

Το παιχνίδι έξω από το σπίτι, ελαττώνει τις πιθανότητες για μυωπία στα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε ώρα την εβδομάδα που περνούν τα παιδιά παίζοντας έξω από το σπίτι τους, ελαττώνει τις πιθανότητές τους να αναπτύξουν μυωπία κατά 2%, αναφέρουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ.

Επανεξετάζοντας οκτώ προγενέστερες μελέτες, κατέληξαν στο συμπέρασμα πως τα παιδιά με μυωπία περνούν κατά μέσον όρο 3,7 ώρες λιγότερες την εβδομάδα σε υπαίθριους χώρους σε σύγκριση με τα παιδιά που έχουν φυσιολογική όραση ή υπερμετρωπία.

Η μυωπία έχει κληρονομική συνιστώσα και έχει επίσης σχετισθεί με διάφορους παράγοντες, όπως το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας αλλά και επί πόση ώρα εστιάζει το μάτι σε παρακείμενα αντικείμενα (όπως λ.χ. συμβαίνει κατά το διάβασμα).

Ως φαίνεται, όμως, η επαρκής παραμονή σε υπαίθριους χώρους μπορεί να διαφυλάξει την όραση – με την προστατευτική δράση να είναι ανεξάρτητη από το πόσο πολύ διαβάζουν τα παιδιά ή παίζουν με τους υπολογιστές τους, αλλά και με το πόσο δραστήρια είναι. [\(περισσότερα...\)](#)