

## EL 18% DELS AFICIONATS A L'ESPORT CREU QUE LA VISIÓ AFECTA EL SEU RENDIMENT ESPORTIU

*L'edat i la falta de llum són els dos factors que més perjudiquen, i el fet de portar ulleres o lents de contacte és el que més molesta, segons una enquesta de l'Institut de Microcirurgia Ocular*

*L'IMO edita una guia que recull les principals habilitats visuals per a l'esport i destaca la importància de tenir cura de la salut ocular i de protegir els ulls en aquest àmbit*

**Barcelona, 7 de maig de 2013./** Un 18% de les persones que practiquen esport de manera habitual creu que el seu estat visual afecta, en major o menor mesura, la seva pràctica esportiva, segons una enquesta realitzada per l'Institut de Microcirurgia Ocular ([IMO](#)) entre 500 persones, un 90% de les quals és aficionada a l'esport. La majoria addueix dificultats per veure nítidament la pilota, principalment a causa de l'edat o de la manca d'il·luminació. Altres entrevistats consideren un handicap el fet d'haver de practicar una determinada disciplina utilitzant ulleres graduades o lents de contacte, de les quals preferirien prescindir.

D'altra banda, només un 26% afirma que protegeix els seus ulls mentre fa esport i, en general, aquesta protecció es redueix, sobretot, a l'ús d'ulleres de sol. La utilització d'ulleres esportives, lleugeres i irrompibles, que salvaguarden els ulls de possibles contusions o cops de pilota és un costum poc estès al nostre país, tot i ser molt recomanable. De fet, una de les persones entrevistades afirma haver tingut problemes oculars importants després d'haver rebut un cop de pilota mentre practicava esport.

Finalment, la majoria dels enquestats diuen haver visitat alguna vegada l'oftalmòleg (77%), principalment per una revisió rutinària (57%) o relacionada amb graduació o problemes refractius (19%). Un 8% afirma que hi ha anat per algun altre problema ocular, com conjuntivitis, accident o lesió o pressió intraocular alta, i un altre 6% perquè ha notat algun símptoma, com ara disminució de visió, visió borrosa, mal de cap o dificultats per llegir.

L'enquesta es va fer entre 500 persones durant l'Open Banc Sabadell '61 Torneig Comte de Godó, que es va celebrar a finals del passat mes d'abril a Barcelona. El 42% dels entrevistats tenia entre 20 i 40 anys i el 90% va afirmar que habitualment practica una o més disciplines esportives, destacant el tennis (49%), el futbol (11%), el pàdel (7%) o l'esquí (5%).

### Visió esportiva

A més de respondre a l'enquesta, aquestes 500 persones van poder posar a prova la seva "visió esportiva" mitjançant una sèrie de proves amb què optometristes de l'IMO van mesurar paràmetres visuals molt relacionats amb l'esport, com l'agudesesa visual dinàmica, la visió perifèrica, la motilitat ocular, o la visió en 3D, entre d'altres.

Segons Maite Sisquella, optometrista de l'Institut, "en general l'agudeses i habilitats visuals dels assistents, majoritàriament esportistes, és bona, a excepció, en bastants casos, de l'acomodació –capacitat de canviar d'enfocament amb rapidesa i eficàcia– i de la visió dels colors, alterada en un nombre considerable d'homes".

Per a l'optometrista, "tenir una bona visió és important per a millorar el rendiment esportiu i per evitar riscos, com caigudes o lesions. A més, és important protegir els ulls de possibles contusions, cops de pilota o bé dels efectes de la radiació solar, del clor o de l'aigua del mar i la sorra de la platja".

Utilitzar ulleres protectores, així com ulleres de sol, lents de contacte que facilitin l'oxigenació de la còrnia o evitar-les totalment en esports aquàtics, són alguns consells que l'IMO ofereix per a la pràctica esportiva i que estan recollits en una guia acabada d'editar amb el nom *Visió de joc* (descarregable a [www.imo.es](http://www.imo.es)).

*L'Institut de Microcirurgia Ocular (IMO) és un centre de referència internacional en l'àmbit de l'oftalmologia. Des de fa més de 25 anys, ofereix tractaments pioners per a qualsevol problema relacionat amb la visió, gràcies a un equip mèdic altament especialitzat i a la tecnologia més avançada. El 2009 es va traslladar a la seva nova seu, que compta amb 70 consultes i 9 quiròfans, on anualment es realitzen prop de 65.000 visites i 8.000 intervencions de microcirurgia ocular sense ingrés.*