

L'ESPORT BENEFICIA LA REDUCCIÓ DE LA MIOPIA INFANTIL

18 febrer, 2020



Un estudi fet a 600 nens i nenes, entre les edats que comprenen els 8 i 17 anys, conclou que l'exercici físic realitzar de forma regular en llocs oberts minimitza la possibilitat de desenvolupar aquesta ametropia, que cada vegada és més freqüent.

Els autors d'aquest informe han assenyalat que l'activitat esportiva regular és de gran utilitat a l'hora d'estabilitzar la capacitat visual sense correcció, ja que redueix la progressió de la miopia lleu i moderada en els més petits.

Existeix la modalitat d'exercici denominada "visió esportiva", en la qual s'ajunten entrenaments que millores la coordinació visual-corporal i l'augmenta el rendiment físic. Els experts no dubten en ressaltar la importància d'aquestes pràctiques.

Es calcula que a Espanya, el 25 % de la població pateix miopia, i s'espera que la xifra augmenti fins a arribar a la meitat de la població l'any 2050. En els petits, les alteracions apareixen entre els 6 i els 14 anys, i s'acceleren amb el creixement. Si no es diagnostiquen, poden ocasionar problemes en el rendiment escolar i fins i tot en les relacions socials. Els mals de cap, marejos, pèrdua d'equilibri o faltes de coordinació entre l'ull i la mà són símptomes clars.

També és cert que determinades alteracions visuals es deuen a la genètica, però la millor manera d'exercitar l'agudesia visual llunyana és practicar esport i activitats a l'aire lliure.

En un altre estudi a càrrec de l'Erasmus University Medical Center de Rotterdam, fet en 5711

nens i nenes, s'ha arribat a la conclusió de què els que passaven la major part del temps en llocs exteriors tenien menys possibilitats de tenir miopia. I els que ja la patien notaven que patien menys variacions.

El Col·legi d'Òptics optometristes a Andalusia relaciona la possibilitat més gran de desenvolupar alteracions visuals amb el sedentarisme, una mala alimentació i la propensió a l'obesitat. Un altre factor de risc, cada vegada major, és la utilització des d'edats molt primerenques de dispositius com telèfons intel·ligents o tauletes electròniques, a causa del fet que en aquests aparells només s'utilitza la visió pròxima. A més, aquests dispositius compten amb una llum que genera fatiga visual i deriva en un major grau de miopia.