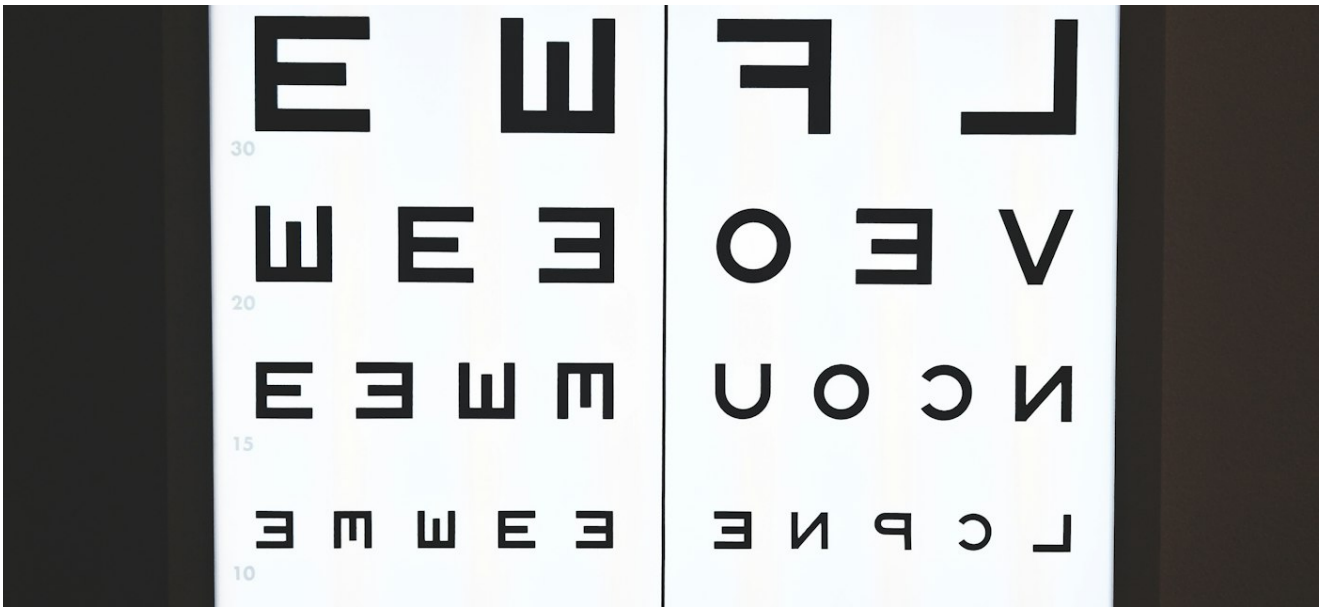
Un'app per telefono può misurare la vista in modo affidabile?

Un test della vista sul telefono fa screening da lontano, non diagnosi. Cosa misura la tavola a 20 piedi e perché decide la distanza.

Autore: Lubor Šimůnek · Pubblicato: October 6, 2026 · Salute e Fitness

Versione online: https://appstoryo.com/it/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately



Sight Check: Eye Chart Game è un'app gratuita con tavola optometrica per iPhone e Android che mostra file di lettere sempre più piccole sul tuo schermo, così puoi controllare quanto nitida appare la tua visione da lontano. Fa screening; non fa diagnosi. Una tavola da studio si legge a 20 piedi, e nessun telefono arriva a tanto.

Informativa: AppStoryo è gestito dallo studio che sviluppa Sight Check: Eye Chart Game. Il confronto che segue usa criteri pubblicamente verificabili e nomina alternative reali.

Quella distanza tra screening e diagnosi è il tema di questo articolo: un test della vista sul telefono ti dà qualcosa di ripetibile, non una causa. Sight Check: Eye Chart Game sull'App Store e Sight check game su Google Play sono gratuite.

Quanto è precisa un test della vista sul telefono rispetto alla tavola dello studio?

Più di quanto quasi tutti immaginino, e comunque non è un sostituto. MedlinePlus, il servizio al pubblico della Biblioteca nazionale di medicina degli Stati Uniti, afferma che i test di acuità fatti in casa — su carta, in app per smartphone o su internet — "si sono rivelati quasi tanto precisi quanto un test eseguito nello studio di un professionista". Quella frase parla solo di acuità — la riga più piccola che riesci a risolvere — e non dice nulla sulla pressione oculare, sulla salute della retina o sul perché una riga appaia sfocata.

Il riferimento clinico non ha nulla di affascinante. Secondo l'Accademia americana di oftalmologia, una tavola di Snellen standard porta 11 file di lettere maiuscole, ti metti a 20 piedi di distanza e la leggi un occhio alla volta. Hermann Snellen la progettò negli anni 1860; la geometria si è mossa appena da allora.

Perché la distanza di lettura conta più dell'app che installi?

Perché la distanza è metà della misura. Un risultato di 20/40, spiega MedlinePlus, significa che la riga che leggi a 20 piedi (6 metri) potrebbe essere letta da una persona con vista normale da 40 piedi (12 metri). Cambia il primo numero e la frazione non significa più niente. Gli studi che non hanno 20 piedi usano uno specchio, e l'Accademia osserva che il risultato è lo stesso in entrambi i casi: conta il percorso della luce, non i metri di pavimento.

