

## Recenzii cărți Book reviews

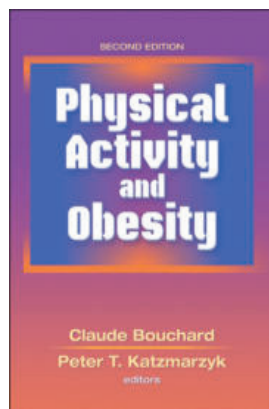
### Physical activity and obesity – second edition

(Activitatea fizică și obezitatea – ediția a 2-a)

Editori: Claude Bouchard & Peter Katzmarzyk

Editura: Human Kinetics, 2010

432 pagini; Preț: Regular - £59.50; eBook- £37.50



În cei 10 ani care s-au scurs de la prima apariție a acestei cărți s-au adunat un număr considerabil de constatări, descoperiri și clarificări în domeniu, ceea ce a impus nu doar lansarea unei noi ediții, ci și remodelarea și adaptarea inovativă a structurii materialului, la noul conținut. Așa s-a ajuns să avem o adevărată carte-eveniment, în cadrul căreia, pe parcursul a 89 de capitole, impresionanta echipă a celor 86 de contributory, toți specialiști de marcă, tratează practic exhaustiv problematica atât de actuală a obezității și activității fizice (AF). Când spunem că avem de-a face cu o tratare exhaustivă, ne bazăm pe faptul că această carte oferă cercetătorilor-teoreticienilor, practicienilor și, prin intermediul mediei (care cu siguranță va prelua din ea cele mai importante idei și concluzii), chiar nespecialiștilor, publicului larg, prezentări și explicații clare ale tuturor conceptelor, tehnicilor, metodologiilor de cercetare și rezultatelor studiilor celor mai valoroase, permițând în ultima instanță corecta înțelegere a legăturilor dintre activitatea (sau inactivitatea) fizică și amenințarea formidabilă cu care se confruntă speța umană în prezent; epidemia obezității. Autorii acestui volum își permit să nu evite ci, din contră, să abordeze acele aspecte unde persistă incertitudinea și/sau controversa, punctând totodată, rezumativ dar vizionar, asupra „petelor încă albe” de pe harta cunoașterii, care necesită o mai mare și urgentă atenție, din partea cercetătorilor.

Cele nouă părți ale cărții se succed într-o perfectă logică și gradare, care fac mai ușoară lectura a peste 400 de pagini de material dens, maximum de economic în exprimare și foarte riguros d.p.d.v. științific. În acest fel, lectorul aplicat va accede relativ ușor și plener, la cele mai recente descoperiri, soluții și perspective, într-un spectru cuprinzător de probleme specifice; obezitatea adulților și copiilor, impactul etnicității și al situației sociale, metode

de evaluare și influențare a comportamentului sedentar, determinanții cheie ai nivelului de AF etc.

Partea I-a (Definiția și evaluarea AF și obezității), pe lângă *Introducerea* (care reprezintă cap. 1) scrisă de cei doi editori, conține 7 capitole. Toate, indiscutabil, necesar a fi parcurse cu rigoare și maximă pătrundere, de către cel ce-și dorește să beneficieze de o lectură cât mai profitabilă a restului cărții. Putem accede în acest fel, la următoarele teme: *Efortul și AF văzute ca un continuum* (cap.2), *Evaluarea sedentarismului* (3), *Evaluarea nivelului de AF (NAF) la adulți* (4), *Evaluarea NAF la copii* (5), *Evaluarea obezității la adulți* (6) și *la copii* (7), *Limitele autoraportării în cercetările dedicate AF și obezității* (8).

După această primă parte, cu rol pregătitor, urmează partea a II-a: *Prevalența obezității și costurile generate de ea*. Această foarte importantă tematică este dezvoltată pe parcursul a 7 capitole, binecunoscutele constrângeri de spațiu tipografic îndemnându-ne să le amintim doar pe cele mai importante: *Prevalența inactivității fizice a adulților* (cap. 9) și *copiilor* (10) *la nivelul întregului glob*, *Costurile economice ale obezității* (cap. 12), *Costurile economice ale inactivității fizice* (14) și *Relația cost-beneficiu în cazul programelor de stimulare a AF la obezi* (15).

Cu partea a III-a (Determinanții NAF) intrăm în substanța specifică a temei anunțate de titlul cărții. Avem aici alte 7 capitole, toate de interes; cel puțin nouă, următoarele trei ni se par a aduce o viziune nouă, în planul așa-numitului nivel al activității fizice (NAV). Este vorba de *cap. 16 - Reglarea biologică a NAF*, *cap. 17 - Genetica și NAF* și *cap. 21 - Factorii psihologici ai NAF*.

Partea a IV-a AF și riscul obezității (RO) are 9 capitole, pe parcursul cărora problema RO este tratată din multiple perspective. Putem afla aici tot ce se cunoaște în zilele noastre, despre *relația dintre ponderea „timpului sedentar”, respectiv NAF și RO la copii, la adulți și la vârstnici*, despre *RO la adult în funcție de ce NAF a avut în copilărie*, dar și despre *interacțiunea dintre dietă, NAF și obezitate*.

În partea a V-a, prin cele 14 capitole, este dezvoltată o problematică nu numai foarte complexă, ci și esențială pentru înțelegerea și încercarea de influențare a mecanismelor intime ale maladiei de care ne ocupăm: AF și determinanții biologici ai obezității. Se știe că AF influențează în sens favorabil practic tot ce se întâmplă în organism, în consecință în cea mai mare parte a acestei secțiuni sunt actualizate, în ordine, efectele imediate și tardive pe care mișcarea le are asupra *metabolismului bazal, efectului termic al alimentelor, ratei oxidării substratelor energetice, activității sistemului nervos simpatic, biologiei țesutului adipos, biologiei leptinei, peptidelor hipotalamice și gastrice, hormonilor tiroidieni, axului hipotalamo-hipofizo-suprarenal și biologiei mușchiului scheletic*. Ultimele trei capitole să se ocupe de *cheltuielile energetice din post-efort, genetica obezității și efectele epigenetice în obezitate*.

