

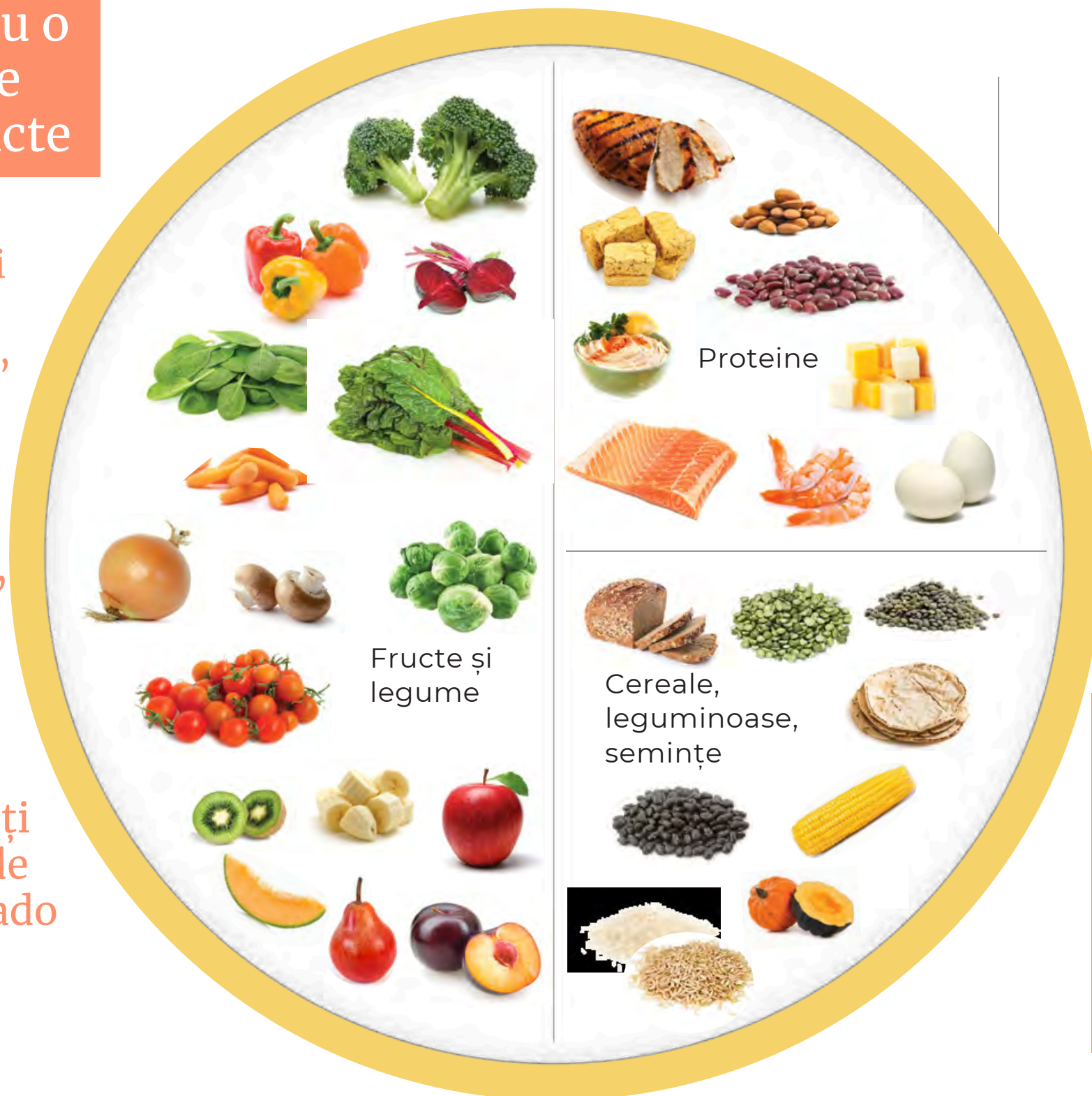
ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Umple jumătate din farfurie cu o varietate de legume și fructe

Alege 2-3 porții de alimente bogate în calciu, lapte, iaurt

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri)

Alege cantități mici de ulei de măsline, avocado și semințe



Umple un sfert din farfurie cu proteine: pui, pește, carne slabă de vită, nuci, tofu, ouă, brânză

Umple un sfert din farfurie cu cereale integrale, orez brun, paste, leguminoase (fasole, linte etc.), cartofi, semințe

Ideii pentru gustări sănătoase



Iaurt cu fructe și semințe



Lipie cu legume



Bastonașe de legume cu humus



Un fruct



Cartofi dulci copti cu sos de iaurt



Diverse nuci sau semințe

Alimentele sănătoase conțin nutrienți care sunt importanți pentru creștere și dezvoltare în timpul pubertății



Limitați alimentele cu conținut excesiv de sare, zahăr și grăsimi! Evitați alimentele cu conținut scăzut în fibre și băuturile cu cofeină sau energizante!



PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

NOIEMBRIE 2024

ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Alimentația sănătoasă asigură creșterea, dezvoltarea armonioasă și contribuie la prevenirea unor boli cronice netransmisibile (ex: diabetul, bolile de inimă, accidentul vascular cerebral și cancerul).



Mâncare sănătoasă și hidratare optimă



Farfuria sănătoasă trebuie să conțină:

Jumătate: legume și fructe;

Un sfert: carne, pește, ouă,
brânză, leguminoase (mazăre,
fasole, linte etc.);

Un sfert: cartofi, cereale și
paste integrale;



Dacă îți este sete bea APĂ

Bea zilnic cel puțin 4-5 căni
de apă:

Alege să bei ceai de plante,
suc natural de fructe, dar nu
foarte des (o cană/zi);

Evită sucurile cu adaos de
zahăr!



Creșterea imunității

Aportul adecvat de fructe și legume
poate reduce severitatea unor boli
infecțioase și ajută la o recuperare
mai bună.



