

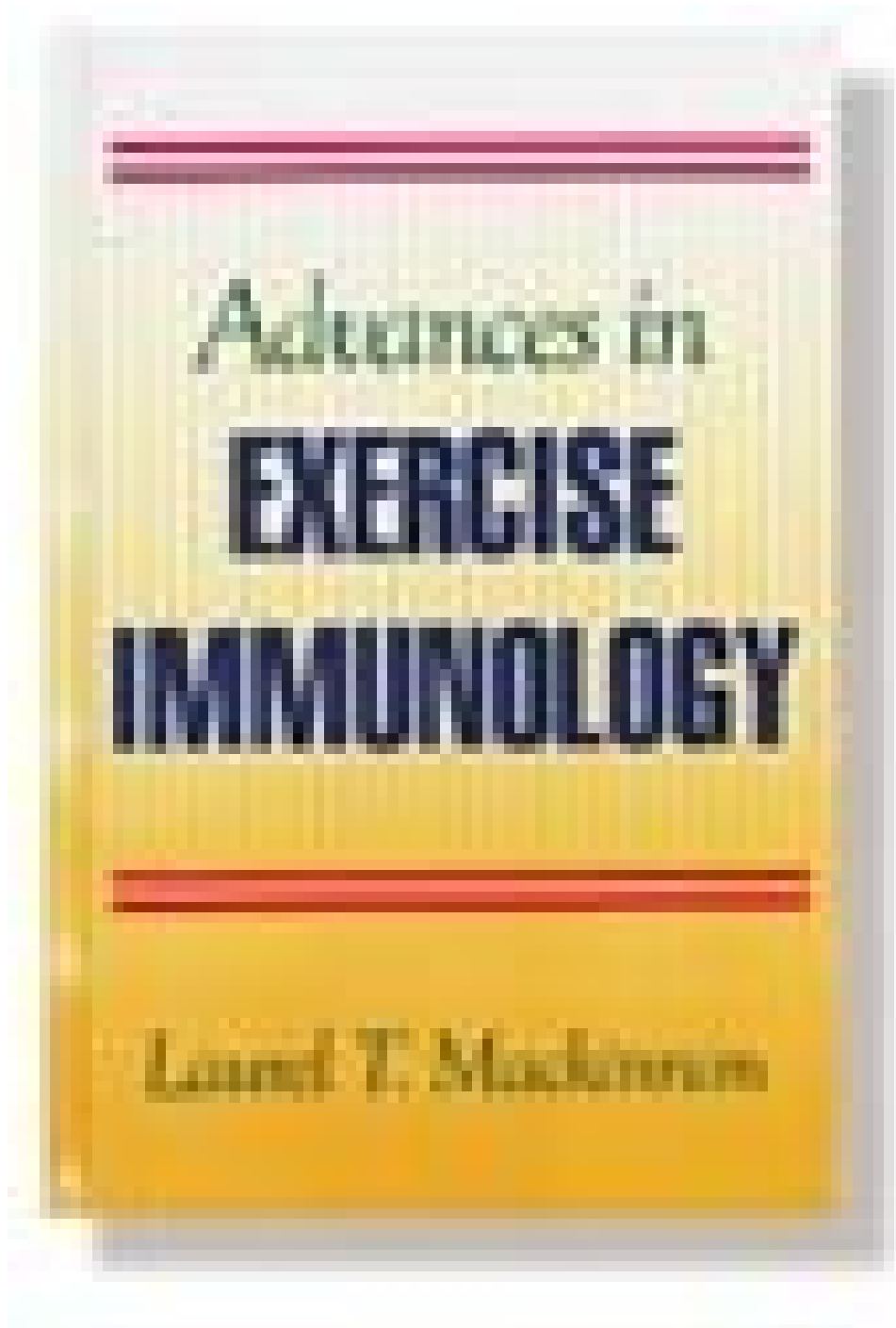
---

# Fysisk aktivitet og immunapparatet

---

BOKOMTALER

---



I 1993 gav Laurel Mackinnon ut monografien *Exercise and Immunology* (1), den første boken som var skrevet over dette emnet. I de sju årene som er gått, har feltet eksplodert med flere publiserte artikler enn noen gang tidligere. Denne boken er en videreføring og oppdatering av monografien.

Boken henvender seg til interesserte lesere både innen og utenfor den medisinske profesjon. Den er oversiktlig og logisk bygd opp i kapitler som hver for seg er selvstendige oversiktsartikler som alle munner ut i et sammendrag og en klar og oversiktlig konklusjon. Vitenskapelige data er behandlet på en slik måte at de uten problemer kan forstås av ikke-immunologisk skolerte lesere, og beskrivelse av dyreforsøk er begrenset til et absolutt minimum, da hensikten hennes først og fremst er å formidle sammenhenger som har betydning for menneskelig fysiologi og helse.

Innledningskapitlet tar for seg sammenhenger mellom fysisk aktivitet og infeksjoner, kort, men tilstrekkelig i lys av dagens viten. Det annet kapittel gir en oversikt over immunsystemet som kanskje er vel mye forenklet og i alle detaljer ikke like godt oppdatert. På den annen side gir det en kortfattet, nyttig og grei oversikt. De følgende kapitler gir oversikt over de forskjellige delene av immunsystemet og den innvirkning fysisk aktivitet har på de enkelte funksjoner, som virkning på medfødt immunitet, humoral og cellulær immunitet samt en kort oversikt over signalsubstanser og mekanismer ved innflytelse av trening og annen aktivitet. De to avslutningskapitlene tar for seg kliniske problemstillinger som fysisk aktivitet og kreft, HIV, aldring og muligheter for å påvirke sykdom i positiv retning samt en oversikt over dagens kunnskap og videre forskningsmessige utfordringer.

Alt i alt gir boken en grundig og lettfattelig innføring og oppdatering i et spennende og raskt ekspanderende forskningsfelt. Mye av det som er skrevet på området krever en del forkunnskap, mens denne boken er lett å lese for alle som er interessert i feltet. Det er lagt hovedvekt på humanmedisinsk forskning, i motsetning til mye immunologisk relatert litteratur som legger hovedvekten på dyreforsøk. Dette gjør boken nyttig i den kliniske hverdag og gjør at den også med hell kan brukes som støtte og hjelp til personer som har med idrettsutøvere og deres helse å gjøre.

---

RagnildHalvorsen

Voksentoppen Senter

for astma og allergi

Oslo

---

---

## LITTERATUR

1. Mackinnon LT. Exercise and immunology. Leeds: Human Kinetics, 1993.
- 

Publisert: 10. mai 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.