



Dr. Idor de Simone Ph.D  
Ottico Optometrista ICS Maugeri Milano  
idor.desimone@icsmaugeri.it  
[www.scienzedellavisione.it](http://www.scienzedellavisione.it)

 YouTube



## IL BENESSERE VISIVO AI TEMPI DEL CORONA VIRUS

Il nostro sistema visivo è messo sotto stress, soprattutto in questo periodo in cui abbiamo dovuto modificare le nostre abitudini. Trascorriamo molto tempo usando pc, smartphone e tablet sia per lavoro o studio che nei momenti liberi.

Tutto ciò comporta un affaticamento visivo e una ricaduta in termini di difficoltà di concentrazione e comprensione.

**E' quindi di fondamentale importanza prenderci cura del nostro sistema visivo, messo sotto stress dall'eccessivo numero di ore passato davanti ai dispositivi digitali e informatici.**

Il dott. Idor de Simone Ph.D. Scienze Visive, Ottico Optometrista di ICS Maugeri Milano, ci dà alcuni consigli di igiene e benessere visivo, per un uso più consapevole dei dispositivi digitali ed informatici e ci illustra, attraverso alcuni semplici esercizi di allenamento visivo, come **migliorare le funzionalità del nostro sistema visivo e alleviarne lo stress.**



Inquadra il *QR Code* con la fotocamera e accedi direttamente al video