

JAK VNÍMAJÍ POTŘEBU FYZICKÉ AKTIVITY LIDÉ V RIZIKU DIABETU

Zvýšená tělesná aktivita je základním kamenem prevence diabetu 2. typu, uvádějí finští autoři studie na více než 10 tisících respondentech. Za zásadní se pokládá percepce potřebné změny chování, poznatků z této oblasti však je však v literatuře málo.

Data pro studii získali autoři od dospělých lidí s vysokým rizikem diabetu 2. typu v rámci intervence životního stylu v primární zdravotní péči. 74 % mužů a 76 % žen vnímalo nutnost zvýšit úroveň své tělesné aktivity. Nejčastěji vnímali svou tělesnou aktivitu jako nedostatečnou lidé neaktivní a ti, kteří měli větší objem pasu. Častější byl tento postoj u žen s pocitem malé zdatnosti a s nižším vzděláním. Demografické faktory, vyjma vzdělání, názory na fyzickou aktivitu neovlivnily,

stejně jako kouření, zvýšený krevní tlak, dyslipidémie nebo diabetes v rodinné anamnéze.

Autoři v závěrech konstatují, že vnímání potřeby tělesné aktivity u lidí ve vysokém riziku diabetu determinují spíše subjektivní než objektivní zdravotní faktory. Zjištění pokládají za důležité v poradenství, které by ohroženým lidem mělo usnadnit žádoucí změny životního stylu.

Vähäsarja K, Salmela S, Villberg J, Rintala P, Vanhala M, Saaristo T, et al. Perceived need to increase physical activity levels among adults at high risk of type 2 diabetes. A cross-sectional analysis within a community-based diabetes prevention project FIN-D2D. BMC Public Health. 2012 Jul 10;12(1):514.

J. Kríž