

MIOPIA IN ETA' SCOLARE

A cura di:

P.-C. Wu, C.-L. Tsai, H.-L. Wu, Y.-H. Yang, H.-K. Kuo

Ophthalmology 2013;120:1080-5

Scopo: lo scopo di questo studio è stato quello di valutare l'effetto dell'attività all'aperto durante la ricreazione scolastica sulle variazioni della miopia fra gli studenti delle scuole elementari nell'area suburbana di Taiwan.

Disegno dello studio: studio prospettico, comparativo, consecutivo.

Partecipanti: studenti della scuola elementare di età compresa fra i 7 e gli 11 anni reclutati da 2 scuole vicine situate nell'area suburbana della parte sud di Taiwan.

Modalità di intervento: i bambini di una scuola sono stati inseriti nel gruppo che ha partecipato attivamente allo studio, mentre quelli dell'altra scuola sono stati inseriti nel gruppo di controllo. L'intervento consisteva nel determinare un programma di attività all'aperto al di fuori della scuola in modo da incoraggiare i bambini a stare all'aria aperta durante la ricreazione. Nel gruppo di controllo non è stato fatto alcun programma speciale o particolare da seguire durante la ricreazione.

Principali aspetti valutati: i dati sono stati ottenuti sia tramite un questionario redatto dai genitori che tramite valutazioni oculari che includevano la misurazione della lunghezza assiale e l'autorefrattometria in ciclopezia al tempo 0 e a distanza di 1 anno.

Risultati: sono stati reclutati per questo studio 571 studenti dei quali 333 sono stati inseriti nel gruppo indirizzato a stare all'aperto e 238 nel gruppo di controllo. All'inizio dello studio non è stata registrata alcuna differenza statisticamente significativa fra le 2 scuole relativamente all'età, al sesso, alla refrazione di base e alla prevalenza di miopia (47,75% vs. 49,16). Dopo 1 anno la tendenza a iniziare della miopia è risultata significativamente più bassa nel gruppo che aveva effettuato attività all'esterno programmata rispetto al gruppo della scuola di controllo (8,41% vs. 17,65%; $p < 0,001$). Anche lo shift miopico era significativamente più basso nel gruppo in studio rispetto al gruppo di controllo (-0,25 diottrie/anno vs. -0,38 diottrie/anno; $p = 0,029$). L'analisi multivariata ha dimostrato che il programma di attività all'aperto e l'età scolastica più alta sono fattori protettivi contro lo shift miopico in soggetti non miopi ($p = 0,020$ e $p = 0,017$, rispettivamente). In caso di soggetti miopi l'anno di scuola frequentato era la sola variabile associata in maniera significativa con la progressione della miopia ($p = 0,006$).

Conclusioni: le attività all'aperto durante la ricreazione hanno un effetto significativo sull'insorgenza della miopia e sullo shift miopico. Le attività all'aperto hanno un effetto preminente sul controllo dello shift miopico, specialmente in bambini non miopi.

Recensione: è noto che la miopia è una problematica in continua crescita soprattutto nei paesi industrializzati e ancora di più nei paesi asiatici. Spesso si pensa che, soprattutto per le miopie lievi, la tendenza alla miopizzazione sia una sorta di adattamento della specie legata al fatto che è sempre maggiore l'impegno per vicino (scuola, lettura, videoterminali, ecc.) di bambini e adulti. Questo studio molto interessante mette in luce un aspetto importante: un maggior tempo passato all'aria aperta e anche una minore applicazione per vicino tendono a ridurre l'insorgenza e/o il peggioramento della miopia. Non è facile definire però il tempo minimo di attività all'aperto necessario per ridurre il rischio di sviluppo della miopia: sembra esserci infatti una specie di "soglia" temporale sotto la quale lo stare all'aperto non influenza l'evoluzione della miopia.