

SZANOWNI PAŃSTWO

Zapraszam do lektury artykułu „Znaczenie aktywności fizycznej dla zapobiegania niepełnosprawności u seniorów, w chorobie Parkinsona i otępieniach”, co stanowi szczególne wyzwanie w starzejącym się społeczeństwie. Artykuł ten napisał, na moją prośbę, Prof. Józef Opara z AWF w Katowicach. Nadmienię tylko, że zainteresowania naukowe Pana Profesora od pierwszych lat pracy oscylowały wokół problemów dotyczących najczęściej poszkodowanych osób ze schorzeniami i urazami ośrodkowego układu nerwowego. Poza tym osobiście jestem pod wrażeniem także szerokich, nie tylko w chorobach neurologicznych, zainteresowań aktywnością fizyczną przez Pana Profesora. Można się o tym przekonać sięgając po artykuły w Medical Tribune takich jak:

- „Lekarzu rodzinny, zainteresuj się aktywnością fizyczną swoich pacjentów”,
- „Nie taki straszny siedzący tryb życia?”,
- „Leżeć i tyć czy ruszać się – zalecana aktywność fizyczna w ciąży”,
- „Pięć godzin tygodniowo, czyli zachowania prozdrowotne w cukrzycy”,

- „Jak w wieku 80 lat mieć układ odpornościowy 20-latka”,
- „Czy choroba Alzheimera nie lubi wysiłku fizycznego?”,
- „Aktywność fizyczna chorych z niewydolnością serca: czy istnieją różnice zależne od płci?”,
- „Czy się stoi, czy się leży ... ciśnienie tak samo się mierzy”).

Mam nadzieję, że artykuł Pana Profesora zainspirowuje Państwa do aktywności fizycznej i zastanowienia się nad jej znaczeniem oraz wpływem na zdrowie, nie tylko seniorów! Dlatego dodatkowo zamieszczono w wersji oryginalnej Stanowisko EFSMA (Europejska Federacja Towarzystw Medycyny Sportowej) pt. Exercise Prescription for Health czyli w dowolnym tłumaczeniu „Recepta ćwiczeń dla zdrowia”. Zachęcam do zastosowania w praktyce „RECEPTY” dla własnego zdrowia.

Zapraszam do lektury



Wojciech Gawroński