Sănătate mintală

Alimentația sănătoasă scade riscul
de depresie și anxietate.



ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția hipertensiunii arteriale, a hiperglicemiei, a dislipidemiilor și a obezității.



În loc de:

Sucuri

Cartofi prăjiți

Pâine albă

Lapte integral

Înghețată

Bomboane

Consumă:

Apă

Cartofi fierți sau copti

Pâine integrală

Lapte cu grăsimi reduse

Smoothie de casă

Fructe uscate, miere

Sănătatea inimii, prevenirea bolilor cardiovasculare

Fibrele alimentare și antioxidanții din fructe și legume pot ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare.



Prevenirea obezității și a diabetului zaharat

Mai multe studii științifice au arătat o scădere a riscului de obezitate în urma consumului regulat de fructe, legume și cereale integrale.



Evită sucurile îndulcite și băuturile energizante

Ce sunt băuturile dulci?

Băuturile dulci sau carbogazoase dulci sunt băuturi nealcoolice, care conțin zahăr și apă carbogazoasă sau apă simplă. Acestea pot include băuturi răcoritoare, sucuri de fructe, sucuri din pudră cu arome de fructe, iaurt, lapte dulce, băuturi energizante, băuturi vitaminizate, ceai rece îndulcit.



Știi că?

O doză de 330 ml de băutură răcoritoare conține 8,5 lingurițe de zahăr (doza zilnică pentru un copil de 4-5 ani).

Sucurile de fructe sunt considerate o opțiune mai bună, dar trebuie știut că acestea pot avea aceeași cantitate sau chiar mai mare de zahăr.

Conținutul tipic de zahăr în băuturi

 330 ml =  5.5 LINGURIȚE Ceai îndulcit	 330 ml =  8.5 LINGURIȚE Băuturi răcoritoare
 330 ml =  9.5 LINGURIȚE Băuturi răcoritoare din pudră	 330 ml =  7 LINGURIȚE Iaurt cu diferite arome
 330 ml =  9.5 LINGURIȚE Suc de fructe	 330 ml =  7 LINGURIȚE Lapte cu diferite arome
 330 ml =  10 LINGURIȚE Băutură energizantă	

ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

Alege inteligent, cum să mănânci sănătos și să te simți bine:

- Mănâncă încet,
- Mestecă fiecare îmbucătură,
- Închide televizorul și telefonul mobil când mănânci,
- Stai jos când mănânci,
- Când poți, mănâncă cu familia,
- Mănâncă mic dejun, prânz și cină zilnic,
- Alege gustări sănătoase, legume proaspete, fructe proaspete, nuci.



BENEFICIILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE



Somn mai bun



Îmbunătățește activitatea creierului, previne anxietatea și depresia



Previne diabetul de tip 2



Îmbunătățește sănătatea pielii



Previne bolile cardiovasculare



Vedere bună



Reduce riscul de cancer



Greutate normală



Întărește dantura și oasele



Mai multă energie



Digestie bună



Viață lungă și sănătoasă

O alimentație sănătoasă și
activitatea fizică te ajută să ai
energie și să te simți mai bine!





PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Noiembrie 2024

ALEGE INTELIGENT MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

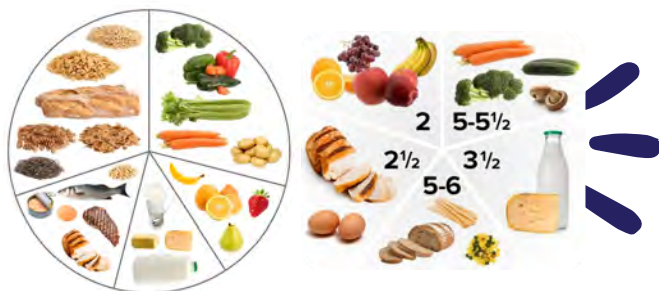
Nutriția este esențială pentru creșterea, dezvoltarea și menținerea stării de sănătate a copiilor. Dieta echilibrată previne apariția unor afecțiuni precum:

- obezitatea,
- diabetul,
- bolile de inimă,
- anumite tipuri de cancer
- și alte afecțiuni cronice.

Sfaturi pentru a alege inteligent o alimentație echilibrată



Farfuria sănătoasă trebuie să conțină cel puțin:



- 3 porții de legume și 2 de fructe ;
- 2 porții de alimente proteice (carne, pește, ou, leguminoase: mazăre, fasole, linte);
- 5-6 porții de cereale integrale;
- 3 porții de lactate.

1 porție de fructe: 1 măr mediu, o banană, o portocală sau pară, 2 prune mici, un kwi, 2 caise, o cană cu fructe tăiate cubulețe (inclusiv din conserve fără zahăr adăugat).



1 porție de legume: ½ cartof mediu (sau cartof dulce sau porumb); sau ½ cană legume gătite (cum ar fi broccoli, spanac, morcovi, dovleac); sau 1 cană de salată cu frunze verzi sau crude; sau ½ cană de fasole, leguminoase sau linte gătite, uscate sau conservate.

1 porție de cereale: 1 felie de pâine; sau ½ cană de orez fiert, paste, tăiței, quinoa sau mămligă; sau ½ cană de terci; sau ⅔ cană fulgi de cereale de grâu; sau ¼ cană de musli; sau o brioșă mică.



1 porție de lactate: 1 cană cu lapte (250 ml), 2 felii de brânză, 200 g iaurt.

1 porție de proteine din carne, pește, pasăre, ouă: 65 g carne slabă de vită, miel, vițel sau porc fiartă (maximum 455 g săptămânal); 80 g pui fiert slab sau curcan; sau 100 g file de pește fiert; 2 ouă sau 170 g tofu gătit



1 porție de grăsimi sănătoase: 1-2 lingurițe (5-10 gr.) ulei de măsline, rapiță, 1-2 lingurițe nuci sau semințe sau 1 lingură (20 g) avocado.