Titlurile celor 6 capitole ale părții a VI-a (AF, determinanții comportamentali ai obezității) sunt de asemenea centrate pe AF, văzută în relație cu alți factori importanți pentru fenomenul obezității: *nivelul de somn, specificul profesiei și modul de transport caracteristic individului, statutul socio-economic, alimentația*. Fapt de la sine înțeles, valabil și pentru capitolele (13 la număr) părții a VII-a (AF în prevenția și tratamentul obezității) în care ne sunt expuse efectele și/sau interacțiunea dintre AF și *prevenirea creșterii în greutate, scăderea în greutate, medicamentele „de slăbire”, chirurgia obezității, depozitele viscerale de grăsime, evitarea „topirii” mușchilor în cazul curelor de slăbire, menținerea greutății după slăbire, controlul greutății la gravide și lăuze, greutatea fătului, compoziția corporală a copiilor*.

Prin cele 18 capitole, partea a VIII-a (Implicații clinice) poate reprezenta ea însăși o carte. O carte care și-a propus să ne prezinte, aduse la zi, efectele de regulă favorabile ale AF, de care obezii ar putea beneficia, în caz că ei ar avea deja, sau ar fi expuși riscului de a avea și alte probleme de sănătate. În aceste condiții, după ce în primul capitol se vorbește despre *AF și rata mortalității la obezi*, capitolele ce urmează au titluri ce se înscriu în șablonul: „*AF și...*”. Vom avea, prin urmare, *AF și*, respectiv, *toleranța scăzută la glucoză, diabetul de tip 2, hipertensiunea arterială, bolile de inimă, accidentele cerebrale, disfuncțiile endoteliale, depresia, cancerul de sân, colon și alte cancere, sindromul metabolic, afecțiunile musculo-scheletale, riscul de accidentare prin cădere, riscul de cardiopatie ischemică și cel de diabet, la copii*. Excepție face doar cap. 80 - *Efectele adverse ale AF la persoanele obeze*.

Secțiunea finală a cărții este intitulată *Aspecte privind politicile și cercetarea*. În primele 6 capitole sunt abordate problemele specifice ale *AF și obezității*, în relație cu factorii de decizie de diverse nivele (*organisme internaționale, guverne, comunități, școli*), sau cu domenii de activitate (*industrie, media*), care pot contribui substanțial la creșterea NAF, inclusiv la obezi. Ultimul capitol este dedicat direcțiilor spre care - potrivit autorilor și editorilor prezentei cărți - ar trebui să se orienteze/concentreze cercetarea în domeniu.

**Gheorghe Dumitru**

## **Autoportretul scriitorului ca alergător de cursă lungă**

*Haruki Murakami*

Editura: Polirom, Iași 2009

238 pagini

Poate părea ciudată intenția de a comenta o carte de beletristică într-o revistă consacrată științei sportului.

Totuși, această recenzie este justificată, deoarece Haruki Murakami (născut în 1949) nu e doar unul dintre cei mai renumiți scriitori japonezi, autor a peste zece volume, unele premiate și majoritatea traduse în multe limbi, inclusiv în româna.

Volumul *Autoportretul scriitorului ca alergător de cursă lungă*, apărut în 2007, dezvăluie o altă față a autorului prin fragmente de jurnal, eseuri și amintiri expuse în nouă capitole ce acoperă o perioadă scurtă (5 August 2005 - 1 Octombrie 2006).

De peste 20 de ani Murakami practică, pe lângă arta scrisului, și alergarea pe distanțe foarte lungi. El a participat la 25 de maratoane, toate terminate, între care trei la New York, în Hawaii, Cambridge (SUA) și Japonia. A luat parte și la patru ultramaratoane: curse japoneze de 100 km, parcurse de-a lungul unei zile, cu scurte pauze, unde “cea mai semnificativă experiență nu a fost pe plan fizic, ci psihic”, când se instalează un fel de letargie mentală.

În plus H.M. a participat și la trei triatloane (1,5 km înot, 40 km ciclism și 10 km alergare).

În majoritatea curselor Murakami a alergat de unul singur, combătând plictiseala inerentă ascultând muzică sau încercând să formuleze și memoreze discursuri programate în viitor.

Autorul, nefiind atlet profesionist, timpii înregistrați la maraton se situau, cu unele excepții, între 3 ore 20 min și 3 ore 40 min.

Începând cu prefața având titlul elocvent “Suferința ca opțiune” și de-a lungul cărții H.M. arată că realizarea unui efort prelungit de alergare necesită antrenament aproape zilnic, curaj și rezistență.

Notăm câteva observații de interes sub raport fiziologic. Cea mai dură parte a maratonului vine după 35 km, când genunchii și brațele devin cele mai dureroase părți ale corpului. Spre finalul cursei se instalează adesea o senzație stranie – runner’s blue – “un cocktail de negativism”, dar la încheierea maratonului oboseala este depășită de o senzație de mulțumire.

„Curajul de a te supune durerii ne face să înțelegem că suntem în viață”.

Închei prin două referiri ale autorului cu privire la relațiile dintre alergare și scris. Conform lui Murakami „a scrie un roman se aseamănă cu a alerga un maraton” și că “majoritatea lucrurilor pe care le știu despre scris le-am învățat antrenându-mă în fiecare dimineață”.

**Petru Derevenco**