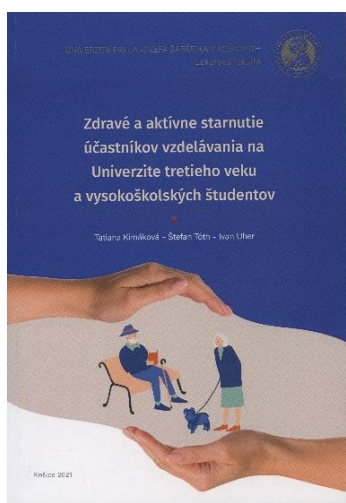


Predstavujeme nové knihy

Zdravé a aktívne starnutie

Tatiana Kimáková, Štefan Tóth, Ivan Uher



Skúsený autorský tím pod vedením prof. MVDr. Tatiany Kimákovvej, PhD., sa už roky zaoberá popri najaktuálnejších environmentálnych otázkach aj problematikou fyziologického starnutia. Nie je preto prekvapením, že citácie na práce tohto tímu nechýbajú ani v najnovšej Hygiene, ktorú predstavujeme na inom mieste.

Výsledkom tohto snaženia je aj najnovšia knižná monografia: **Tatiana Kimáková, Štefan Tóth, Ivan Uher: zdravé a aktívne starnutie účastníkov vzdelávania na Univerzite tretieho veku a vysokoškolských študentov** (Univerzita P.J. Šafárika: Košice, 2021, 340 s.).

Predložená knižná publikácia je komplexným pohľadom na proces ľudského starnutia. Autori spracovali a komentujú nielen základné ukazovatele a demografické charakteristiky z globálneho, európskeho a národného pohľadu, ale zaradili do publikácie aj výsledky vlastného výskumu zameraného na celkové zdravie, na vybrané rizikové faktory životného štýlu, na konzumáciu vybraných skupín potravín, ale aj fajčenie, alkohol, pohybovú aktivitu a stresovú záťaž. Sledovaný súbor seniorov tvorili účastníci vzdelávania na Univerzite tretieho veku UPJŠ v Košiciach, kontrolnú skupinu naopak vysokoškoláci z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach. Komplexná analýza sledovaných parametrov viedla autorov k vyjadreniu návrhov a odporúčaní pre zdravé starnutie.

Telesná záťaž:

- aspoň 150 minút aeróbnej fyzickej aktivity strednej intenzity počas týždňa,
- dva alebo viac dní v týždni vykonávať činnosť na posilnenie kostrového svalstva,
- obmedzenie času stráveného sedením,
- zvoliť primeranú námahu (pri práci, cvičení, chôdzi, behu...) – ak sme schopní rozprávať, je záťaž primeraná,
- chôdza (ako prechádzka) v lese,

- chôdza po schodoch, chôdza do kopca, chôdza na bežiacom páse naklonenom dohora.

Výživa:

- príjem bielkovín v rozsahu 0,9 -1,1 g /kg telesnej hmotnosti/ deň,
- znížiť príjem tukov (30 % energetického príjmu), obmedziť príjem rafinovaného cukru,
- zvýšiť príjem polysacharidov (škroboviny a vlákniny),
- energetický príjem kryť bielkovinami (25 %), sacharidmi (50 %), tukmi (25 %),
- dostatok vitamínov (A, C, D, E, B) a minerálov (Ca, Fe, Cu, Cr, Se, Mg, Zn...),
- menej soliť (dochucovať sušenou zeleninou a neodráždivými koreninami),
- konzumovať tradičné potraviny našich predkov (obilniny, strukoviny, zemiaky, koreňová a hlúbová zelenina).

Pitný režim:

- dostatočný denný príjem pitnej vody (1,5 – 3,0 l/deň), vhodné sú aj čerstvé ovocné alebo zeleninové šťavy, nesladený čaj,
- dopĺňať tekutiny v malých dávkach v priebehu celého dňa,
- minerálna voda ako doplnok, max 0,5 l/deň, do 400 mg minerálov/ liter,
- vhodné sú vody s vysokým obsahom draslíka a horčíka (nevhodné s vysokým obsahom sodíka!).

Spánok, návykové látky:

- pravidelný nočný spánok 7-8 h (denný spánok max 45 min),
- nefajčiť,
- odporúča sa abstinencia od alkoholu (max nápoj k jedlu do 10 g alkoholu),
- zabezpečiť svetelný a tepelný komfort, bez hluku,
- viesť zdravý a aktívny životný štýl s primeranou telesnou a duševnou aktivitou.

Sociálna oblasť a vzdelávanie:

- využívať voľnočasové aktivity, vzdelávacie programy,
- podporovať činnosť mozgu, posilňovať pamäť, hranie spoločenských hier, čítanie,
- budovať a udržiavať spoločenské vzťahy,
- viesť k zdravému životnému štýlu aj ľudí vo svojom okolí.

Monografia pôsobí veľmi sviežo a motivujúco. Autori dokázali vyjadriť a objektivizovať výsledky svojho výskumu tak, že sa dá očakávať skorý pozitívny efekt nielen na zúčastnených sledovaných osobách, ale aj u čitateľov. Odporúčam preto túto monografiu do pozornosti širokej verejnosti, samozrejme do pozornosti lekárov všetkých odborov, osobitne geriatrov, ale aj ambulantných lekárov, ktorí môžu pre zdravé starnutie svojich pacientov urobiť propagáciou odporúčaní najviac.

Záverom gratulujem autorom k skvelému zámeru, spracovaniu a prezentácii dosiahnutých výsledkov.

Prof. MUDr. Marián Bernadič, CSc.