

prooptica®
full eyewear concept

oo *insights*

COMO O NOSSO ESTILO DE VIDA ESTÁ A **MUDAR A NOSSA VISÃO.**



Vários estudos indicam que **a prevalência da miopia está a aumentar no mundo inteiro**, com os investigadores a prever que essa tendência se mantenha nas próximas décadas.



**Dia
Mundial
da Visão**

Por exemplo, nos EUA, a percentagem de pessoas entre os 12 e os 54 anos com miopia passou de 25% em 1971 para 42% em 2000, com a prevalência a atingir uns expressivos 90% em crianças até aos 12 anos no¹Sudoeste Asiático^{2 3}. As projecções indicam que **em 2050 cerca de 50% da população mundial apresente algum grau de miopia.**

Para além dos constrangimentos decorrentes da existência de miopia (i.e. ver mal ao longe e ter a necessidade de usar óculos), a crescente prevalência da miopia em pessoas muito novas aumenta o aparecimento do que se designa por “altas miopias” (i.e. Esf >5D), tendo estas associados outros factores de risco como o glaucoma (risco 50% superior⁴), o descolamento de retina (até 6X mais provável) ou a maculopatia⁵.

Não obstante a componente genética ter um papel relevante na prevalência da miopia, vários estudos dão indicações de que **os factores ambientais estão a ter um peso cada vez maior**. Por exemplo, parece existir uma relação directa entre o trabalho visual de perto constante e intensivo (e.g. smartphones, tablet, etc.) e o desenvolvimento da miopia⁶.



No entanto, a comunidade científica tem alguma relutância em atribuir exclusivamente a maior prevalência da miopia ao maior trabalho de perto do nosso sistema visual. Ou seja, ainda que seja um elemento contributivo, parece que não é essa carga adicional de trabalho na visão de perto que está a promover o desenvolvimento mais acelerado e prevalente da miopia.

Há um outro elemento que parece ter um peso muito relevante:

O declínio de actividades que promovam o uso da visão de longe.



Dito de outra forma, ao passarmos **muito mais tempo do nosso dia em actividades em ambientes interiores**, seja profissionalmente, seja em lazer, em detrimento de actividades ao ar livre, onde a visão de longe é mais utilizada, estamos a alterar, de forma inconsciente, a forma como o nosso organismo se desenvolve. Na verdade, não deveríamos estranhar esta “evolução”, já que é apenas a biologia a evoluir e a adaptar-se: se sinalizamos que precisamos de um sistema visual mais adaptado a tarefas de perto, **a biologia procurará responder a esse estímulo.**

E já existem experiências científicas que parecem comprovar a **importância das actividades ao ar livre no correcto e amplo desenvolvimento do nosso sistema visual.** Uma experiência realizada em escolas de Taiwan^{7 8}, onde actividades ao ar livre foram incorporadas no curriculum das crianças apresentou resultados relevantes na sua qualidade de visão.

O QUE PODEMOS FAZER PARA PROCURAR MINIMIZAR A PREVALÊNCIA DA MIOPIA?

Passar mais tempo em actividades ao ar livre! Para além dos benefícios associados à mitigação da prevalência da miopia, as actividades ao ar livre estão também associadas a uma maior exposição à luz solar e uma maior actividade muscular, promovendo, por um lado, a produção de vitamina D, importante para a **imunidade, saúde óssea, musculatura, metabolismo, e crescimento, e por outro, uma maior tonificação muscular.**

ASSIM, NESTE DIA MUNDIAL DA VISÃO,
**CUIDE DA SUA VISÃO
E VÁ “VER AS VISTAS”.**



Gonçalo Gandra,
Director Unidade de Negócio
Lentes Oftálmicas

- 1 Vitale, S et al. 2009. Increased prevalence of myopia in the United States between 1971-1972 and 1999-2004. Arch Ophthalmol 127(12): 1632-1639.
- 2 Morgan, IG, et al. 2012. Myopia. The Lancet 379: 1739-1748.
- 3 Lin LLK, et al. 2004. Prevalence of myopia in Taiwanese schoolchildren: 1983 to 2000. Ann Acad Med Singapore 33: 27-33.
- 4 Marcus MW, de Vries MM, Junoy Montolio FG, Jansonius NM. Myopia as a risk factor for open-angle glaucoma: a systematic review and meta-analysis. Ophthalmology 2011;118(10):1989-94 e2.
- 5 Flitcroft DI. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. Prog Retin Eye Res 2012;31(6):622-60.
- 6 Huang et al., 2015. The association between near work activities and myopia in children—a systematic review and meta-analysis. PLoS One 10(10): e0140419.