Bea mai ales apă, 4-5 pahare (minimum 1,4 litri).

Apa transportă substanțele nutritive în organism, hidratează și dă formă țesuturilor, ajută la reglarea temperaturii corpului, intervine în transmiterea influxului nervos.



Gustă înainte de a adăuga sare în mâncare!

Doza zilnică recomandată este de 5g sare (sub 2,3g/zi). Folosiți condimente sau suc de lămâie ca o alternativă la sare, acestea având rolul de a "păcăli" papilele gustative.

Idei de gustări sănătoase pentru copiii dumneavoastră

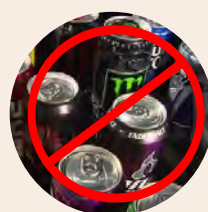
Gustările pot fi o ocazie bună pentru a lua o pauză și a-ți reface energia. Aveți la îndemână mai multe variante: toast cu legume și omletă, bastonașe de legume cu hummus, rulouri de orez cu legume și pește, iaurt cu fructe și cereale, mix de alune, nuci și fructe.



Reduceți consumul de zahăr!

Zaharurile vin la pachet cu un număr mare de calorii, dar fără elemente nutritive. Citiți eticheta și alegeți preparate sau cereale pentru micul dejun cu cât mai puțin zahăr! Consumați cât mai puține dulciuri!

Vânzarea de produse energizante către copii este ilegală.



Concentrați-vă pe a vă bucura de mâncare și a mânca împreună!



- Faceți clătite împreună cu copiii dumneavoastră pentru micul dejun.
- Organizați un picnic în parc, în apropierea casei sau chiar acasă, pe podea.
- Invitați musafiri la cină, prietenii copiilor, colegi de școală, copiii vecinilor. Este o bună oportunitate să împărtășească idei și obiceiuri alimentare sănătoase.
- Creați meniuri tematice, de exemplu meniuri din țările despre care copilul învață la școală, din țările a căror limbă o învață la școală.



Alegeți metode de gătit care nu necesită multă grăsime. Este de preferat ca alimentele să fie fierte, fie gătite la cuptor și la abur, în locul celor prăjite.



Obiceiurile alimentare sănătoase se deprind din familie. Îndrumați copiii și adolescenții să facă alegeri alimentare sănătoase când sunt departe de casă.

- Împachetați gustări sănătoase și apă pentru copii la școală sau când familia dumneavoastră este în oraș;
- Căutați localuri cu alimente și opțiuni sănătoase în meniu;
- Discutați cu copilul dumneavoastră despre diferitele opțiuni de meniu și încurajați „echilibrul”. De exemplu, dacă copilul dumneavoastră comandă un burger, ar putea cere o salată în loc de cartofi prăjiți;
- Învățați copilul să se oprească din mâncat când se simte sătul. Spuneți-i că nu trebuie să termine totul din farfurie – porțiile de mâncare la restaurante sunt de obicei mai mari decât acasă;
- Încercați să nu etichetați alimentele drept „bune” sau „rele”, concentrați-vă în schimb pe toate lucrurile bune privitor la alimentația sănătoasă;
- Încercați să nu folosiți alimentele ca recompensă pentru un comportament bun – acest lucru poate face uneori alimentele mai „prețuite” și mai atractive;
- Oferiți din meniul pentru adulți dacă meniul copiilor conține alimente prăjite, fără legume sau salată;
- Dacă copilul dumneavoastră dorește desert, încurajați-l să împartă desertul cu altcineva din familie;
- Dacă luați la pachet, încurajați-vă copilul să nu comande suplimentar băuturile răcoritoare, ci să bea apă;
- Ajutați adolescenții să dezvolte o imagine corporală sănătoasă concentrată pe întreaga persoană, aprecierea propriului corp pentru ceea ce poate face, nu doar pentru cum arată.

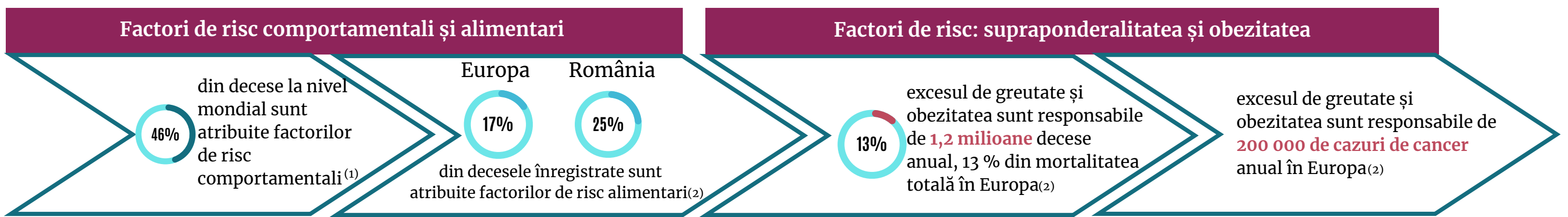


Fiți activi! Găsiți modalități de a fi activi fizic în fiecare zi!
Petreceți cât mai mult timp în aer liber. Lumina naturală este importantă pentru creștere, dezvoltare și producerea vitaminei D în organism.

