

# Monitor Eye care per la salute dei nostri occhi

 **Mario Lorenzini**



Il monitor di un pc è, ancora oggi, il dispositivo di output più utilizzato; trascorriamo molte ore davanti allo schermo, sia per lavoro che per gioco. Se, agli inizi dell'era informatica, si era pensato a migliorare la qualità di questo dispositivo in termini di resa visiva, come risoluzione grafica, luminosità, frequenza di aggiornamento, ecc., ci si è ben presto resi conto che l'attenzione alla costruzione di un monitor doveva tenere conto di altri fattori. Infatti, oltre che alla postura, l'influenza negativa sui nostri occhi ha cominciato a interessare i progettisti. In pratica, non solo affaticamento visivo e bruciori agli occhi ma, nel tempo, i nostri occhi hanno sperimentato un progressivo indebolimento con riduzione del visus, fotofobia e danneggiamento del campo visivo. Un prim avvio alla sensibilizzazione a questa problematica lo vediamo già ad opera del comitato svedese TCO che emana il primo protocollo (TCO92) che include alcune migliorie ai CRT del tempo, quali bassa emissione di frequenze dannose e assenza quasi totale di sfarfallio. Poi ci saranno alcuni updates fino alla versione TCO99. In concomitanza dell'entrata in commercio dei primi LCD, si ha, in maniera naturale, l'abbattimento delle frequenze nocive che circondano il display. Nel contempo, si è scoperto un ulteriore fattore di rischio: la luce blu. Si tratta di una radiazione elettromagnetica facente parte dello spettro percettibile dalla vista, compresa tra i 380 e i 500nm. La sua parte più interna è piuttosto dannosa non solo per causare stanchezza visiva, ma per provocare patologie oculari degenerative dell'occhio.

Sono stati introdotti dei sottili pannelli da applicare davanti lo schermo, al fine di ridurre l'emissione della gamma delle frequenze della luce blu.

Da circa un paio di anni, vediamo il mondo dei monitor in continua evoluzione: monitor curvi, con cornici sottilissime, alto refresh rate, adatti ai video giocatori, sicuramente tra i più costosi. Implementano diverse tecnologie per migliorare la resa visiva in quanto a fluidità dell'immagine, realistica dei colori. Il tutto condito con opportune interfacce di connessione avanzate come le ultime versioni dell'HDMI e il DISPLAYPORT. Sul versante opposto troviamo ancora monitor economici che non "brillano" in quanto a definizione e sicurezza. Ed è proprio nella fascia intermedia che si pensa alla sicurezza. Sì, perché un monitor con riguardo alla nostra salute, costa di più, anche se, nel reale, meno di un equivalente destinato al gaming più incallito.

Via gli schermetti da applicare davanti a monitor obsoleti, ma un concreto salto di qualità in un unico dispositivo più sicuro. Questi monitor sono spesso indicati come monitor *low blue light* (a bassa emissione di luce blu), o *Eye care* (cura per l'occhio). Sono solitamente di tipo IPS (In-plane switching) una tecnologia che migliora la distribuzione dei colori rilassando il nostro occhio, anche se non eccelsa per la motilità dei pixel. Tant'è che gli schermi per i videogiocatori non sono fatti così. Chiaramente, sono target differenti: chi utilizza il computer per giocare possiede un monitor di grandi dimensioni tenuto a debita distanza. Chi invece si concentra nella redazione di un testo o nel ritocco fotografico, deve mantenere un rapporto più ravvicinato, con focus sui dettagli, anche se di natura statica. In entrambi i casi si raccomandano postazioni idonee. Poltroncine ergonomiche, con schienale regolabile e poggiatesta (quest'ultimo più indicato al gaming) tessuto traspirante della seduta e ruote pivot per un più facile spostamento. Il supporto del monitor deve permettere la sua inclinazione, pur se di pochi gradi, e la regolazione con l'altezza degli occhi. Tutto ciò al di fuori di pause che allentino la tensione non solo degli occhi ma della nostra schiena, spalle, ecc.

In definitiva, vale la pena spendere qualcosa in più per un prodotto di qualità che afferma di salvaguardare i nostri occhi? Io direi proprio di sì. Non fosse altro per arrivare a fine giornata senza sfregarci continuamente le palpebre. Poi, valutate l'impatto del rapporto tempo / impiego che trascorrete davanti a questa periferica. Da rimarcare il fatto che i display di qualità non sono solo i monitor dei pc desktop. La situazione, con piccole variazioni, si ripercuote nel settore dei notebook come nei tablet e negli smartphone. Ricordatevi sempre che, un IPS tiene di più ai vostri occhi. La pecca però, in questo caso, è la più bassa reattività della grafica. Se, come già detto sopra, usate prevalentemente software di videoscrittura o DTP, con molta meno richiesta di velocità di variazione delle texture, investite pochi euro in più per un monitor da, diciamo, 24" – 27" targato IPS con bassa emissione di luce blue, comunque Eye care. Se, al contrario, vivete tra le ultime versioni di *Call of duty* e *Resident evil*, dovete pensare alla vostra salute in maniera diversa: sessioni meno intensive o più brevi, maggior distanza dal monitor e, quest'ultimo, di grandi dimensioni (32" o più); Purtroppo, i tempi di refresh degli IPS, che si aggirano sui 5ms, non possono competere con i monitor da gioco (1 o 2ms).

Nel mondo di mezzo, il montaggio video, la situazione è senza dubbio più complessa. Durante la fase di progettazione si ha staticità, ma si entra nel vivo della dinamica nel rendering delle sequenze. Siccome in questo campo si usano più monitor, la soluzione, a mio avviso, potrebbe essere quella di interagire nella prima fase tramite un monitor Eye care, passando in veloce rassegna tramite un altro, di taglia ragguardevole, anche se meno rispettoso della nostra salute oculare. Pensiamo inoltre, in tutto questo contesto, alla giusta illuminazione. Una luce non eccessiva, distribuita uniformemente nell'ambiente può influenzare, nel bene, le nostre condizioni. Prediligete, fin quando e se possibile, la luce naturale proveniente da una grande finestra e, quando sarete costretti a utilizzare un neon o una buona plafoniera LED, attenti a non usare luci disposte a parete, direttamente alle vostre spalle, che darebbero luogo al fenomeno di riflessione sul pannello o lo renderebbero più "sbiancato", costringendovi a strizzare gli occhi per riuscire a leggere i particolari. In definitiva, non lesinate proprio sul monitor! È un componente primario della vostra postazione di lavoro.

