



Дети, которые проводят больше времени на улице и мало смотрят телевизор, в меньшей степени развивают близорукость, обнаружили американские офтальмологи Университета Корнелла, сообщает АМИ-ТАСС.

Для уменьшения прогрессии близорукости медики предлагают родителям и учителям стимулировать мероприятия на свежем воздухе, необязательно спортивной направленности. Близорукость чаще всего вызвана генетикой или условиями окружающей среды и встречается у людей, которые занимаются кропотливой работой, требующей зрительной концентрации.

Окулисты обследовали зрение почти 200 13-летних школьников, обратив особенное внимание на время, которое ребёнок проводил у компьютера, телевизора и за чтением.

Спустя год наблюдений было зафиксировано, что близорукие дети проводили меньше времени на свежем воздухе, чем дети с нормальным зрением: в среднем 8 часов в неделю против 12; также они чаще смотрели телевизионные программы: 12,5 часов против 8 часов в неделю.

На улице дети рассматривают объекты на расстоянии, а не вблизи, как обычно происходит в закрытых помещениях, тем самым вероятность близорукости уменьшается, объясняют врачи. Кроме того, полезное влияние на зрение может оказать солнечный свет, улучшая фокусировку глаза на объекте, делая его более ясным и чётким.