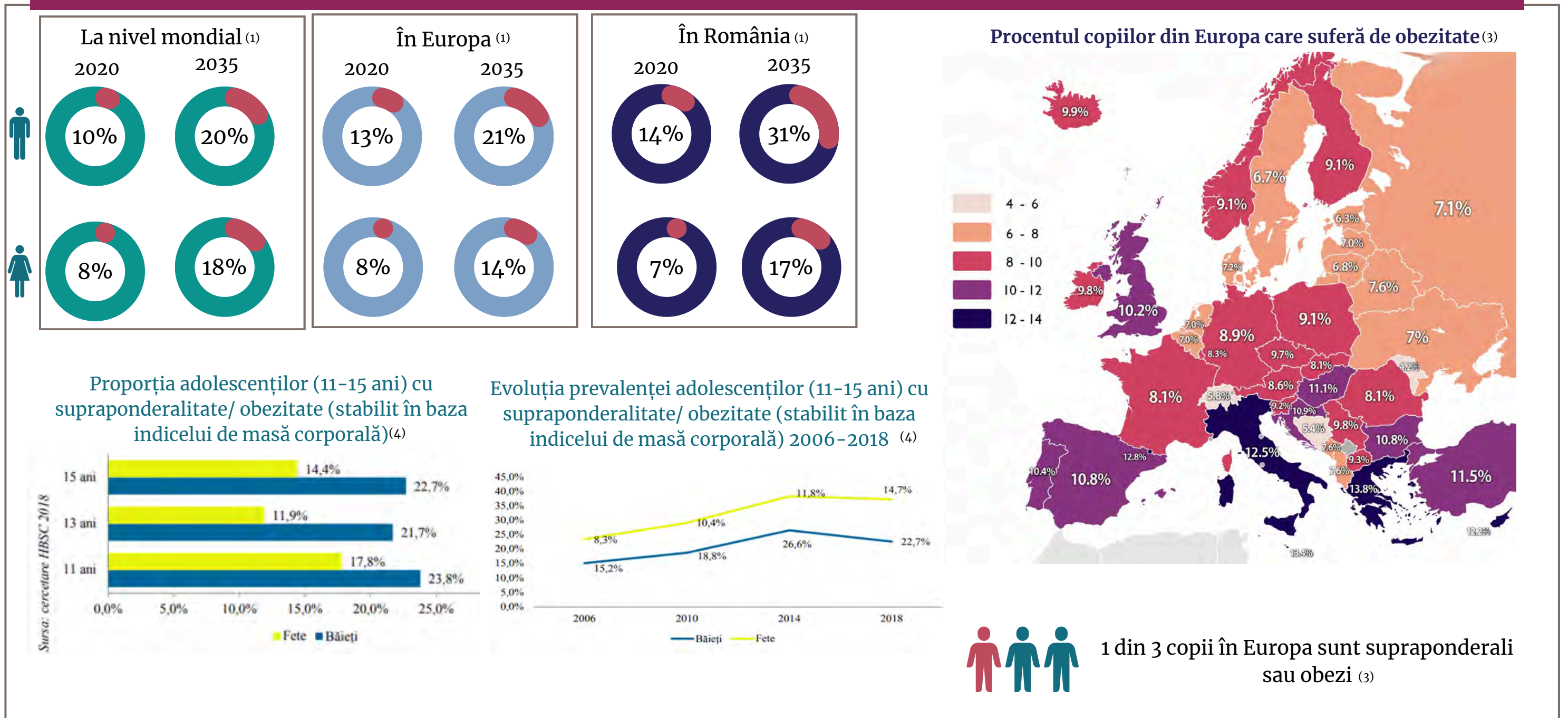
Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin **60 de minute** pe zi activitate fizică de intensitate moderată, în special aerobă.



ALEGE INTELIGENT, MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

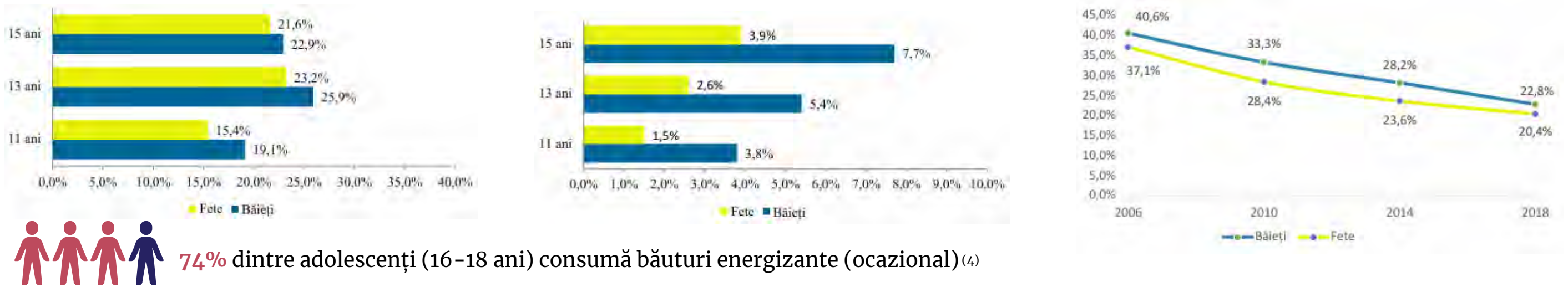


Supraponderalitatea și obezitatea la copiii și tinerii cu vârsta cuprinsă între 5-19 ani



