

PRZEDMOWA

Dieta Kwaśniewskiego, dieta paleo, diety roślinne, bez laktozy, bez glutenu, a może alkoreksja lub smalec, który zawiera dużo białka, wraz ze świńskimi uszkami leczącymi miażdżycę... Co jest brednią, która na pewno nie pomoże, a może zaszkodzić, co natomiast prawdą?

Na te pytania bardzo trudno dziś odpowiedzieć na podstawie informacji płynących z doniesień medialnych, które po wielokroć nie mają żadnego pokrycia w nauce. Fałszywe paradygmaty zwykle prezentowane przez niemających nic do stracenia szarlatanów, których teorie dalekie są od wiedzy medycznej, są asymilowane bezkrytycznie przez przeciętnego użytkownika jedzenia.

Widząc chaos informacyjny, redaktorzy, walcząc na co dzień o rzetelną informację, poczuli ogromną potrzebę uporządkowania dotychczasowych informacji w dziedzinie medycyny stylu życia. Skutkiem tego jest rekapitulacja obecnego stanu wiedzy na podstawie najnowszych badań medycyny opartej na faktach i publikacja książki, którą trzymasz w dłoniach.

Medicine is a lifestyle, lifestyle is a medicine (tłum. „medycyna to styl życia, a styl życia to lek”) – to motto przyświecało nam, kiedy projektowaliśmy kolejne rozdziały. A studia nad każdym kolejnym filarem zdrowego stylu życia sprawiały, że umacnialiśmy się w wiedzy. Interwencje w zakresie medycyny stylu życia mają wysoką skuteczność zarówno w leczeniu, jak i prewencji chorób cywilizacyjnych, a w wielu przypadkach nie tylko nie ustępują leczeniu farmakologicznemu, lecz także przewyższają je skutecznością. Należy pamiętać jednocześnie, że jest to wciąż rozwijająca się dziedzina nauki, każdego dnia publikowane są ciekawe i niejednokrotnie ważne dane z punktu widzenia lekarza praktyka oraz pacjenta.

Lektura „Medycyny stylu życia” pozwoli na poznanie zasad rządzących leczeniem behawioralnym, łatwiej będzie także zrozumieć pacjenta, który niejednokrotnie zniewolony przez zły nawyk, staje przed problemem zmiany nawyków na lepsze.

Dużą część książki postanowiliśmy poświęcić na zagadnienia związane z *psyche* oraz nawykami, które w pewnym momencie zaczynają rządzić życiem. Ich autorzy to bowiem praktycy na co dzień stykający się z przeróżnymi problemami tej natury.

W książce nie mogło również zabraknąć aktualnych informacji na temat kontrowersji w żywieniu, projektowania prawidłowej diety, a także skutecznych metod jej zalecania. Po ich lekturze łatwiej będzie rozpoznać, tak często dzisiaj obecne w mediach, *fake newsy* dotyczące jedzenia. Wiedza spisana na kartach tego działu została wystarczająco przystępnie prezentowana, aby stała się

łatwostrawnym kąskiem nie tylko dla lekarzy i dietetyków, lecz także dla średnio zaawansowanych amatorów zdrowia.

Jednym z głównych filarów medycyny stylu życia pozostaje niezmiennie aktywność fizyczna. W tej części książki postanowiliśmy nadać jej jak najbardziej praktyczny wymiar. Chociaż redaktorzy zachęcają do aktywności fizycznej, równie dużą wagę przywiązują do problemu bezpieczeństwa. W tej części czytelnik znajdzie odpowiedź między innymi na pytanie: jaka forma aktywności fizycznej jest optymalna w różnych sytuacjach klinicznych? Warto podkreślić, że aktywność fizyczna przynosi wymierne korzyści, jeśli jest uprawiana regularnie. A to z kolei jest genezą kolejnego wyzwania, które staje zarówno przed klinicystami, jak i pacjentami – jak motywować? Odpowiedzią na tak postawione pytanie będzie rozdział poświęcony właśnie temu zagadnieniu.

Choroby cywilizacyjne zbierają swoje żniwo w postaci najwyższych odsetków zgonów w zakresie chorób serca i naczyń oraz chorób nowotworowych. Nie mogło więc zabraknąć dyskursu na ten temat w „Medycynie stylu życia”. Pamiętaliśmy również o chorobach wywołanych przez czynniki środowiskowe, takie jak zanieczyszczenia.

Wychodząc naprzeciw, tym bardziej wyczulonym na rzeczową argumentację, antyszczepionkowcom, postanowiliśmy rzucić trochę światła i na to zagadnienie. Mając jednocześnie świadomość, że nie zmieni to podejścia tych jednostek, które nie potrafią udźwignąć przedstawianych faktów.

Podsumowując, oddajemy w ręce czytelników pierwszą w Polsce próbę zebrania aktualnej wiedzy na temat medycyny stylu życia. Każdy, komu bliska jest tematyka stylu życia, w niniejszej publikacji znajdzie informacje na tematy ważne dla zdrowia. Niezależnie od tego, czy książka znajdzie się w rękach specjalisty zdrowia publicznego, osoby niewykraczającej poza szerokie horyzonty medycyny klinicznej, dietetyka, fizjoterapeuty czy aktywnie poszukującego wiarygodnej informacji miłośnika zdrowego stylu życia, wiedza zawarta w książce będzie stanowić solidny oręż do zwalczania chorób cywilizacyjnych.

Owocnej lektury życzą redaktorzy.