



Roma, 10 marzo 2020 - Strategie di prevenzione, tra cui l'adozione di stili di vita corretti, sono di primaria importanza per la prevenzione del glaucoma. “Quando la riduzione della visione periferica è percepita dal paziente il danno è già avvenuto ed è irreversibile”, riferisce Luciano Quaranta e ricorda quanto sia importante seguire le raccomandazioni dell'American Heart Association che prevedono 30 minuti di esercizio al giorno per almeno cinque volte alla settimana, pari a settemila passi al giorno per sette giorni.

A tal proposito lo studioso ricorda che un'attività fisica costante e vigorosa possa abbassare molto il rischio di sviluppare il glaucoma: “Per l'American Heart Association bisognerebbe fare 10mila passi al giorno, di cui almeno 3mila consecutivi. Altrimenti possiamo considerare 30-40 minuti al giorno di camminata medio-veloce, almeno 4 volte alla settimana”



*Prof. Luciano Quaranta*

Sempre secondo i ricercatori americani, aumentando di 10 minuti al giorno la propria attività fisica, si può arrivare anche a ridurre del 25% il rischio di glaucoma. Il motivo? “Muoversi fa aumentare l’ossigenazione della retina e delle sue cellule, rendendole più forti. In più, l’attività fisica contrasta la formazione di radicali liberi nel sistema nervoso centrale, di cui l’occhio fa parte”.

Un secondo studio americano, realizzato dall’Università di Baltimora, ha dimostrato l’efficacia dell’attività fisica anche per coloro che il glaucoma lo hanno già. Chi fa movimento in modo continuativo e intenso, se aumenta del 50% il suo impegno quotidiano, taglia fino al 10% il tasso di progressione della malattia.

Le attività più adatte corsa, nuoto, bicicletta e tennis sono pratiche aerobiche che migliorano la perfusione oculare, cioè la circolazione del sangue all’interno dell’occhio. Chi ha già il glaucoma, però, deve evitare il sollevamento pesi e alcune posizioni con la testa tenuta troppo verso il basso. No, infine, agli allenamenti in palestra molto faticosi.

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.

Il glaucoma può presentarsi anche a pressione normale. In tal caso quali attenzioni occorre avere? “Il Glaucoma a pressione normale è una forma di glaucoma primario ad angolo aperto che merita particolare attenzione”, afferma lo studioso e sottolinea che “in questi casi, quando si è veramente sicuri che il glaucoma insorga e progredisca a livelli di pressione oculare considerati normale, andranno pesati e corretti altri fattori di rischio pressione oculare indipendente. Fermo restando che in questi occhi è stato dimostrato che una chirurgia molto aggressiva, che riesca a ridurre la pressione oculare sotto i 10 mm Hg, è in grado di rallentare in maniera significativa la progressione della malattia”.