



Gledanje objekata s veće udaljenosti te utjecaj sunčeve svjetlosti na sužavanje zjenica sprečavaju razvoj **kratkovidnosti** (miopije), pokazalo je američko istraživanje. Djeca koja provode više vremena na otvorenom imaju manje šanse da će postati kratkovidna. Pokazalo je to istraživanje provedeno u **Bostonu**, na temelju jednogodišnjeg praćenja

**191 djeteta**

prosječne dobi 13 godina, u kojem se bilježilo i koliko djeca provedu vremena pred kompjuterom, čitajući i gledajući TV.

Djeca koja su postala kratkovidna provodila su u prosjeku 8,3 sata tjedno u aktivnostima na otvorenom, za razliku od djece kod koje nisu nastupili problemi s vidom, a koja su vani u prosjeku provodila 12,6 sati. S druge strane, kratkovidni su više vremena provodili ispred televizora: 12,5 sati tjedno, a 8,4 sata provodila su ispred ekrana djeca koji nisu imala problema s vidom. Iako je kratkovidnost nastaje i zbog **naslijeđa** i zbog **utjecaja okoline**, istraživanje upućuje na to da djecu u razvoju treba poticati na **aktivnosti na otvorenom**.

“Moguće je da promatranje udaljenijih objekata, što se događa kada smo na otvorenom, a ne izbliza, sprečava razvoj kratkovidnosti”, objašnjava voditeljica istraživanja **Jane Gwiazda** s bostonskog

*The New England College of Optometry*

. “Također, boravak na otvorenom pri sunčevoj svjetlosti dovodi do sužavanja zjenica, što rezultira većom dubinom fokusa, u kojem su objekti oštri, odnosno smanjuje zamagljenje slike, što se povezuje s razvojem kratkovidnosti.” I prethodna istraživanja na primatima pokazala su da se kod njih može spriječiti razvoj kratkovidnosti ako imaju dovoljno prilike gledati u udaljene objekte.

