

18 Αυγούστου 2016

## Εκφύλιση ωχράς κηλίδας: Ο απρόβλεπτος παράγοντας που την επιδεινώνει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

εκφύλιση ωχράς κηλίδας είναι μια νόσος του ματιού, κατά την οποία το σημείο του αμφιβληστροειδούς που είναι υπεύθυνο για την κεντρική όραση εμφανίζει μη αναστρέψιμες αλλοιώσεις.

Ως αποτέλεσμα, οι πάσχοντες αδυνατούν να εστιάσουν σε κοντινές αποστάσεις αλλά δεν παρουσιάζουν κανένα πρόβλημα περιφερειακής όρασης.

Οι ακριβείς αιτίες πρόκλησης της νόσου παραμένουν άγνωστες. Οι ειδικοί εικάζουν ότι οφείλεται σε εξωγενείς παράγοντες, όπως τα υψηλά επίπεδα λίπους στον οργανισμό, η χαμηλή πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών και το κάπνισμα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αμερικανικής μελέτης, η παχυσαρκία αυξάνει το ενδεχόμενο επιδείνωσης της εκφύλισης ωχράς κηλίδας μεταξύ των ηλικιωμένων.

Ομάδα ερευνητών από την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ στις ΗΠΑ, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το υπερβολικό βάρος μεγεθύνει τις πιθανότητες μετάβασης στην πιο οξεία βάση της νόσου, ωστόσο το εν λόγω φαινόμενο μπορεί να αμβλυθεί αν οι πάσχοντες επιδοθούν σε τακτική σωματική άσκηση.

Στο πλαίσιο της έρευνας, οι επιστήμονες παρακολούθησαν στενά 261 πάσχοντες από τη νόσο, μέσης ηλικίας 60 ετών, οι οποίοι είχαν έντονα συμπτώματα της πρώιμης μορφής της νόσου.



Κατά τη διάρκεια των 4,6 ετών της μελέτης, οι ερευνητές καταμετρούσαν σε ετήσια βάση το ύψος, το βάρος, την αρτηριακή πίεση, την περίμετρο της μέσης και των γοφών των συμμετεχόντων.

Αυτό που διαπιστώθηκε μετά το πέρας της έρευνας, ήταν ότι οι πάσχοντες που ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι είχαν διπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν επιδείνωση της πάθησής τους σε σχέση με όσους είχαν φυσιολογικό βάρος. Ωστόσο, όσοι εκ των ασθενών ακολούθησαν ένα ήπιο πρόγραμμα γυμναστικής για περίπου τρεις φορές την εβδομάδα κατάφεραν να ελαττώσουν τον κίνδυνο επιδείνωσης της νόσου σε ποσοστό έως και 25%.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)