

Buiten spelen voorkomt bril



Natuurspeeltuin in Tiengemeten, Zuid-Holland.

Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

AMSTERDAM

Bijziendheid komt steeds meer voor. Extra goed nieuws is daarom dat veel buiten spelen de kans erop vermindert. Dat is voor het eerst in een experimentele setting aangetoond.

VAN ONZE VERSLAGGEVER MICKEY STEIJAERT

Hoe meer tijd een kind buiten spendeert, hoe kleiner de kans om bijziendheid te ontwikkelen, blijkt uit Chinees onderzoek. Bijziendheid is een groeiend probleem in Europese landen. Waar van de huidige generatie zestigers ruim een kwart kampt met bijziendheid, is dit aandeel bij huidige veertigers toegenomen tot de helft. In Oost- en Zuidoost-Azië is het probleem nog groter, daar moet maar liefst 80 tot 90 procent van de jongeren aan de bril of contactlenzen.

De Chinese wetenschappers roosterden in groep 1 van zes basisscholen in de stad Guangzhou 40 minuten extra buitenactiviteiten in en moedigden ouders aan hun kinderen vaker buiten te laten spelen. Na drie jaar was het aantal kinderen in deze klassen met bijziendheid of myopie, waarbij je dingen dichtbij scherper ziet dan ver weg, 10 procent lager dan in een groep controlescholen. Dat schrijven de onderzoekers in het medisch vakblad JAMA.

Er zijn volgens bijziendheidsspecialiste Caroline Klaver van het Erasmus MC

Rotterdam twee verklaringen waarom buiten spelen bijziendheid kan voorkomen. 'Het kan zijn dat kinderen buitenshuis hun ogen vaker focussen op voorwerpen in de verte, waardoor ze scherper blijven. Een andere mogelijkheid is de extra aanmaak van dopamine onder invloed van buitenlicht, wat de oogbol beschermt tegen vervorming.'

Met het scholenexperiment leggen de wetenschappers een causaal verband tussen de toename in bijziendheid en de afname in de tijd die kinderen buiten spenderen. Aan iedere experimentalschool koppelden ze een controleschool waar kinderen gemiddeld even vaak bijziend waren. Dat na drie jaar toch een verschil tussen de scholen ontstond, ligt daardoor vrijwel zeker aan de ingreep van de onderzoekers om kinderen vaker naar buiten te sturen.

Volgens Klaver, die niet betrokken was bij het onderzoek, is de studie 'de klap op de vuurpijl' bij eerdere studies naar het verband tussen buiten spelen en bijziendheid. 'Tot nu toe werd in studies aan kinderen zelf gevraagd hoe vaak ze buiten spelen, dat is altijd risicovol. Bij dit onderzoek is voor het eerst in een experimentele setting, waarbij de kinderen écht vaker buiten kwamen, het verband aangetoond.'

Hoofdonderzoeker Mingguang He van de Sun Yat-sen Universiteit is nog terughoudend over de conclusies. Het is niet zeker, zegt hij, of de studie dezelfde resultaten zou opleveren in Europa of bij oudere kinderen. Volgens Klaver is er geen reden om aan te nemen dat buiten spelen in Europa geen positief effect heeft. 'Nederlandse jonge kinderen zijn nu gemiddeld één uur per dag buiten, dat is veel te weinig. Pas vanaf 15 uur per week ben je goed beschermd tegen bijziendheid. Wij zien steeds meer kinderen met progressieve bijziendheid, mensen moeten doorkrijgen dat levensstijl echt belangrijk kan zijn om dit te

voorkomen.'