



31 DE MAIG, DIA MUNDIAL SENSE TABAC

## FUMAR DISPARA EL RISC DE LESIONAR LA RETINA

La Fundació IMO adverteix que el tabac multiplica per 5 el risc de patir DMAE, principal causa de pèrdua severa de visió entre la gent gran en el món occidental

L'efecte oxidant del tabac "ofega" la retina, reduint l'aportació d'oxigen que necessita aquest teixit, altament vascularitzat

**Barcelona, 30 maig de 2013./** Els efectes nocius del tabac en relació al càncer i a les patologies cardiovasculars són molt coneguts, encara que freqüentment es tendeixen a obviar les conseqüències negatives que fumar té per a la visió. Per això, amb motiu del Dia Mundial sense Tabac, que se celebra el proper 31 de maig, la [Fundació IMO](#) alerta dels riscos que l'hàbit tabàquic comporta a l'hora de desenvolupar determinades patologies oculars. Nombrosos estudis han demostrat que el tabac és el factor ambiental més vinculat a la DMAE (Degeneració Macular Associada a l'Edat), multiplicant per 5 les possibilitats de patir aquesta malaltia de la retina, que afecta greument la visió de detall que ens permet llegir, escriure, conduir o realitzar altres tasques de precisió.

La DMAE és la primera causa de pèrdua severa de visió entre els majors de 65 anys en el món occidental, un problema que va en augment degut a l'increment de l'esperança de vida i que es dispara en el cas dels fumadors, que pateixen la malaltia de forma més precoç i virulenta. La raó és la incidència directa del tabac sobre la circulació dels vasos de la retina, igual que afecta la resta de vasos de l'organisme. Segons el [Dr. Rafael Navarro](#), especialista en retina de l'[IMO](#), "l'efecte oxidant provocat per l'hàbit tabàquic dificulta la circulació i la consegüent recuperació dels teixits, que no reben la quantitat necessària d'oxigen".

L'oftalmòleg recorda que "fumar potencia totes les patologies la causa primària de les quals és la mala circulació", pel que recomana portar una vida sana que ajudi a prevenir malalties generals com diabetis, hipertensió o cardiopatia, que acaben afectant la retina, on es produeixen les afeccions oculars més greus. A més d'evitar el tabac, és important moderar la ingesta d'alcohol, fer exercici físic i seguir una dieta equilibrada, rica en antioxidants i vitamina A (retinol).

En aquest sentit, els especialistes també destaquen la necessitat de sotmetre's a revisions oculars anuals a partir dels 40 anys o bé si es tenen factors de risc importants, com antecedents familiars, alta miopia o malalties cròniques del sistema central. La detecció precoç és fonamental per prevenir l'evolució de les patologies retinianes o retardar la seva aparició i millorar el seu pronòstic funcional. Abandonar l'hàbit tabàquic és un altre factor fonamental de prevenció ja que, com apunta el Dr. Navarro, "cal actuar abans que vinguin els ensurts, perquè llavors el mal ja està fet".