



## FUMAR MULTIPLICA PER CINC EL RISC DE DMAE

La Fundació IMO adverteix que el tabac dispara el risc de lesionar la retina i és el principal factor ambiental de la DMAE, primera causa de ceguesa entre la gent gran en el món occidental

Els fumadors pateixen DMAE de forma més precoç i virulenta degut a la mala circulació i la reducció d'oxigen que aquest hàbit provoca a la retina

**Barcelona, 27 de maig de 2014./** El tabac multiplica per cinc el risc de patir DMAE (Degeneració Macular Associada a l'Edat), i és el factor ambiental més vinculat a aquesta malaltia de la retina, la qual afecta greument la visió de detall que ens permet llegir, escriure, conduir o fer altres tasques de precisió.

Els efectes nocius del tabac en relació al càncer i a les patologies cardiovasculars són molt coneguts, tot i que s'acostumen 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 de l'estreta relació d'aquest hàbit amb el desenvolupament de determinades patologies oculars, com la DMAE.

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 amb 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 potència totes les patologies la causa primària de les quals és la mala circulació", i per això 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 de la retina o retardar la seva aparició i millorar-ne el 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".