

Trascorrere più tempo all'aperto può prevenire nei bambini l'insorgenza e la progressione della miopia

Data di inserimento	03/03/2025
Anno	2025
Domanda di ricerca	Valutare l'effetto di interventi per aumentare il tempo trascorso all'aperto sull'incidenza e la progressione della miopia nei bambini
Quello che conta	<p>Sono stati inclusi cinque studi randomizzati controllati, di cui quattro sono a cluster e school-based, in quanto sono le scuole ad essere assegnate in modo casuale ai gruppi di intervento e di controllo. Il numero totale di partecipanti è stato di 10.733 alunni della scuola primaria. La presenza della miopia non è stata un motivo di esclusione.</p> <p>Gli interventi scolastici per incoraggiare i bambini a trascorrere più tempo all'aria aperta includevano lezioni all'aperto delle classi, pause scolastiche all'aperto, strumenti motivazionali per trascorrere il tempo all'aperto e l'educazione ai genitori tramite l'invio di informazioni su una piattaforma social.</p> <p>I risultati della revisione Kido suggeriscono che gli interventi a lungo termine (due-tre anni) per incrementare il tempo trascorso all'aperto possono potenzialmente ridurre l'incidenza della miopia (ovvero la frequenza con cui si verificano nuovi casi). Nel dettaglio l'incidenza della miopia è stata inferiore nei gruppi di intervento che nei gruppi di controllo. Il protocollo della revisione ha definito come clinicamente importante una differenza del 3% nell'incidenza della miopia. A un anno dall'intervento la differenza tra interventi e controlli era del 2,4%, ma a due (4,2%) e tre anni (9,3%) era clinicamente importante.</p> <p>Per quel che concerne la progressione della miopia, valutata come cambiamenti negli errori di rifrazione e nelle lunghezze assiali (la distanza dalla parte anteriore a quella posteriore dell'occhio), gli interventi all'aperto possono rallentarla, ma la certezza rispetto alle prove era bassa. Nel dettaglio i gruppi di intervento hanno avuto meno cambiamenti negli errori di rifrazione. Il protocollo della revisione ha definito come clinicamente importante una differenza di 0,1 D (diottrie) nella variazione dell'errore di rifrazione. A un anno, la differenza tra interventi e controlli era inferiore a 0,1 D, ma a due e tre anni era superiore a 0,1 D, perciò clinicamente rilevante.</p> <p>Per quel che concerne la lunghezza assiale, le variazioni sono simili tra gruppi di intervento e controllo, a prescindere dalla durata dell'intervento.</p>
Caveat	<p>Sono stati inclusi solo RCT condotti in Asia (Cina e Taiwan), dove esiste la più alta prevalenza di miopia del mondo. È probabile che gli effetti dell'esposizione alla luce solare differiscano a diverse latitudini, per cui RCT simili devono essere condotti e convalidati in altri paesi.</p> <p>Gli RCT sono stati condotti con bambini dei primi anni della scuola primaria: gli effetti sulle fasce di età superiore, sotto a 18 anni di età, o sulla prima infanzia sono sconosciuti.</p> <p>Nessuno degli studi inclusi riferisce eventi avversi, in quanto gli interventi proposti per incoraggiare a trascorrere più tempo all'aperto sembrano non averne (eritema solare a parte).</p> <p>Gli studi inclusi mancano di completezza rispetto ai dati.</p>

Contesto	<p>La miopia, è una malattia in cui gli individui vedono chiaramente gli oggetti vicini, ma gli oggetti distanti appaiono sfocati.</p> <p>È emersa negli ultimi anni come un problema significativo di salute pubblica globale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha segnalato che la miopia non corretta o corretta in modo non adeguato è una delle principali cause di disabilità visiva in tutto il mondo. La miopia è in aumento in Asia orientale, in Europa e Nord America e questo trend è degno di nota nelle aree urbane. Si prevede che entro il 2050, circa il 50% della popolazione mondiale avrà la miopia e il 10% una miopia grave.</p> <p>Sia da un punto di vista individuale che sociale, è importante prevenire l'insorgenza della miopia e rallentarne la progressione. La miopia progredisce più velocemente quando si sviluppa fin da molto piccoli. Una miopia in età pediatrica può diventare miopia severa in età adulta. Inoltre un peggioramento della miopia può essere accompagnato da altre malattie agli occhi, incluse cataratta, glaucoma, distacco della retina e degenerazione retinica miopica, con conseguente disabilità visiva e, in alcuni casi, cecità. Agire con tempestività diventa prioritario. Trascorrere del tempo all'aperto riduce l'incidenza della miopia nei bambini e ne rallenta la progressione.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>Negli studi inclusi nella revisione gli interventi spaziavano da ore scolastiche di lezioni all'aperto, all'offerta di informazioni e motivazioni per incoraggiare la scelta di attività all'aperto.</p> <p>I risultati della revisione suggeriscono che gli interventi a lungo termine indirizzati a incrementare attività in contesti outdoor possono prevenire la miopia infantile. In merito alla progressione della miopia, sebbene gli interventi possono limitare gli errori di rifrazione e le lunghezze assiali, i risultati della revisione non consentono di trarre conclusioni definitive.</p>
Giudizio di qualità revisione	<i>Revisione Cochrane - qualità alta</i>
Riferimento bibliografico revisione	<i>Kido A, Miyake M, Watanabe N. Interventions to increase time spent outdoors for preventing incidence and progression of myopia in children. <i>Cochrane Database of Systematic Reviews 2024, Issue 6</i>. Art. No.: CD013549. DOI: 10.1002/14651858.CD013549.pub2. Accessed 28 February 2025.</i>
Parole chiave	- ambiente naturale - scuola elementare -
Aree di intervento	- attività fisica -
Setting	- Ambiente outdoor -
Outcome	<ul style="list-style-type: none">• Incidenza della miopia,• variazione media dell'errore di rifrazione rispetto al basale,• variazione media della lunghezza assiale rispetto al basale,• variazione media dell'acuità visiva a distanza non assistita rispetto al basale,• qualità della vita ed effetti avversi.
Sintesi e traduzione	a cura di Paola Capra - DoRS Centro di Documentazione per la Promozione della Salute, Regione Piemonte, Italia