I telefoni non hanno né l'uno né l'altro, quindi ogni tavola a schermo rimpicciolisce le lettere per adattarle a una distanza più corta — proprio come MedlinePlus descrive per la carta: "Si usano tavole speciali quando il test si esegue a distanze inferiori a 20 piedi (6 metri)". Sbaglia di 30 centimetri in un test pensato per due metri e hai già spostato il risultato di una riga intera. È la maggiore fonte di risultati insensati nei test domestici, ed è del tutto nelle tue mani: fissa la distanza che l'app richiede, segnala sul pavimento, riusa il segno.

Perché la stessa app mostra lettere di dimensioni diverse su due telefoni?

I pixel non sono un'unità di lunghezza. La documentazione per sviluppatori Android lo dice senza giri di parole: "Un dispositivo può avere 160 pixel per pollice, mentre un altro fa stare 480 pixel nello stesso spazio". Una lettera disegnata alta 100 pixel è fisicamente tre volte più piccola sullo schermo più denso. La risposta di Android è il pixel indipendente dalla densità: px = dp * (dpi / 160), con 160 dpi come riferimento.

Gli schermi Apple stanno molto sopra quel riferimento: la scheda tecnica dell'iPhone 15 indica un display da 2556 per 1179 pixel a 460 ppi. Un'app che ragiona in pixel invece che in millimetri disegna lì le lettere quasi tre volte troppo piccole. Qualsiasi test della vista sul telefono che valga qualcosa converte prima in dimensione fisica — ed è per questo che un tablet e un telefono non sono superfici di prova interscambiabili.

Che cosa fa davvero Sight Check: Eye Chart Game?

Dipende da quale scheda leggi. Quella dell'App Store è la versione 1.0, pubblicata il 14 luglio 2026: un download da 54,8 MB che richiede iOS 14.0 o successivo, disponibile per 130 dispositivi compatibili, con classificazione 12+, sotto Giochi, Rompicapo e Utility. È netta sui propri limiti:

> Sight Check è pensata puramente per l'intrattenimento e la sfida leggera. Non è un dispositivo medico, non diagnostica alcuna condizione e non sostituisce una visita oculistica professionale.

Quella è la descrizione dell'app sull'App Store, non il riassunto di un recensore. La scheda di Google Play, aggiornata il 20 luglio 2026 e con classificazione PEGI 3, descrive un insieme

più ampio di prove eseguite sul dispositivo: acuità, optotipi Landolt C e E di Snellen, tavole di colore, uno screening dei sintomi di astigmatismo, una griglia di Amsler, il contrasto e la percezione periferica. La sezione Sicurezza dei dati dichiara che non viene raccolto alcun dato e che nessuno è condiviso con terzi. Le due schede portano anche nomi diversi, quindi su Android aspettati "Sight check game" — ed è quella che oggi descrive la versione con più prove.

Quale app dovresti usare davvero?

Scegli WHOeyes se vuoi lo screening più difendibile

- Pubblicata dall'Organizzazione mondiale della sanità, gratuita, versione 2.6.5, aggiornata il 18 agosto 2026.
- Utile quando pensi di mostrare il risultato a un professionista sanitario.
- Meno funzioni e il perimetro più stretto, per scelta progettuale.

Scegli Virtual Vision Test se vuoi un percorso di consumo rifinito

- Di Warby Parker Inc, gratuita, versione 52.0.0, aggiornata l'8 giugno 2026, con 18.977 valutazioni statunitensi.
- Fa parte di un servizio commerciale di occhiali, quindi il percorso porta all'acquisto di lenti.
- La migliore se sospetti già di avere bisogno di una correzione.

Scegli OcularCheck: Acuity Exam se vuoi uno strumento di acuità senza scopo di lucro

- Di Project ORBIS International Inc, gratuita, versione 2.2.0, aggiornata per ultimo l'8 ottobre 2024.
- Solo acuità, con dietro un'organizzazione senza scopo di lucro dedicata alla vista.
- Lo svantaggio onesto è quella data: i telefoni recenti sono successivi all'ultima compilazione.

Scegli Sight Check: Eye Chart Game se vuoi esercitarti spesso senza account

- Gratuita su entrambi gli store, senza registrazione, risultati conservati sul dispositivo.
- La scheda Android copre più tipi di prova di qualsiasi altra app citata qui.
- Esplicitamente non è un dispositivo medico, ed è la più recente delle quattro.

Quando un test della vista sul telefono è lo strumento sbagliato?

Ogni volta che la domanda è "perché" e non "quanto". Perdita improvvisa della vista, lampi, mosche volanti, dolore, visione doppia o un cambiamento in un solo occhio significano contattare un professionista della vista lo stesso giorno. Una tavola non vede nemmeno il

glaucoma: l'Accademia elenca la misura della pressione oculare e l'esame del campo visivo come esami distinti.