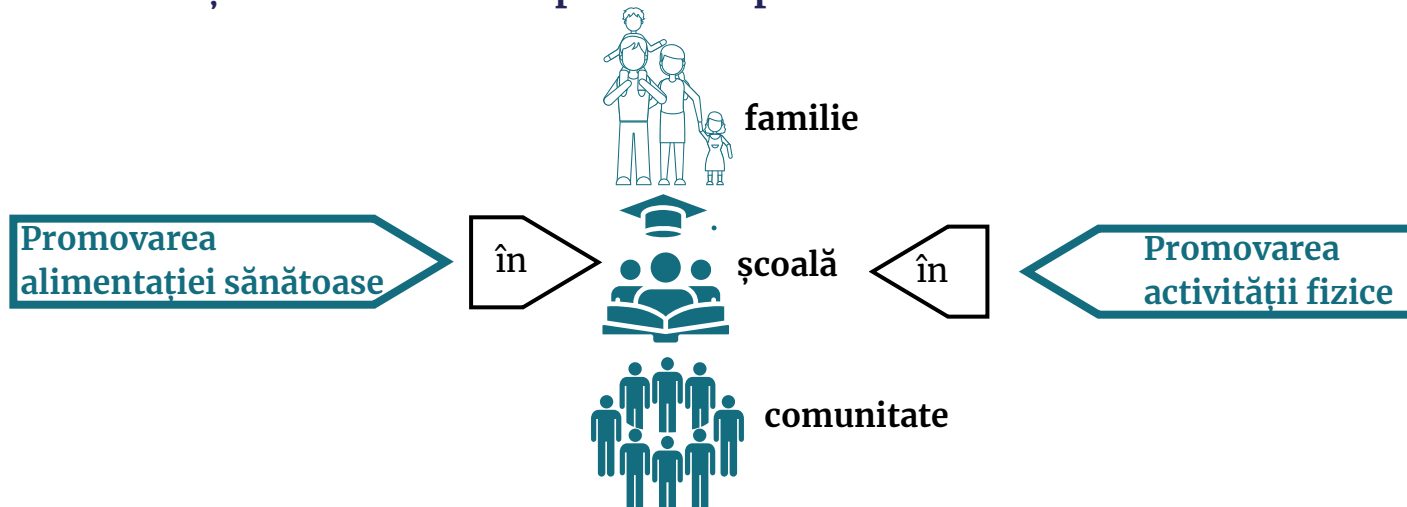
Supraponderalitatea și obezitatea în rândul adolescenților este cauzată și de consumul în exces de băuturi cu adaos de zahăr

Consumul de băuturi carbogazoase, energizante și evoluția acestuia în România în rândul adolescenților (11-15 ani)⁽⁴⁾



Identificarea soluțiilor (1)

Prevenția trebuie să înceapă cât mai precoce.



Reglementarea industriei alimentare și a băuturilor

Cele mai eficiente politici pentru a combate obezitatea infantilă includ:

- Impunerea unei taxe pe băuturile dulci;
- Restricționarea comercializării alimentelor nesănătoase pentru copii în apropierea unităților de învățământ;
- Solicitarea unei etichete clare pe partea din față a ambalajului.

Alegerile trebuie făcute după o prealabilă informare asupra conținutului alimentelor și efectului asupra sănătății



Acțiuni politice privind reducerea excesului de greutate și obezității:

- Încurajarea reducerii consumului de sare, zahăr și grăsimi;
- Încurajarea creșterii consumului de fructe și legume;
- Reducerea inegalităților în materie de alimentație între grupurile populaționale.

Bibliografie

1. <https://iris.who.int/handle/10665/353747>
2. https://health.ec.europa.eu/document/download/f427c4df-b6e5-455e-880c-600964b40a11_en?filename=2023_chp_ro_romanian.pdf
3. <https://landgeist.com/2023/02/18/obesity-among-children-in-europe/>
4. <https://hbsc.org/network/countries/romania/>



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Analiză de situație

Campania de informare, educare, comunicare

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE



2024



Cuprins:

	pagina
1. ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ: CARACTERISTICI GENERAL:	3
2. OBEZITATEA: MORBIDITATEA ÎNREGISTRATĂ ÎN CABINETELE MEDICILOR DE FAMILIE	7
3. ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ: METODĂ DE PREVENIRE A OBEZITĂȚII	10
4. EXEMPLE DE MODELE ALIMENTARE BAZATE PE RECOMANDĂRI ȘTIINȚIFICE	16



1. ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ: CARACTERISTICI GENERALE

Este bine cunoscut faptul că alimentația influențează starea de sănătate. Alimentația sănătoasă asigură creșterea, dezvoltarea individului și contribuie la prevenirea unor boli cronice netransmisibile.

Bolile netransmisibile sunt boli cronice, rezultatul unei combinații de factori genetici, fiziologici, de mediu și comportamentali. Principalele categorii de boli netransmisibile sunt bolile cardiovasculare (de ex. infarctul miocardic acut, accidentul vascular cerebral), cancerul, bolile respiratorii cronice (de ex. boala pulmonară obstructivă cronică, astmul bronșic) și diabetul zaharat. Dintre toate bolile netransmisibile, bolile cardiovasculare sunt răspunzătoare pentru cele mai multe decese la nivel mondial (17,9 milioane de persoane anual), urmate de cancer, boli respiratorii cronice și diabet. Aceste patru grupuri de boli reprezintă peste 80% din toate decesele premature cauzate de boli netransmisibile. Consumul de tutun, inactivitatea fizică, excesul de alcool, alimentația nesănătoasă și poluarea aerului cresc riscul de a muri prin boli netransmisibile.

Aceste afecțiuni cronice sunt favorizate de urbanizarea rapidă neplanificată, stilurile de viață nesănătoase și îmbătrânirea populației.

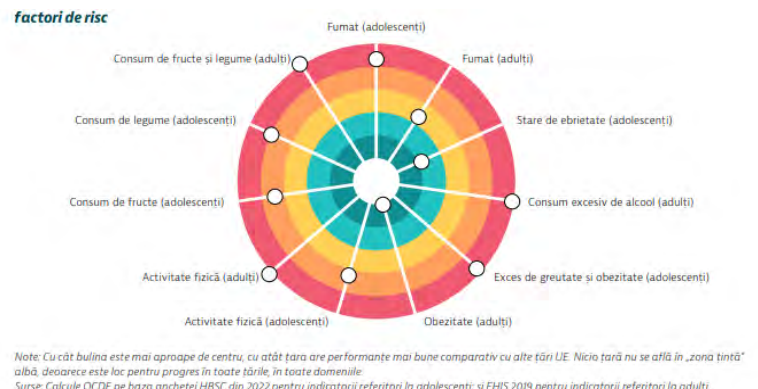
Alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice sunt factori de risc importanți pentru apariția hipertensiunii arteriale, a hiperglicemiei, a dislipidemiilor, a obezității¹.

