



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU KINEZIOLOŠKI FAKULTET



U SURADNJI S
HRVATSKIM SAVEZOM DIJABETIČKIH UDRUGA



I
HRVATSKIM DRUŠTVOM ZA SPORTSKU MEDICINU
HRVATSKOG LIJEČNIČKOG ZBORA



TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE

„TJELESNA AKTIVNOST I ŠEĆERNA BOLEST“
(Prva obavijest)

KINEZIOLOŠKI FAKULTET
ZAGREB, HORVAĆANSKI ZAVOJ 15
23. STUDENOG 2013.

ORGANIZACIJSKI ODBOR

Prof. dr. sc. Stjepan Heimer, dr. med., predsjednik

Natalija Babić, tajnica

Prof. dr. sc. Goran Sporiš, prof. kineziologije

Dr. sc. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

Dr. sc. Marija Rakovac, dr. med.

Dr. sc. Tatjana Trošt-Bobić, prof. kineziologije

Šećerna bolest (Diabetes mellitus) je multifaktorska bolest koja se pod utjecajem okolišnih faktora razvija u genetski osjetljivih pojedinaca. Karakterizira je poremećaj izlučivanja i/ili djelovanja inzulina uz posljedičnu hiperglikemiju. Najčešća su dva oblika šećerne bolesti: tip 1 uzrokovan razaranjem β -stanica gušterače i posljedičnim apsolutnim nedostatkom inzulina i tip 2 uzrokovan inzulinskom rezistencijom i progresivnim defektom izlučivanja inzulina.

Više velikih i pouzdanih istraživanja uvjerljivo je ukazalo na vrijednost tjelesne aktivnosti u prevenciji dijabetesa iskazano u nižoj pojavnosti i smrtnosti. Povećana tjelesna aktivnost, naime, smanjuje rizik razvoja dijabetesa tipa 2. Izgleda da je taj učinak povezan s količinom aktivnosti. Dio se tog učinka pripisuje istovremenim prehrambenim promjenama. Tjelesna je aktivnost korisna i za osobe koje već imaju dijabetes omogućujući smanjenje razine medikamentoznog liječenja, uz poboljšanje fitnesa i raspoloženja. Učinkovite su i preporučljive umjerene do naporene aerobne aktivnosti i trening s otporom, kao i njihova kombinacija. Primjereno vježbanje već kod djece pokazuje korisne učinke na sindrom inzulinske otpornosti.

PROGRAM

Subota 23. 11. 2013.

(VELIKI AMFITEATAR)

- 09:00-09:30** **Otvaranje i pozdravi** (dekan i predsjednik OO)
- 09:30-10:00** **Uloga Hrvatskog saveza dijabetičkih udruga** (N. Šimunko)
- 10:00-10:30** **Javno-zdravstveni aspekt šećerne bolesti** (T. Poljičanin, HZJZ)
- 10.30-11:00** **Ekonomski i društveni teret ŠB** (S. Varga, HZZO)
-
- 11:00-11:30** **Pauza za kavu**
-
- 11:30-12:00** **Mehanizmi TA u prevenciji i liječenju ŠB** (S. Heimer, KIF)
- 12:00-12:30** **Akutni i kronični učinci vježbanja kod ŠB** (L. Ružić, KIF)
- 12:30-13:00** **Upravljanje tjelesnom težinom u prevenciji i liječenju ŠB** (M. Koršić, MF)
-
- 13:00-14:00** **Pauza za ručak**
-
- 14:00-14:30** **Savjetovanje o režimu života kod ŠB** (Ž. Metelko, MF)
- 14:30-15:00** **Preventivni i terapijski programi vježbanja kod ŠB** (G. Sporiš, KIF)
- 15:00-15:00** **Sportaši dijabetičari – iskustva Zavoda za sportsku medicinu RS** (S. Mazić, MF Bgd)
- 15:00-15:30** **Suradnja liječnika i kineziologa u planiranju i programiranju primjerenih tjelesnih aktivnosti kod ŠB** (M. Rakovac, D. Jurakić, KIF)
-
- 15.30-16.00** **Pauza za kavu**
-
- 16:00-17:00** **Radionica (Prikaz programa i kontrole opterećenja u prevenciji i liječenju ŠB) –** (D. Bok, D. Jurakić, T. Trošt-Bobić, KIF)
- 17:00-17:30** **Prezentacija sponzora**

17:30

Zaključci i zatvaranje skupa.

Kotizacija:

Molimo vas da se prijavite i uplatite kotizaciju od 400,00 kuna do 8. studenog 2013.

**Prijave na obrascu poštom ili elektronskom poštom na adresu:
Natalija Babić, Ured za međunarodnu suradnju, Kineziološki
fakultet, 10000 Zagreb, Horvaćanski zavoj 15.**

Tel.: 01 / 3025-602; e-mail: iro@kif.hr

Uplate na bankovni račun:

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu,
10000 Zagreb, Horvaćanski zavoj 15**

**Račun broj: 2500009-1101232805,
Hypo Alpe Adria Bank
Poziv na broj:**

Svrha uplate: Skup 13

**Liječnicima pripadaju bodovi prema pravilniku
Hrvatske liječničke komore.**

DOBRODOŠLI!