La scala del problema spiega perché lo screening conta ancora. L'Organizzazione mondiale della sanità riferisce di almeno 2,2 miliardi di persone che vivono con una compromissione visiva da vicino o da lontano, di almeno 1 miliardo di quei casi evitabili o ancora non affrontati, di 88,4 milioni di casi di compromissione visiva da lontano o cecità dovuti al solo difetto di refrazione e di 826 milioni di persone colpite da presbiopia. Una tavola gratuita non risolve nulla di tutto questo. Può però far notare a qualcuno una differenza tra i propri occhi e spingerlo a prendere l'appuntamento che continua a rinviare.

Come si ottiene un risultato utile da un test della vista sul telefono a casa?

Trattalo come una misura, non come il punteggio di un gioco. Usa la distanza esatta che l'app specifica e segnala sul pavimento. Fissa la luminosità perché quella automatica non la sposti tra una prova e l'altra. Illumina la stanza in modo uniforme e tieni i riflessi fuori dal vetro. Copri un occhio con il palmo o un cartoncino, come descrive MedlinePlus, invece di strizzarlo. Registra una lettura con i tuoi occhiali o le tue lenti abituali e una senza.

Poi ripeti in condizioni identiche. Una lettura è un aneddoto; la stessa lettura tre settimane dopo è una tendenza, e un calo di una riga in un solo occhio vale la pena portarlo a un professionista. Nota anche la convenzione di punteggio dell'Accademia: se sbagli una o due lettere della riga più piccola che raggiungi, quella riga conta ancora come letta. Per un modo gratuito, offline e senza account di costruire l'abitudine, Sight Check: Eye Chart Game su iOS è un punto di partenza ragionevole.

Domande frequenti sui test della vista sul telefono

Un'app può sostituire una visita oculistica?

No. Una tavola di acuità misura una cosa sola: la riga di lettere più piccola che riesci a risolvere. Un esame completo copre anche pressione oculare, retina e campo visivo, che l'Accademia americana di oftalmologia elenca come prove separate. Usa un'app per notare un cambiamento, poi prenota la visita.

A che distanza devo stare dal telefono per il test?

Esattamente a quella che indica l'app. Le tavole cliniche si leggono a 20 piedi, ovvero 6 metri, mentre quelle sul telefono riducono le lettere per una distanza molto più corta. Se improvvisi la distanza il risultato non significa niente: misura una volta e segna il punto sul pavimento.

Sight Check: Eye Chart Game è gratuita?

Sì, su entrambi gli store. L'App Store la indica come gratuita, un download da 54,8 MB che richiede iOS 14.0 o successivo, e Google Play la indica gratuita con classificazione PEGI 3. Non c'è nessun account da creare, e la sezione Sicurezza dei dati di Play dichiara che non viene raccolto alcun dato.

Perché ho ottenuto punteggi diversi su telefono e tablet?

Perché la densità di pixel è diversa. La documentazione di Android osserva che uno schermo può contenere 160 pixel per pollice mentre un altro ne fa stare 480 nello stesso spazio, quindi dimensioni identiche in pixel danno lettere di grandezza fisica diversa. Aggiungi distanze di lettura diverse e le due misure non sono confrontabili.

Un test della vista sul telefono rileva il glaucoma?

No, ed è il limite più importante da capire. Il glaucoma si individua di solito con la misura della pressione oculare e l'esame del campo visivo, che l'Accademia tratta come esami distinti dalla tavola di acuità. Il glaucoma iniziale spesso lascia intatta l'acuità centrale: puoi leggere la riga più piccola e avere già un danno.

Devo fare il test con o senza occhiali?

Fallo in entrambi i modi e annota entrambi i valori. MedlinePlus distingue l'acuità "non corretta", misurata senza occhiali né lenti a contatto, dall'acuità "meglio corretta", misurata con essi. La coppia di numeri ti dice se la tua correzione attuale sta ancora facendo il suo lavoro, cosa che nessuno dei due valori da solo può dire.

I miei risultati vengono inviati da qualche parte?

Non secondo la scheda di Play, che afferma che i risultati restano memorizzati in locale e la cui dichiarazione Sicurezza dei dati riporta che non viene raccolto alcun dato né condiviso con terzi. Entrambe le schede descrivono un'app che funziona senza account. Controllalo tu sulla scheda, perché gli sviluppatori possono aggiornare quelle dichiarazioni.

Quale di queste app ha più riscontri indipendenti?

Virtual Vision Test, con ampio margine: 18.977 valutazioni statunitensi sull'App Store il 26 settembre 2026, contro 3 di WHOeyes e 15 di OcularCheck: Acuity Exam. Il volume dei riscontri misura la diffusione, non la validità clinica: leggilo come prova di rifinitura e non di precisione.

Dove posso scaricare Sight Check: Eye Chart Game?

Su iPhone è Sight Check: Eye Chart Game sull'App Store, mentre su Android compare con un altro nome, come Sight check game su Google Play. Entrambe sono gratuite, e oggi la scheda Android descrive l'insieme più ampio di prove di screening.

Come citare: Lubor Šimůnek (2026). *Un'app per telefono può misurare la vista in modo affidabile?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/it/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately
© 2026 lapnito.cz s.r.o.