Raportul general privind situația stării de sănătate la nivelul UE din anul 2023² arată că, în România, aproximativ 46% din totalul deceselor din anul 2019 ar putea fi atribuite factorilor de risc comportamentali, cum ar fi: riscurile alimentare (25% față de 17% în UE), consumul de tutun (17%), consumul de alcool (7%) și activitatea fizică scăzută (2%).

Figura 1. Dieta neadecvată, consumul de tutun și poluarea aerului sunt principalii factori care duc la creșterea ratei mortalității în România



Figura 2. România înregistrează o situație mai gravă decât majoritatea țărilor UE în ceea ce privește mulți factori de risc³



Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), cele 5 lucruri importante⁴ pentru o alimentație sănătoasă sunt:

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

² https://health.ec.europa.eu/document/download/f427c4df-b6e5-455e-880c-600964b40a11_en?filename=2023_chp_ro_romanian.pdf

³ <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/echi/>

⁴ https://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/



1. Alimentația exclusivă la sân a copilului până la vârsta de 6 luni și continuarea alăptării până la vârsta de 2 ani; Laptele matern furnizează toate substanțele nutritive și lichidele de care bebelușii au nevoie în primele 6 luni de creștere și dezvoltare. Copiii alăptați exclusiv au o rezistență mai bună împotriva bolilor obișnuite din copilărie, cum ar fi diareea, infecțiile respiratorii și infecțiile urechii. În viața ulterioară, cei care au fost alăptați ca sugari sunt mai puțin predispuși să devină supraponderali sau obezi sau să sufere de boli netransmisibile, cum ar fi diabetul, bolile cardiovasculare.
2. Consumul unei combinații de alimente diferite, inclusiv alimente de bază (de exemplu, cereale precum: grâu, orz, secară, porumb, orez sau tuberculi de amidon sau rădăcini precum: cartof, ignam, taro sau manioc), leguminoase (de exemplu: linte, fasole), legume, fructe și alimente din surse animale (de exemplu: carne, pește, ouă și lapte); Consumul unei varietăți de alimente neprelucrate și proaspete în fiecare zi îi ajută pe copii și adulți să obțină cantitățile corecte de substanțe nutritive esențiale. De asemenea, îi ajută să evite o dietă bogată în zaharuri, grăsimi și sare, ceea ce poate duce la creșterea în greutate nesănătoasă (adică exces de greutate și obezitate) și boli netransmisibile. Consumul unei diete sănătoase și echilibrate este deosebit de important pentru copiii mici și pentru dezvoltare; de asemenea, ajută persoanele în vârstă să aibă o viață mai sănătoasă și mai activă.
3. Consumul unei mari varietăți de legume și fructe; Legumele și fructele sunt surse importante de vitamine, minerale, fibre dietetice, proteine vegetale și antioxidanți. Persoanele ale căror diete sunt bogate în legume și fructe prezintă un risc semnificativ mai mic de obezitate, boli de inimă, accident vascular cerebral, diabet și anumite tipuri de cancer. Pentru gustări, alegeți legume crude și fructe proaspete, mai degrabă decât alimente bogate în zaharuri, grăsimi sau sare. Când folosiți legume și fructe conservate sau uscate, alegeți soiuri fără sare și zaharuri adăugate.
4. Consumul unei cantități moderate de grăsimi și uleiuri. Utilizați uleiuri vegetale nesaturate (de exemplu, ulei de măsline, soia, floarea soarelui sau porumb), mai degrabă decât grăsimi animale sau uleiuri bogate în grăsimi saturate (de exemplu, unt, ghee, untură de porc, nucă de cocos și ulei de palmier). Alegerea cărnii albă (de exemplu, păsările de curte) și peștele, care sunt în general sărace în grăsimi, în locul cărnii roșii.
5. Consumul scăzut de sare și zaharuri. Evitați alimentele (de exemplu, gustări), care sunt bogate în sare și zaharuri. Limitați aportul de băuturi răcoritoare și alte băuturi bogate în zaharuri (de exemplu, sucuri de fructe, siropuri, lapte aromatizat și băuturi cu iaurt). Alegeți fructe proaspete în loc de gustări dulci, cum ar fi fursecuri, prăjituri și ciocolată. Persoanele ale căror diete sunt bogate în sodiu (inclusiv sare) prezintă un risc mai mare de hipertensiune arterială, ceea ce le poate crește riscul de boli de inimă și accident vascular cerebral. În mod similar, cei a căror dietă este bogată în zaharuri prezintă un risc mai mare de a deveni supraponderali sau obezi și un risc crescut de apariție a cariilor dentare.

Alimentația sănătoasă are următoarele caracteristici⁵:

- grăsimi saturate sub 10% din aportul energetic, restul înlocuite cu grăsimi polinesaturate (PUFA);
- grăsimi trans – cât mai reduse, preferabil deloc din alimentele procesate și mai puțin de 1% din aportul energetic pentru cele naturale;
- maximum 5 g sare/zi;
- 30 – 45 g fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume;
- 200 g fructe/zi (2 – 3 porții-standard);
- 200 g legume/zi (2 – 3 porții-standard);
- pește cel puțin de 2 ori/săptămână, din care o dată pește gras;
- consumul de băuturi alcoolice limitat la 2 pahare/zi (20g/zi) la bărbat și 1 pahar/zi la femeie.

Proiectul de cercetare Health Behavior School Children (HBSC) reprezintă una dintre primele încercări de a investiga sistematic, în cadrul unei cercetări internaționale, comportamentul sănătos al copiilor și adolescenților⁶. Studiul HBSC este derulat în colaborare științifică cu Biroul European al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS/WHO)/ programul Sănătatea Copilului și Adolescentului, în timp ce coordonarea internațională a cercetării, metodologiei și analizei de date provenite de la cele 49 de țări membre este asigurată de Departamentul de Cercetare a Sănătății Copilului și Adolescentului din cadrul Universității de Medicină din St. Andrews și Glasgow, Scoția, UK și de către Departamentul de Promovarea Sănătății de la Universitatea Bergen, Norvegia. Pe baza acestor considerente instituționale, cercetarea poartă numele studiu colaborativ transnațional HBSC/WHO.

