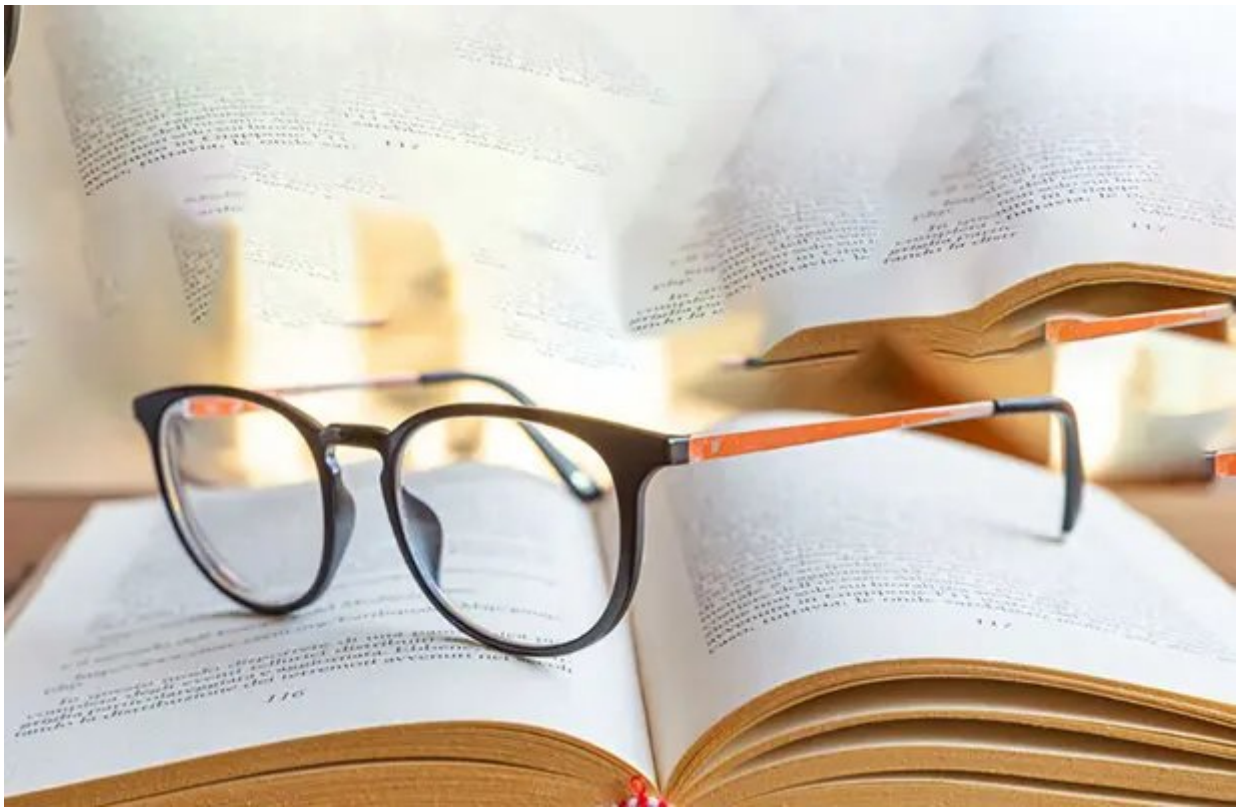
# Salute. Miopia in aumento tra i giovani: consigli per prevenire un fenomeno in crescita

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



**La miopia tra bambini e adolescenti in aumento tra i giovani**

Per contrastare la diffusione della **miopia** tra **bambini** e **adolescenti**, è importante limitare l'uso degli **schermi**, trascorrere più tempo **all'aperto**, fare pause regolari durante lo **studio**, garantire una buona **illuminazione** e sottoporsi a controlli **oculistici** regolari.

**Il fenomeno globale della miopia tra i giovani**

La miopia sta rapidamente diventando un **problema globale**tra bambini e adolescenti. Attualmente, oltre un giovane su tre (36%) nel mondo ne è affetto e si prevede che entro il 2050 saranno più di 740 milioni i giovani miopi.

