

BOOK REVIEW

Mihaela JURDANA, Tamara POKLAR VATOVEC and Melita PERŠOLJA
ČERNE (Editors): THE EXTEND OF QUALITY AGEING
University of Primorska, Science and research centre,
Annales University Press, 2011, 253 pages

“The extent of quality ageing”

The publication “The extent of quality ageing” is an extensive publication published by Annales and edited by Dr. Mihaela Jurdana, Dr. Tamara Poklar Vatovec and Dr. Melita Peršolja Černe and containing contributions by competent authors. The book has been published during a period when the concern in Slovenia are the problems of an ageing population and related issues, as is the case in other developed countries.

The publication addresses the main aspects of quality aging, the prevention of chronic diseases, maintaining and improving health, recovery from illness or injury, age specific health problems and the ability to maintain self-sufficiency.

The aging of an organism is the gradual deterioration of its structure and consequently the weakening of its functions. The book itself offers various views and interpretations of aging based on external (diet, physical activity) and internal (genetic) factors or focusing on specific changes and structures at the molecular, cellular and systemic level.

Since quality aging is not directly based only on prolonging life, the monograph presents research findings in several areas associated with aging and provides recommendations for prevention.

Mihaela Jurdana, PhD
University of Primorska, Science and Research Centre,
Institute for Kinesiology Research, Slovenia

RECENZIJA KNJIGE

Mihaela JURDANA, Tamara POKLAR VATOVEC in Melita PERŠOLJA
ČERNE (urednice): RAZSEŽNOSTI KAKOVOSTNEGA STARANJA

Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče,
Univerzitetna Založba Annales, 2011, 253 strani

»Razsežnosti kakovostnega staranja«

Monografija Razsežnosti kakovostnega staranja je obsežna publikacija, katere poglavja so delo kompetentnih avtorjev na svojem področju. Uredile so jo dr. Mihaela Jurdana, dr. Tamara Poklar Vatovec in dr. Melita Peršolja Černe, izšla je pri univerzitetni založbi Annales.

Monografija izhaja v obdobju, ko se zaradi naraščanja populacije starostnikov s problematiko staranja veliko ukvarjamo, saj se slovenska populacija, podobno kot v razvitem svetu, stara. Knjiga naslavlja pogloblitve vidike kakovostnega staranja, od preprečevanja kroničnih obolenj, vzdrževanja in izboljševanja zdravja, okrevanja po boleznih ali poškodbah, ohranjanja sposobnosti samooskrbe in za starost značilne zdravstvene probleme.

Staranje organizma se kaže kot postopno propadanje njegove zgradbe in posledično pešanje funkcij. Knjiga sama ponuja veliko pogledov in razlag o staranju, ki temeljijo tako na zunanjih (prehrana, telesna aktivnost) kot notranjih (genetskih) dejavnikih ali pa se osredotoča na določene spremembe in strukture na molekularni, celični in sistemski ravni.

Ker kakovostno staranje ni usmerjeno le v podaljševanje življenja, vam v monografiji predstavljamo raziskovalne ugotovitve na več področjih staranja organizma ter podajamo priporočila za preventivno delovanje.

Dr. Mihaela Jurdana
Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper,
Inštitut za kineziološke raziskave, Slovenija