⁵ http://edu.cnsmf.ro/prevent/GhidPreventie/GhidPreventie_Vol2.pdf (pag.9)

⁶ https://psychology.psi.edu.ubbcluj.ro/images/_img/studiu_sanatate/raport_hbhc_ro_final_compressed.pdf



România a devenit membră a rețelei HBSC/WHO în anul 2004, în urma unei evaluări sistematice și atente pe o perioadă de doi ani a capacității instituționale și expertizei profesionale a colectivului de cercetare din cadrul Laboratorului de Psihologia Sănătății, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, coordonat de prof. univ. dr. Adriana Băban. Până în prezent, în România au fost colectate date pentru studiul HBSC/WHO în patru momente diferite: 2006, 2010 și 2014, respectiv 2018. Acest fapt permite în prezent, atât analiza situației recente privind comportamentele de sănătate ale adolescenților, cât și analiza tendințelor evolutive ale acestor aspecte în intervalul 2006-2018. Având în vedere importanța sănătății adolescentului, acumularea de date științifice privind contextul social, familial, școlar și de grup al comportamentelor de sănătate și de risc are o relevanță nu doar epidemiologică dar și aplicativă. Setul de date internaționale, regionale și naționale permite elaborarea și desfășurarea unor programe de promovare a sănătății și reducerea factorilor de risc pentru îmbolnăviri și accidente în rândul tinerilor, părinților și educatorilor/profesorilor în context școlar, comunitar și populațional.

În consecință, studiul HBSC/WHO are următoarele obiective: (1) Studiul sănătății și stării de bine a adolescenților în context developmental (11, 13, 15 ani), familial, școlar și social; (2) Evaluarea dimensiunilor fizice, emoționale, comportamentale și sociale ale stării de sănătate și ale stării de bine; (3) Măsurarea factorilor de risc, cât și ai celor care promovează sănătatea; (4) Informarea politicilor publice și practicilor educaționale, sociale în vederea ameliorării stării de sănătate, a stării de bine și a vieții tinerilor, viitori adulți.

Prin adunarea de date auto-raportate de membrii grupurilor țintă (adolescenți de 11, 13 și 15 ani), studiul HBSC/WHO permite: > Colectarea de date descriptive la nivel național (prevalență, intensitate, frecvență, inițiere, durată) privind dimensiunile emoționale, comportamentale, sociale ale sănătății și stării de bine; > Investigarea diferențelor de vârstă privind aspectele evaluate; > Evidențierea diferențelor de gen și a intersecției dintre vârstă și gen; > Identificarea diferențelor induse de inegalitatea socio-economică; > Cunoașterea atât a dimensiunilor de sănătate pozitive, cât și a celor problematice în rândul populației vizate de studiu; > Analiza comparativă a tendințelor evolutive a datelor (la fiecare 4 ani); > Analiza comparativă între țări și regiuni europene; > Realizarea unui "profil de țară" privind aspectele cheie ale sănătății adolescenților; > Conturarea de politici și servicii educaționale, sociale și de sănătate pentru adolescenți pe baza evidențelor științifice.

Printre datele oferite de studiul HBSC/WHO (bazate pe percepțiile tinerilor) privind următoarele paliere și dimensiuni ale sănătății noi am atins unele puncte, cum ar fi: Sănătate și stare de bine: Greutate și imagine corporală, comportamente de sănătate, consumul micului dejun, consum de fructe și legume, comportamente de control al greutății (consum de dulciuri, băuturi carbogazoase îndulcite, băuturi energizante).

Alimentația nesănătoasă este unul din cei patru factori de risc comportamentali modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante⁷. Alimentația nesănătoasă generează obezitate la copii, în creștere alarmantă în Europa și întreaga lume, cu consecințe importante asupra sănătății fizice și mentale a copiilor și un risc semnificativ de multiplicare a bolilor cronice la copii și adulți⁸. Alimentația nesănătoasă combinată cu inactivitatea fizică crește semnificativ riscul de boli cronice netransmisibile la adulți: în special boli cardiovasculare (BCV), cancer, hipertensiune arterială (HTA), obezitate și diabet zaharat de tip 2 (DZ 2)⁹.

Obezitatea și excesul de greutate reprezintă factori importanți de risc pentru bolile netransmisibile, a căror prevenire și control constituie priorități cheie pentru dezvoltarea durabilă în următorul deceniu¹⁰.

În acest context, Planul Global de Acțiune pentru Prevenția și Controlul Bolilor Netransmisibile al Organizației Mondiale a Sănătății prevede stoparea creșterii prevalenței excesului de greutate și obezității în rândul tinerilor și copiilor¹¹, iar Planul de Implementare privind nutriția maternă, a sugarului și a copilului mic stabilește ca țintă stoparea creșterii prevalenței excesului de greutate și obezității până în anul 2025¹². În contextul european actual, Planul Global de Acțiune pentru Prevenția și Controlul Bolilor Netransmisibile a recunoscut, de asemenea, importanța prevenției ca fiind cea mai fezabilă pentru combaterea epidemiei de obezitate la copii¹³.

⁷ Smoking, nutrition, alcohol, physical activity (SNAP): A population health guide to behavioural risk factors in general practice. 2nd ed. Melbourne: The Royal Australia College of General Practitioners (2015)

⁸ World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health (2010)

⁹ Mendis, Shanthi, et al. GLOBAL STATUS REPORT on noncommunicable diseases 2014. World Health Organization (2014)

¹⁰ United Nations. Sustainable Development Goals. 2015.

