

L'esport a l'aire lliure, clau per controlar la miopia

- Els òptics optometristes incideixen en la pràctica d'esport a l'aire lliure com a factor preventiu de la miopia
- '+Esport – Miopia', eslògan de la 43 edició de la Cursa Moritz Sant Antoni
- Tot i que les previsions no són bones, està a les nostres mans reduir la incidència de la miopia (passant més hores a l'aire lliure, reduint l'ús de pantalles i augmentant l'ús de la visió llunyana)

BARCELONA, 14 de gener de 2022. Prop de dos milions de catalans són miops i, d'aquests, mig milió tenen entre 17 i 27 anys. De fet, la miopia ja està considerada com una **pandèmia global** per l'Organització Mundial de la Salut.

La miopia no és una malaltia sinó un disfunció visual amb un component genètic molt gran. Tanmateix, hi ha factors ambientals i hàbits que afavoreixen la seva aparició i evolució. **N'hi ha d'altres, com l'esport a l'aire lliure, que ajuden a controlar-la.**

De fet, no és la pràctica d'esport en si mateixa, tot i els beneficis que ens aporta a la nostra salut en general, sinó el fet de gaudir d'estones a l'aire lliure. Això es deu principalment a dues raons. Per una banda, predomina la visió llunyana. Per l'altra, s'ha demostrat que la llum solar té un efecte inhibidor de la miopia. La llum estimula l'alliberament de dopamina a la retina, la qual bloqueja l'allargament de l'ull que es produeix durant el desenvolupament de la miopia.

És per això que els experts estimen que els infants han de passar **un mínim de tres hores diàries a l'aire lliure**, amb uns nivells de llum d'uns 10.000 lux. Aquesta és la il·luminació que ens proporciona un dia ennuvolant, mentre que a una oficina o aula ben il·luminada no se superen els 500 lux.

Tanmateix, el canvi d'hàbits viscut en les últimes dècades fa que no es destini ni una hora al dia per realitzar activitats esportives a l'exterior. Això contrasta amb l'increment de l'ús de les pantalles: vuit de cada 10 joves utilitzen el seu mòbil més de dues hores diàries. A aquesta xifra se li ha de sumar l'ús d'altres pantalles, com la televisió, els ordinadors o les tauletes. D'aquesta manera, se supera i, de llarg, la recomanació dels experts de limitar a un **màxim de dues hores diàries** la visualització de pantalles.

“Això no és només un perill per la visió, tenint en compte que a partir de les 6 diòptries ja es considera un ull patològic (**miopia magna**) i que, a la llarga, pot provocar greus problemes visuals i oculars, com desprendiments de retina o maculopaties miòpiques, sinó que també pot perjudicar la nostra salut general. Per la qual cosa, el Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya (COOOC) vol promocionar una vida activa i participa en la cursa Moritz Sant Antoni amb el lema '+ esport, - miopia", destaca el president del COOOC, Alfons Bielsa.

+ esport – miopia, eslògan de la cursa Moritz de Sant Antoni

El COOOC vol promocionar la pràctica d'esports a l'aire lliure i, per això, correm per la miopia i patrocina la cursa Moritz de Sant Antoni, que se celebra el proper 16 de gener a la capital catalana.



Se seguiran els protocols activats per a les curses populars: tots els corredors hauran de portar la mascareta posada fins el moment de la sortida i un cop se la treguin l'hauran de conservar fins l'arribada. A la meta rebran una mascareta nova que s'hauran de posar a l'arribar.



Recorregut de la cursa Moritz de Sant Antoni 2022



Roda de premsa de la presentació de la cursa a la seu del COOOC

La prevenció, la solució més adient

A banda de dosificar l'ús intensiu de pantalles, es recomana aplicar la **regla del 20-20-20**. És a dir, cada 20 minuts de visualització de pantalles, fer descansos de 20 segons mirant a 20 peus, que equival a uns 6 metres. Per recordar-nos d'aquests descansos, el COOOC va desenvolupar l'aplicació per a ordinadors [OKVision](#), que ens avisa quan hem superat aquest temps i ens recomana fer un descans o un exercici visual.

A tot això se li ha de sumar una opció fàcil i econòmica per a la seva prevenció i control: l'activitat esport a l'aire lliure. "Si la genètica predisposa l'ambient disposa: renunciar a la visió en espais oberts i llargues distàncies ens converteix en curts de vista: fer més esport és aconseguir menys miopia", afegeix Bielsa.

Sis consells bàsics contra la miopia

Per controlar la miopia, és imprescindible tenir cura de la salut visual i realitzar-se periòdicament revisions optomètriques. Individualment, podem posar en marxa alguns consells per prevenir-la:

1. Practicar esport a l'aire lliure
2. Incrementar les hores a l'aire lliure. En el cas dels infants, gaudir de tres hores diàries.
3. Dosificar l'ús de pantalles
4. Aplicar la regla del 20-20-20
5. Equilibrar la llum central i la perifèrica: la central (aquella que il·lumina l'objecte) ha de triplicar la perifèrica (aquella que envolta l'objecte que observem, per exemple, un llibre)
6. Quan llegim, mantenir la distància de Harmon, que mesura la longitud entre el colze i la punta del dit polze.

**Per a més informació, contactar amb Arantxa García,
Tel. 93 424 51 02, arantxa.comunicacio@coooc.cat**