Questi dati emergono da un'analisi pubblicata sul *British Journal of Ophthalmology*a cura di Yajun Chen della Sun Yat-Sen University, in Cina.

**Popolazioni più a rischio**

L'indagine mette in luce come le **bambine**, coloro che vivono in **Asia orientale** o in **aree urbane** siano maggiormente a rischio. Lo studio ha analizzato la prevalenza attuale e futura della miopia

basandosi su 276 studi, coinvolgendo un totale di 5.410.945 bambini e adolescenti e registrando 1.969.090 casi di miopia in 50 Paesi distribuiti tra Asia, Europa, Africa, Oceania, Nord e America Latina.

**I dati: un aumento esponenziale**

Dal 1990 al 2023, la prevalenza della miopia tra i giovani è triplicata: dal 24% tra il 1990-2000, al 25% tra il 2001-2010, al 30% tra il 2011-2019, fino al 36% nel 2020-2023. La miopia tra gli adolescenti ha superato quella tra i bambini, raggiungendo il picco del 54% nel 2020-2023.

In numeri assoluti, il numero di bambini miopi è quasi raddoppiato rispetto agli adolescenti nello stesso periodo.

**Fattori di rischio specifici**

Diversi fattori sono stati associati a una maggiore incidenza della miopia: vivere in Asia orientale (35%) o in aree urbane (29%), essere di sesso femminile (34%), l'adolescenza (47%) e un alto livello di istruzione (46%).

**Previsioni preoccupanti per il futuro**

Le stime indicano che la quota globale complessiva di bambini e adolescenti miopi potrebbe raggiungere il 40% entro il 2050, superando i 740 milioni di casi, rispetto ai 600 milioni previsti per il 2030.

Le donne saranno particolarmente colpite: si stima che il 42% delle **ragazze**sarà miope rispetto al 37,5% dei ragazzi.

L'adolescenza rimane la fascia più colpita, con una previsione del 52,5% rispetto al 27,5% tra i bambini.

In Asia, la situazione è ancora più grave: il 52% dei giovani sarà miope nel 2030, il 62% nel 2040 e il 69% nel 2050.

**Le cause: pandemia e differenze di genere**

Gli esperti suggeriscono che la pandemia potrebbe aver contribuito al brusco aumento della miopia dopo il 2020. Le differenze tra i sessi potrebbero essere attribuite al fatto che le ragazze raggiungono la **pubertà** più velocemente e tendono a trascorrere meno tempo all'aperto rispetto ai ragazzi.

**Consigli per prevenire la miopia nei giovani**

Per contrastare la diffusione della miopia tra bambini e adolescenti, è importante limitare l'uso degli schermi, trascorrere più tempo all'aperto, fare pause regolari durante lo studio, garantire una buona illuminazione e sottoporsi a controlli oculistici regolari.

**Il fenomeno globale della miopia tra i giovani:**

**1. Ridurre il tempo davanti agli schermi:**Limitare l'uso di dispositivi digitali come smartphone, tablet e computer, soprattutto in età infantile e adolescenziale.

**2. Promuovere attività all'aperto:**Trascorrere almeno due ore al giorno all'aria aperta può aiutare a prevenire la miopia e migliorare la salute oculare.

**3. Fare pause frequenti durante lo studio:**Applicare la regola del 20-20-20: ogni 20 minuti, guardare qualcosa a 20 piedi (circa 6 metri) di distanza per almeno 20 secondi.

**4. Assicurarsi di avere una buona illuminazione:**Studiare e leggere in ambienti ben illuminati

riduce lo sforzo visivo e aiuta a proteggere la vista.

**5. Controlli oculistici regolari:**È importante sottoporsi a visite oculistiche regolari per monitorare la salute visiva e intervenire tempestivamente in caso di problemi.

Adottare questi semplici consigli può contribuire a proteggere la vista dei giovani e a contrastare la crescita della miopia a livello globale.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-miopia-in-aumento-tra-i-giovani-consigli-per-prevenire-un-fenomeno-in-crescita/141733