

Το παιχνίδι σε ανοικτούς χώρους μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης μυωπίας στα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια νέα μελέτη που έγινε με τη σύμπραξη Κινέζων και Αυστραλών επιστημόνων σε μαθητές του Δημοτικού Σχολείου έδειξε ότι τα παιδάκια που παίζουν σε ανοικτούς χώρους παρουσιάζουν μυωπία σε μικρότερο ποσοστό από τα παιδιά που παίζουν σε κλειστούς χώρους.

Οι ανοικτοί ορίζοντες όπως λένε οι οφθαλμίατροι χρόνια τώρα καταπολεμούν την εμφάνιση μυωπίας καθώς τα μάτια εκπαιδεύονται στο να εστιάζουν μακριά.

Μια νέα μελέτη που έγινε με τη σύμπραξη Κινέζων και Αυστραλών επιστημόνων σε μαθητές του Δημοτικού Σχολείου έδειξε ότι τα παιδάκια που παίζουν σε ανοικτούς χώρους παρουσιάζουν μυωπία σε μικρότερο ποσοστό από τα παιδιά που παίζουν σε κλειστούς χώρους.

Για τις ανάγκες της μελέτης οι επιστήμονες παρακολούθησαν τα παιδάκια από 12 Δημοτικά Σχολεία με μέση ηλικία τα 6,6 έτη. Στα μισά έβαλαν υποχρεωτικό παιχνίδια κάθε μέρα για 40 λεπτά σε ανοιχτούς χώρους και τα υπόλοιπα τα άφησαν όπως ήταν σε κλειστούς.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης η οποία δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου (JAMA), όταν

ξεκίνησαν μόνο το 2% των παιδιών είχε μυωπία και στις δύο ομάδες. Έπειτα από τρία χρόνια από τα παιδιά που έπαιζαν σε ανοικτό χώρο είχαν μυωπία το 30% ενώ από αυτά που έπαιζαν σε κλειστό χώρο το 40%.

Ο επικεφαλής της μελέτης τον δρα Μινγκουάνγκ Χε από του Πανεπιστήμιο «Σαν Γιατ-σεν» της Γκουανγκτσού, επισημαίνει ότι οι δραστηριότητες σε ανοικτούς χώρους βοηθούν τα μάτια να εξασκηθούν στις μακρινές αποστάσεις, ενώ αντίθετα όσο πιο κλεισμένα είναι τα παιδιά τόσο πιο «τεμπέλικο» γίνεται το μάτι καθώς εστιάζει πολύ γρήγορα σε αυτό που ψάχνει. Προτρέπει μάλιστα του γονείς να βγάζουν τα παιδιά στο ύπαιθρο τακτικά καθώς όπως λέει, η μυωπία έχει αυξητικές τάσεις σε πολλές χώρες.

Πηγή: naftemporiki.gr