



Setmana Mundial del Glaucoma, del 9 al 15 de març

## LA FUNDACIÓ IMO IMPULSA LA CAMPANYA “DAVANT EL GLAUCOMA, ALIMENTA LA PREVENCIÓ”

La iniciativa, que compta amb la col·laboració d'òptics i farmacèutics, pretén conscienciar de la importància dels controls oculars i els hàbits saludables en la prevenció d'aquesta patologia, primera causa de ceguesa irreversible en el món

La campanya inclou revisions gratuïtes a població de risc i una sessió informativa sobre la malaltia i el paper de l'alimentació en la visió

**Barcelona, 6 de març de 2014./** Amb motiu de la Setmana Mundial del Glaucoma (del 9 al 15 de març), la Fundació IMO recorda la importància de prevenir i diagnosticar de forma precoç aquesta patologia, que és la primera causa de ceguesa irreversible en el món i afecta un milió de persones a Espanya, encara que la meitat no ho sap, ja que no provoca símptomes fins a fases molt avançades. Per conscienciar del paper actiu dels pacients a l'hora de frenar l'avanç del glaucoma, la Fundació IMO, amb la col·laboració d'òptics i farmacèutics catalans, ha impulsat la campanya "[Davant el glaucoma, alimenta la prevenció](#)", que inclou revisions oculars gratuïtes a població de risc a la Unitat de Diagnòstic Precoç de l'Institut de Microcirurgia Ocular (IMO), del 5 al 11 de març, i una sessió informativa sobre els aspectes clau de la malaltia, el dimarts 11 de març a les 19.00h, al mateix Institut.

D'aquesta manera, la Fundació IMO incideix un any més en la conveniència de sotmetre's a controls oftalmològics bianuals a partir dels 40 anys i anuals en cas de pertànyer a algun dels col·lectius de risc (majors de 60 anys, persones de raça negra o asiàtica, amb antecedents familiars directes, hipertensió ocular o altres patologies, com alta miopia). A més, aquest any posa l'accent en un altre aspecte sobre el qual encara falta coneixement i conscienciació, malgrat que la seva consideració com a factor preventiu de pes va en augment: els hàbits de vida saludables.

Evitar el tabac, fer exercici moderat de forma regular i seguir una alimentació equilibrada són tres pilars clau a l'hora de mantenir una bona salut, també visual. La campanya "Davant el glaucoma, alimenta la prevenció", se centra en aquest últim aspecte, que serà abordat en la sessió informativa conduïda pel Departament de Glaucoma l'IMO, amb la participació de Mercedes Aguirre, doctora en biologia i experta en nutrició i dietètica.

Una dieta sana, rica en vitamines i antioxidants, és una mesura preventiva que cada vegada més especialistes consideren per als grups de risc i la població en general, així com un bon complement a la teràpia mèdica, en el cas de les persones que ja pateixen glaucoma.



Segons el Departament de Glaucoma l'IMO, aquesta patologia, que provoca una pèrdua progressiva del camp visual a causa d'un dany en el nervi òptic, és d'origen multifactorial i encara poc conegut, però se sap que, en la majoria dels casos, està relacionada amb un augment de la pressió ocular.

Per això, la pressió ocular elevada, motivada per una disfunció en el sistema de drenatge de l'humor aquós (líquid que proporciona a l'ull les propietats que necessita per a un bon funcionament), és el principal factor contra el qual es pot lluitar i tots els tractaments terapèutics actuals s'orienten a reduir-la. No obstant, els especialistes de l'IMO aclareixen que els mecanismes que condueixen al dany del sistema de drenatge de l'humor aquós i al consegüent increment de la pressió ocular encara estan per determinar. En aquest sentit, "cada vegada més estudis apunten a l'estrès oxidatiu com a desencadenant, el qual augmenta amb l'edat i pràctiques poc saludables, com fumar o seguir una alimentació poc equilibrada", afirmen.

Així doncs, la Fundació IMO recorda que és important que el pacient adopti un paper actiu i posi de la seva part abandonant o no iniciant hàbits que fomentin l'estrès oxidatiu i perjudiquin la seva salut visual, a la vegada que aconsella adoptar una dieta rica en vitamines d'especial poder antioxidant, com la C, la B1, el carotè (pre-vitamina A), el licopè, la luteïna i la zeaxantina. Per contra, convé evitar l'excés de carbohidrats, farines refinades, precuinats i aliments altament processats, com la pastisseria industrial, a més de tenir en compte que certes formes amb què preparem els aliments redueixen els nutrients que aquests ens aporten: cuinar al vapor resulta molt més saludable que bullir, per exemple.

Per tot això, amb motiu de la Setmana Mundial del Glaucoma, la Fundació IMO recomana seguir una dieta equilibrada, rica en vitamines i antioxidants; un hàbit que és més efectiu com més aviat s'adquireix i més temps es manté, tal i com pretén conscienciar la campanya "Davant el glaucoma, alimenta la prevenció", que ha comptat amb el suport de més de 400 farmàcies de Barcelona i d'un centenar d'òptiques de Catalunya.