamenta disturbi visivi
Affaticamento oculare, mal di testa e secchezza colpiscono soprattutto giovani e donne**

La fotografia Human Highway per Assosalute-Federchimica e i consigli pratici di prevenzione e cura

Milano, 8 ottobre 2025 – Che si tratti di una giornata di lavoro in ufficio, di studio da casa, di messaggi scambiati tra amici o di un film la sera, i nostri occhi sono sempre più spesso esposti a vere e proprie “maratone visive”. Secondo l’indagine **Human Highway per Assosalute – Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica** – ben il **75%** degli italiani ha sperimentato almeno un piccolo disturbo agli occhi nell’ultimo anno.

Il dato è ancora più significativo se si considera che quasi **1 italiano su 2** trascorre ogni giorno più di quattro ore davanti a uno schermo, tra TV e dispositivi digitali. Le abitudini sono però diverse tra le fasce d’età: **tra gli under 35, il 58% supera le quattro ore quotidiane davanti a uno schermo** mentre tra gli **over 55** la percentuale scende al **31%**. Particolarmente rilevante è il caso dei **25-44enni, un quarto dei quali dichiara di passare** addirittura **più di otto ore al giorno** davanti a uno schermo digitale, contro appena il **4%** degli **over 65**.

I dati evidenziano, quindi, l’esistenza di una correlazione diretta tra il tempo trascorso davanti agli schermi e la salute degli occhi: più aumentano le ore passate davanti a dispositivi digitali, maggiore è la probabilità di sviluppare fastidi visivi. Chi passa un tempo davanti agli schermi che non supera le due ore al giorno riferisce almeno un disturbo alla vista tra affaticamento, tensione oculare, secchezza, visione meno nitida e fastidio alla luce nel **69%** dei casi, ma questa percentuale, già molto alta, cresce progressivamente con il tempo trascorso davanti a schermi, arrivando a toccare l’**88%** tra coloro che sono esposti agli

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: assosalute@federchimica.it

<http://www.assosalute.info>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



Responsible Care®
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

schermi per più di otto ore ogni giorno. Un incremento che sfiora i venti punti percentuali e che sottolinea quanto sia importante prestare attenzione alle proprie abitudini quotidiane nell'utilizzo degli schermi digitali.

OCCHI STANCHI, MAL DI TESTA E SECCHENZA: I DISTURBI PIÙ COMUNI

Quasi il **40%** delle persone - **43%** delle donne vs. il **35%** uomini - parla di affaticamento oculare alla fine di una lunga giornata davanti agli schermi, specie se si svolge un lavoro d'ufficio.

1 italiano su 4 poi lamenta mal di testa o tensione agli occhi dopo ore di lavoro al pc o una sessione di lettura intensa, **un fastidio particolarmente diffuso tra i giovani (42,2%)**. E se la **secchezza oculare colpisce il 23%** della popolazione, la **percentuale cresce con l'età (27,6% over 65)**, complici anche i cambi di stagione e l'uso del riscaldamento o dell'aria condizionata.

COME CI DIFENDIAMO? DALL'UTILIZZO DEI FARMACI DA BANCO AL CONSULTO CON GLI ESPERTI

Quasi 8 su 10 dichiarano di adottare piccoli accorgimenti per tutelare la salute degli occhi nella vita quotidiana.

In molti scelgono **occhiali da sole (38%)**, soprattutto donne (37%) e over 55 (40,6%), mentre **i più giovani regolano spesso la luminosità dei dispositivi (il 45,8% sotto i 24 anni)** e fanno pause regolari per "staccare" gli occhi dagli schermi. Le **lacrime artificiali, utilizzate dal 18% della popolazione**, sono le alleate soprattutto delle donne (23,7% contro il 12,9% degli uomini) e di chi ha qualche anno in più (23,6% per gli over 65).

Quando i disturbi della vista diventano persistenti o particolarmente fastidiosi, la maggior parte delle persone sceglie di affidarsi a uno specialista: quasi **la metà degli italiani**, infatti, **si rivolge all'oculista**, con una tendenza che cresce con l'età – si passa **dal 35% tra i più giovani fino al 58% tra gli over 55**. I ragazzi e i giovani adulti, invece, si affidano più spesso all'ottico di fiducia (23,3%), mentre in circa un caso su dieci si sceglie il farmacista per un primo consiglio o un aiuto pratico. Non manca poi chi, per pregressa esperienza agisce in autonomia: il **13,6%** degli italiani ha imparato a gestire da solo i piccoli fastidi agli occhi, mentre l'**11%** aspetta semplicemente che i disturbi si risolvano con il tempo, senza intervenire.

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER OCCHI "A PROVA DI SCHERMO"

- **Fai pause regolari:** ogni 20 minuti di lavoro o studio davanti allo schermo, guarda lontano (almeno 5/6 metri, circa 20 piedi) per almeno 20 secondi

(regola del 20-20-20). Una abitudine semplice, che aiuta a rilassare gli occhi e ridurre l'affaticamento.

- **Regola la luminosità** di smartphone, tablet e computer in base all'ambiente in cui ti trovi. Una luce adeguata permette di evitare un sovraccarico inutile per la vista e rende più confortevole l'utilizzo dei dispositivi elettronici.
- **Proteggi gli occhi** con occhiali da sole di qualità, anche in città e nelle giornate nuvolose e ventose.
- **Ricorda l'importanza dell'ammicciamento (blinking)**: ammiccare è un movimento involontario essenziale per la salute degli occhi perché permette una costante distribuzione delle lacrime sulla superficie oculare, mantenendola lubrificata. L'ammicciamento aiuta anche a catturare le particelle sospese nell'aria, proteggendo gli occhi da patogeni o agenti esterni.
- **Mantieni l'idratazione dell'occhio**: se senti bruciore o secchezza, i farmaci di automedicazione riconoscibili dal bollino rosso che sorride sulla confezione, possono essere utili. Oltre alle **lacrime artificiali**, per combattere gonfiore, arrossamenti e bruciori congiuntivali si possono impiegare medicinali ad uso locale a base di sostanze antinfiammatorie o antisettiche in base alle necessità.
- **Usa umidificatori in ambienti secchi e cambia spesso l'aria** per ridurre la concentrazione di polveri e altri agenti irritanti.
- **Consulta i professionisti**: se il disturbo persiste o peggiora non trascurarlo e chiedi consiglio al farmacista, al tuo medico curante o all'oculista.

La prevenzione passa anche dai piccoli gesti quotidiani. E, quando serve, i farmaci di automedicazione possono rappresentare un valido aiuto per gestire i piccoli disturbi, sempre con attenzione e responsabilità.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it