

Veel computeren en weinig

door Francine Wildenborg

ROTTERDAM - Kinderen die veel achter de computer zitten en weinig buiten spelen, hebben vaker last van bijziendheid. Dat blijkt uit onderzoek onder vijfduizend Rotterdamse kinderen.

De toename in myopie, slecht in de verte kunnen zien, wordt geconstateerd door hoogleraar oogheelkunde Caroline Klaver van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. „Onder zestigers heeft een op de vier mensen een bril met min-sterkte, onder twintigers een op de twee.”

De oorzaak is tweeledig: kinderen focussen te veel van dichtbij op een scherm – smartphone, tablet,

computer, tv – en ze komen nauwelijks buiten.

Ook in Noord-Ierland is het probleem geconstateerd. Volgens hoogleraar optometrie Kathryn Saunders van de Universiteit van Ulster had 10 procent van de 12- en 13-jarigen in de jaren '60 last van bijziendheid. Inmiddels is dat 23 procent. Kinderen zijn ook steeds vroeger bijziend: al vanaf 6 jaar. De oogafwijking is ook sterker dan vijftig jaar geleden.

„Om 'dichtbijwerk' te doen, bolt de ooglenzen op”, legt Klaver uit. „Daardoor zie je waziger aan de randen. Doe je dat vaak en lang, dan groeit het oog meer de oogkas in. Het wordt dan moeilijker om nog goed iets van veraf te kunnen zien.”

buiten spelen maakt bijziend

Uit haar onderzoek onder 5.000 Rotterdamse kinderen tot 6 jaar blijkt dat bijzienden gemiddeld 45 minuten per dag achter een scherm zitten, tegen 33 minuten bij kinderen zonder oogklachten. Degenen met gezonde ogen speelden ook meer buiten: 1 uur en 58 minuten tegen 1 uur en 18 minuten onder brildragers.

„In daglicht maakt het oog de stof dopamine aan dat de schadelijke groei van het oog stopt”, zegt Klaver.

► **Oogheekundigen hebben Azië als schrikbeeld, waar 90 procent van de tieners bijziend is**

ver. Weinig buiten spelen, leidt daarnaast tot een tekort aan vitamine D, wat ook bijziendheid bevordert, volgens de Britse hoogleraar Saunders. Dat strookt met het onderzoek in Rotterdam, waaruit blijkt dat bijzienden te weinig vitamine D hebben.

Wie denkt dat bijziendheid lastig is maar niet erg, heeft het mis. Een brilletje is tot daar aan toe, maar als je zo jong al op -6 zit, is het foute boel. Klaver: „Een op de drie mensen krijgt dan op latere leeftijd te maken met slechtziendheid. Dat betekent dat ze niet meer kunnen lezen of zelfs blind worden.”

Oogheekundigen hebben Azië als schrikbeeld, waar 90 procent van de tieners bijziend is. Dat

komt door intensief schermgebruik, maar ook door lange schooldagen en veel huiswerk. In China bouwen ze nu als remedie zelfs transparante klaslokalen, om daglicht binnen te laten. Klaver: „Als we hier niet ingrijpen, gaan we die kant op. We moeten zorgen dat kinderen niet langer dan een half uur achter een scherm zitten en dat ze minstens vijftien uur per week naar buiten gaan.”

Hadden ouders een paar decennia geleden dan toch gelijk met krenten als 'niet zo dicht op die computer zitten'? Ja, zegt Klaver. „Die bakerpraatjes hebben een kern van waarheid. Denk ook aan 'niet lezen onder de dekens': in het donker en zo dichtbij is vreselijk slecht voor je ogen.”