

Wpływ aktywności fizycznej i diety na przebieg retinopatii cukrzycowej

Anna Bryl¹, Małgorzata Mrugacz¹, Katarzyna Zorena², Mariusz Falkowski³, Maja Lendzioszek⁴

1. *Samodzielna Pracownia Rehabilitacji Narządu Wzroku, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku*

2. *Zakład Immunobiologii i Mikrobiologii Środowiska, Gdański Uniwersytet Medyczny*

3. *Oddział Okulistyczny, Szpital Wojewódzki w Białymstoku*

4. *Oddział Okulistyczny, Szpital Wojewódzki w Łomży*

Cukrzyca jest poważnym problemem społecznym. Zachorowalność na cukrzycę na świecie wzrasta, podobnie jak liczba osób cierpiących na jej powikłania. W profilaktyce retinopatii cukrzycowej konieczne jest kontrolowanie glikemii, profilu lipidowego i ciśnienia krwi. Można to osiągnąć nie tylko poprzez leczenie farmakologiczne, ale przede wszystkim poprzez zmianę nawyków żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej. W naszej pracy przedstawiamy przegląd piśmiennictwa, aby pokazać, że ćwiczenia fizyczne i odpowiednia dieta mogą znacznie zmniejszyć ryzyko cukrzycy i retinopatii cukrzycowej.

The Effect of Physical Activity and Diet on the Course of Diabetic Retinopathy

Anna Bryl¹, Małgorzata Mrugacz¹, Katarzyna Zorena², Mariusz Falkowski³, Maja Lendzioszek⁴

1. *Samodzielna Pracownia Rehabilitacji Narządu Wzroku, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku*

2. *Zakład Immunobiologii i Mikrobiologii Środowiska, Gdański Uniwersytet Medyczny*

3. *Oddział Okulistyczny, Szpital Wojewódzki w Białymstoku*

4. *Oddział Okulistyczny, Szpital Wojewódzki w Łomży*

Diabetes is a serious social problem. The incidence of diabetes in the world is increasing, as is the number of people suffering from its complications. For the prevention of diabetic retinopathy, it is necessary to control glycemia, lipid profile and blood pressure. This can be done not only by pharmacological treatment, but first of all by changing dietary habits and increasing physical activity. In our work, we present a review of the literature to show that physical exercise and an adequate diet can significantly reduce the risk of diabetes and diabetic retinopathy.