

Το παιχνίδι εκτός σπιτιού προστατεύει από τη... μυωπία!

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Τρίτη, 25 Σεπτέμβριος 2012 21:29 - Τελευταία Ενημέρωση Τρίτη, 25 Σεπτέμβριος 2012 21:38



Μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης μυωπίας κατά την εφηβεία τους αντιμετωπίζουν τα παιδιά που παίζουν συχνά εκτός σπιτιού, λόγω του φυσικού φωτός στο οποίο εκτίθενται.

Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε νέα βρετανική μελέτη, ενώ αξίζει να αναφερθεί ότι και προηγούμενες έρευνες είχαν συνδέσει το παιχνίδι έξω με την καλή όραση. Ωστόσο μέχρι τώρα οι επιστήμονες δεν είχαν καταφέρει να προσδιορίσουν εάν κάτι τέτοιο συμβαίνει λόγω της φυσικής άσκησης των παιδιών ή του φυσικού φωτός στο οποίο εκτίθενται.

Ερευνητές από τα πανεπιστήμια του Μπρίστολ και του Κάρντιφ, έχουν στη διάθεσή τους ισχυρές ενδείξεις σχετικά με την ευεργετική δράση του παιχνιδιού εκτός σπιτιού στην όραση, χάρη στην έκθεση στο φυσικό φως του ήλιου. Συγκεκριμένα, οι ειδικοί μελέτησαν τις οφθαλμολογικές εξετάσεις συνολικά 7.000 παιδιών, ηλικίας από 7 έως 15 ετών, από τη νοτιοδυτική Βρετανία.

Στη συνέχεια, σύγκριναν τον χρόνο που περνούσαν τα παιδιά εκτός σπιτιού στην ηλικία των εννέα ετών με τα επίπεδα της φυσικής τους άσκησης στην ηλικία των 11 ετών.

Διαπίστωσαν, λοιπόν, ότι τα παιδιά που αφιέρωναν περισσότερο χρόνο στο παιχνίδι έξω κατά τις ηλικίες των 8-9 ετών είχαν τελικά 50% λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης μυωπίας κατά την εφηβεία τους. Αντίθετα, στην περίπτωση των παιδιών που προτιμούσαν το υπαίθριο παιχνίδι κατά τις ηλικίες των 10-11 ετών δεν παρατηρήθηκε παρόμοια προστατευτική δράση.

«Δεν είμαστε σίγουροι γιατί συμβαίνει κάτι τέτοιο, όμως λαμβάνοντας υπόψη τα υπόλοιπα οφέλη που προσφέρει στην υγεία το παιχνίδι έξω, καλό θα ήταν να το ενθαρρύνουμε. Φυσικά οι γονείς οφείλουν να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα ως προς την έκθεση των παιδιών στην βλαβερή υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου», υπογραμμίζει από την πλευρά της η κύρια συγγραφέας της μελέτης, δρ. Κάθι Γουίλιαμς από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ.

«Τώρα υπάρχει η ανάγκη για περαιτέρω μελέτη σχετικά με τον χρόνο που μπορούν τα παιδιά να αφιερώσουν εκτός σπιτιού ώστε να προστατεύονται από τη μυωπία, σχετικά με τις ηλικίες κατά τις οποίες τα προστατευτικά οφέλη του παιχνιδιού έξω είναι πιο μεγάλα, αλλά και σχετικά με το πώς ακριβώς λειτουργεί η δράση αυτή, ώστε να περιορισθεί ο αριθμός των παιδιών που εμφανίζουν μυωπία», αναφέρει η ειδικός.

(πηγή: NoComments.gr, dete.gr, ipaideia.gr)