

ŠEĆERNA BOLEST I TJELESNA AKTIVNOST: OD A PA SKORO DO Ž

Maja Cigrovski Berković, Lana Ružić



Priručnik „Šećerna bolest i tjelesna aktivnost: od A pa skoro do Ž“ autorica Maje Cigrovski Berković i Lane Ružić pionirski je rad što mu daje posebnu vrijednost. Ovakvih priručnika u Hrvatskoj nema, a i u svjetskim razmjerima ima ih vrlo malo te nisu toliko temeljiti u prezentaciji mogućnosti koje stoje pred osobama s različitim vrstama šećerne bolesti te posebno vezano uz dob bolesnika i postojanje eventualnih komplikacija, odnosno oboljenja kardiovaskularnog sustava. Posebno je vrijedno istaknuti konkretne primjere koji mogu značajno doprinijeti razumijevanju odnosa šećerne bolesti i strukturirane tjelesne aktivnosti. Djelo je napisano pregledno i jasno uz

primjenu prikladne recentne literature koja je navedena neposredno iza svakog poglavlja. Prilagođeno je predmetu za koji je namijenjeno, metodički izvrsno pripremljeno – kreće od osnovnog pregleda dijabetesa, što je studentima kineziologije neophodno, pa do detaljnih uputa vezanih uz strukturiranu tjelesnu aktivnost u kojoj bi oni trebali sudjelovati kao voditelji aktivnosti, odnosno autori adekvatnih programa.

Prvo je poglavlje uvodno poglavlje u kojem se čitatelja upoznaje s dijabetesom kao oboljenjem, njegovom prevalencijom i vrstama te osnovama terapije, s jedne strane, a s druge s tjelesnom aktivnošću i pojmom strukturiranog vježbanja. Ističu se pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na samu šećernu bolest, ali i na ostale organske sustave koji mogu biti pogođeni šećernom bolesti. Posebno je interesantan pregled odgovora endokrinog sustava na aktivnost koji dodatno može pojasniti dobrobiti, ali i opasnosti tjelesne aktivnosti.

Djelo je pisano prvenstveno za studente kineziologije, međutim publika je daleko šira. Studenti medicine zasigurno će naći mnogo toga što, na žalost, nije u okviru njihove redovite nastave. Jednako tako djelo će poslužiti i specijalistima medicine rada i sporta, pedijatrima, internistima i specijalistima obiteljske medicine. Posebno je to povezano uz način provođenja tjelesne aktivnosti, koji su sve modaliteti preporučljivi oboljelima od šećerne bolesti te načinima kako se može jednostavno pratiti intenzitet kojem je osoba podvrgnuta tijekom tjelesne aktivnosti. Kroz veći broj potpoglavlja autori detaljno obrazlažu prednosti pojedinih načina opterećenja i njihovu primjenu. Svakako je interesantan prikaz mogućnosti utvrđivanja intenziteta tijekom aerobnog vježbanja gdje su navedeni neki vrlo jednostavni modaliteti koji i nisu previše poznati. Posebno vrijedni su primjeri bolesnika i konkretne preporuke za njih.

Djelo će biti interesantno i samim dijabetičarima koji će naći odgovore na velik broj pitanja vezanih uz tjelesnu aktivnost koja im se često preporučuje ali bez detaljnijih uputa i obrazloženja dobrobiti i mogućih komplikacija. Vrijedno je istaknuti i jasna obrazloženja vezana uz glukoregulaciju u tjelesnoj aktivnosti uz jasne upute povezane s unosom dodatnih ugljikohidrata i korekciju doze inzulina.

Branka Matković