



Brescia, 5 ottobre 2018 - Si allunga la liste dei benefici che si possono ottenere praticando un esercizio fisico costante, sino a comprendere la prevenzione del glaucoma. Uno studio americano ha svelato come il movimento possa prevenire la malattia che solo in Italia interessa almeno un milione di persone e 61 milioni negli Stati Uniti. Informazioni da tenere in conto prima di scegliere l'attività fisica da praticare nei mesi invernali.

Lo studio, coordinato da Victoria Tseng, dell'Università della California, ha rivelato che i soggetti che fanno attività più vigorosa e più frequente hanno il 73% di rischio in meno di sviluppare la malattia che rappresenta la seconda causa di cecità nel mondo secondo l'OMS.

“Individuare strategie di prevenzione anche tra l'adozione di stili di vita corretti è fondamentale - sottolinea il prof. Luciano Quaranta Specialista in Oftalmologia e Responsabile del Centro Glaucoma degli Spedali Civili di Brescia - anche perché nel momento in cui la riduzione della visione periferica viene percepita dal paziente il danno è già avvenuto ed è irreversibile”.



Prof. Luciano Quaranta

La buona notizia è che corretti stili di vita possono diminuire il rischio: la ricerca americana ha evidenziato l'interessante correlazione rileggendo i dati del *National Health and Nutrition Survey*, una indagine che raccoglie e incrocia i dati sulla salute degli americani dal 1960. Il team guidato dalla professoressa Tseng, ha indagato le abitudini di tre gruppi di soggetti che svolgevano attività minima, moderata o vigorosa calcolate sulla velocità di cammino e il numero di passi al minuto.

Il minimo era il livello raccomandato dall'American Heart Association che prevede 30 minuti di esercizio al dì per almeno 5 volte alla settimana pari a 7mila passi al giorno per 7 giorni. E dopo molti

calcoli e altrettante misurazioni è emerso che ogni 10 unità di velocità o numero di passi al minuto, il rischio di glaucoma diminuiva in maniera lineare del 6%. E se al regime base i volontari aumentavano il movimento anche solo di 10 minuti al giorno – mantenendo un ritmo moderato/vigoroso – il rischio di vedersi diagnosticare il ‘ladro silenzioso della vista’ crollava di un significativo 25%.

“Sin qui per ciò che attiene alla prevenzione, mentre chi ha ricevuto la diagnosi l'attività fisica è consigliabile ma con alcune cautele: meglio evitare allenamenti di crossfit intensi, l'uso di panche ad inversione e posizioni yoga ‘asana’ in cui la testa si trova in basso rispetto al corpo. Anche sport caratterizzati da sforzi eccessivi come il sollevamento pesi possono essere dannosi. Bene invece il nuoto purché gli occhialetti non siano troppo piccoli o stretti - spiega Quaranta - ormai sappiamo che sia l'esercizio dinamico che quello isometrico, specie se intensi, abbassano la pressione oculare e la pressione sistemica. Ecco perché lo sport è consigliato con alcune accortezze: alcuni giovani adulti possono sperimentare una cecità temporanea a causa della carenza dell'afflusso di sangue all'occhio. Meglio evitare invece le immersioni in profondità nei soggetti con tono oculare superiore a 24 mmHg perché la pressione sul bulbo potrebbe provocare una carenza di sangue e una sofferenza a livello della retina”.