

Motion er godt for øjnene!

Lyder det som en skrøne?

Motion gavner helbredet, men, at det også skulle gavne øjnene, lyder nok lidt overdrevet. Ikke desto mindre er der videnskabeligt belæg herfor.

Nu er det jo ikke sådan, at motion skærper synet, så man ser som en falk. Men motion kan forebygge den hyppigst forekommende synsstjæler, AMD, en forkortelse for aldersbettinget nedbrydning af den gule plet.

Den gule plet sidder i net-hinden, hvor det indgående lys samles efter passage af øjelinsen. Her dannes læsesynet. Området, på ca. 1 mm², er tæt besat med synsceller, der også skaber farvesynet. På dette

sted opstår der med alderen nogle små perler af affaldsstoffer, som kaldes for druser.

Så længe druserne er ganske små, skader de ikke læsesynet og benævnes tidlig AMD.

Men de udgør forstadiet til fremskreden AMD, som dukker op fra ca. 60-års alderen og udvikler sig over år. Synscellerne nedbrydes. Det ses som ord, der falder ud ved læsning. I slutfasen kan det centrale syn forsvinde.

En dansk undersøgelse har imidlertid påvist, at fysisk aktivitet nedsætter risikoen for AMD. Undersøgelsens 900 deltagere på 30 - 60 år

fik fotograferet den gule plet for at påvise tidlig AMD.

14% havde små druser. Ved spørgeskema blev aktivitetsmøn-

stret kortlagt. Herefter kunne det beregnes, hvor mange timer om ugen, deltagerne var aktive, og om der var en sammenhæng med tidlig AMD.

Det blev påvist, at deltagere, der var fysisk aktive i mindst 7 timer om ugen, havde 3 gange mindre risiko for tidlig AMD end deltagere, som var aktive 2 timer eller mindre pr. uge.

Undersøgelsen omfattede al aktivitet – cykling, gang, havearbejde og andre dagligdags aktiviteter. Dette er vigtigt. For når man bliver ældre, kan det være svært at motionere, fordi man kan blive gangbesværet eller være plaget af smerter. Og det kan friste til at bevæge sig så lidt som muligt. Det går ikke. Herregud: Når **én time om dagen** kan reducere risikoen for AMD markant ved en spadsere-tur, havearbejde, græsslåning, hundeluftning, benyttelse af trapper, er det vel et krav, som stort set alle, også dem i rullestol, kan, eller i hvert fald bør, kunne opfylde for bevarelsen af synet længst muligt. ■ E.L.

