

# Els adolescents són cada vegada més miops i des de més joves

*Els experts ho vinculen a moltes hores de mòbil i poques a l'aire lliure*

MAYTE RIUS  
Barcelona

Els nadius digitals són més miops i des de més joves que les generacions anteriors. En concret, els nascuts entre el 2000 i el 2005 tenen, de mitjana, mitja diòptria de miopia més als seus 12-17 anys que la mitjana dels universitaris (18-27 anys), i a més aquesta miopia (dificultat per veure amb claredat objectes llunyans) els augmenta molt més acceleradament. Així es desprèn de l'informe *Prevalença de la miopia en els joves a Espanya 2018*, que ahir va presentar l'associació Visión y Vida, integrada per òptics, oftalmòlegs, enginyers i altres professionals interessats en la millora de la visió.

Després de revisar una mostra de 6.000 persones nascudes entre el 1990 i el 2005, els experts conclouen que les taxes de miopia estan arribant a uns nivells preocupants, ja que sis de cada deu joves són miops, amb una prevalença més gran en el cas de les dones. A més, relacionen aquest augment amb un ús més intensiu de la visió pròxima i un estil de vida més sedentari durant la infantesa, derivat de l'ús generalitzat de pantalles –mòbils, ordinadors, videoconsol·les, etcètera–. Segons les dades botingudes per Visión y Vida, set de cada deu joves passa menys d'una hora al dia a l'exterior, fan activitats a l'aire lliure, i la meitat fa servir el mòbil entre 4 i 8 hores diàries, a les quals se suma el temps dedicat a l'ordinador, la lectura o l'estudi sobre paper, que també treballen la visió pròxima.

L'informe es basa en el seguiment de nens i joves durant cinc anys –del 2012 al 2017–, i revela que la generació dels nascuts entre el 2000 i el 2005, que el 2012 tenien entre 7 i 12 anys, llavors ja presentava la mateixa miopia que els nascuts entre el 1990 i el 2000, és a dir, que els que tenien entre 12 i 22 anys. I cinc anys després, el 2017, al grup més jove la miopia no només havia augmentat en graduació, sinó que als 12-17 anys superava, de mitjana, els valors de la generació anterior, d'aquells que tenien entre 18 i 27 anys. "Sent més joves ja acumulen, de mitjana, mitja diòptria més, i cal tenir en compte que la miopia, probablement, continuarà desenvolupant-se durant tota la seva etapa universitària", emfatitza l'informe.

Els experts van subratllar la importància que té que tant els afectats com les autoritats sanitàries prenguin



ANA JIMÉNEZ

Més de la meitat dels joves fixen la vista al mòbil més de quatre hores al dia

consciència dels riscos associats a aquest increment de la miopia en edats primerenques. Van explicar que si aquestes miopies continuen desenvolupant-se sense un control, en molts casos arribaran a nivells de risc (més de sis diòptries) i causaran patologies a l'edat adulta. "Un 40% dels miops de més de vuit diòptries corre el risc de patir patologies a la zona central de la retina; per exemple, un

## Els nens d'entre 12 i 17 anys tenen de mitjana mitja diòptria més que els universitaris

60%-70% de pacients amb despreniment de retina són miops, i un 20% dels casos de cataractes en edats més joves deriven d'una miopia alta", va indicar Mercè Morral, oftalmòloga especialitzada en còrnia i cirurgia refractiva de l'IMO (Institut de Microcirurgia Ocular).

Lluny d'alarmar els afectats, els especialistes van indicar que, reduint la

progressió de la miopia a la meitat dels pacients, s'evitaria que un 90% dels actuals miops arribi a nivells de risc.

D'altra banda van explicar que hi ha sistemes, com les lents d'ortoqueratologia, que frenen el creixement de la miopia en un 41% de mitjana. Es tracta d'unes lents de contacte que es fan servir durant la nit per contrarestar la deformació de l'ull i fer que la persona gaudeixi de bona visió durant el dia; són especialment efectives en nens, quan la miopia comença a avançar.

Els especialistes també van remarcar la necessitat d'ensenyar els més joves a cuidar la visió fent almenys dues hores diàries d'activitat a l'aire lliure, descansant més sovint de les pantalles, fent servir ulleres de sol i restringint el sucre i els greixos a la seva alimentació.

Van afegir que al mercat també hi ha tractaments de teràpia visual per controlar el desenvolupament de la miopia i operacions de cirurgia refractiva per corregir la graduació, si bé van advertir que aquesta cirurgia no controla o protegeix l'ull miop de les lesions que pot provocar a la retina i altres estructures el fet de tenir l'ull més llarg del que és normal. ●