(<https://sustainabledevelopment.un.org/>).

¹¹ WHA66.10 on the follow-up to the Political Declaration of the High-level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of Non-communicable Diseases.

¹² WHA65.6 on the Comprehensive Implementation Plan on Maternal, Infant and Young Child Nutrition.

¹³ Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases in the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen: World Health Organization, 2016

(http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/346328/NCD-ActionPlanGB.pdf?ua=1).



Excesul de greutate și obezitatea se definesc ca acumulare anormală sau excesivă de grăsime ce poate afecta starea de sănătate. Cauza obezității și a excesului de greutate o reprezintă un dezechilibru energetic între calorii consumate și calorii cheltuite¹⁴. Motivele acestui dezechilibru sunt complexe și multifactoriale¹⁵. Este acceptat pe scară largă faptul că profilul copilului privind statusul nutrițional este determinat de modelul ecologic: caracteristicile personale ale copilului și factorii de risc individuali sunt determinați de contextul familial, incluzând stilul de parenting și alte caracteristici familiale, ca parte a contextului familial și social în sens mai larg^{16 17}.

Factorii ereditari, factorii de mediu, metabolici, comportamentali, mentali, culturali și socioeconomi (împreună cu un istoric familial de obezitate) joacă împreună un rol important în dezvoltarea obezității¹⁸. În plus, multe studii au demonstrat un gradient socioeconomic al obezității la copii în țările moderne industrializate, prevalența obezității tinzând să scadă progresiv pe măsură ce statusul socioeconomic crește¹⁹. Intervențiile pentru reducerea prevalenței excesului de greutate și obezității, precum și pentru promovarea unui stil de viață sănătos trebuie susținute și extinse, iar cele mai mari eforturi ar trebui să se concentreze asupra claselor sociale mai defavorizate. Prevenția este unanim recunoscută ca fiind opțiunea cea mai bună de combatere a excesului de greutate și obezității, iar datele de supraveghere nutrițională sunt esențiale pentru proiectarea, implementarea și evaluarea în mod eficient a politicilor și strategiilor de contracarare a acestui fenomen²⁰.

Studiul HBSC, greutate corporală, (ilustrată în figura 3) arată că la toate categoriile de vârstă, procentul băieților supraponderali și obezi este semnificativ mai mare decât al fetelor încadrate în aceeași categorie pe baza IMC-ului, diferențele procentuale situându-se între 6% (la 11 ani) și 9.8% (la 13 ani). Pentru băieți, la toate grupele de vârstă, ratele supraponderalității/obezității sunt similare (diferențe de 1-2%) în vreme ce, la fete, aceste diferențe sunt vizibil mai mari (între 2.5% și 6%). Nu se remarcă tendințe de creștere sau de scădere clare pentru excesul de greutate și obezitate odată cu vârsta, pentru niciuna din categoriile de gen (figura 3).

Figura 3. Proporția adolescenților cu exces de greutate (stabilit în baza IMC ului)

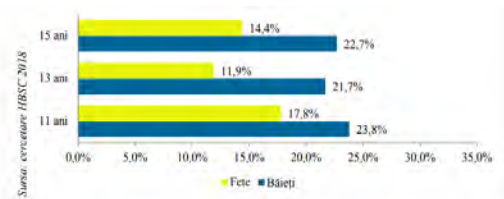
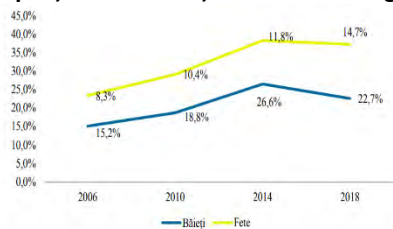


Figura 4. Proporția adolescenților cu exces de greutate (stabilit pe baza IMC) 2006-2018



Sursa: Cercetare HBSC 2018

Datele colectate în ultimii 12 ani arată că până în 2014, ratele excesului de greutate și obezității au crescut pentru ambele categorii de gen, cu 3.5% (la fete) și 11.4% (la băieți). Această tendință este crescătoare și în 2018 în rândul fetelor, în vreme ce pentru băieți se observă o tendință descrescătoare accentuată (figura 4).

¹⁴ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

¹⁵ Han JC, Lawlor DA, Kimm SY. Childhood obesity. *Lancet* 2010;375:1737–48.

¹⁶ Birch LL, Ventura AK. Preventing childhood obesity: what works? *Int J Obes* 2009;33:S74–S81.

¹⁷ van der Zwaard BC, Schalkwijk AAH, Elders PJM, Platt L, Nijpels G. Does environment influence childhood BMI? A longitudinal analysis of children aged 3-11. *J Epidemiol Community Health*. 2018 Dec;72(12):1110-1116.

¹⁸ van der Zwaard BC, Schalkwijk AAH, Elders PJM, Platt L, Nijpels G. Does environment influence childhood BMI? A longitudinal analysis of children aged 3-11. *J Epidemiol Community Health*. 2018 Dec;72(12):1110-1116.

¹⁹ Kumar S, Kelly AS. Review of Childhood Obesity: From Epidemiology, Etiology, and Comorbidities to Clinical Assessment and Treatment. *Mayo Clin Proc*. 2017;92(2):251-265.

²⁰ Murphy M, Johnson R, Parsons NR, Robertson W. Understanding local ethnic inequalities in childhood BMI through cross-sectional analysis of routinely collected local data. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1585. European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) - ROMÂNIA 74



2. OBEZITATEA: MORBIDITATEA ÎNREGISTRATĂ ÎN CABINETELE MEDICILOR DE FAMILIE²¹

Numărul cazurilor noi de obezitate diagnosticată înregistrate în anul 2020 la copiii 0-19 ani, este de 6731 cu rata incidenței de 165,4‰000 loc. și reprezintă 18,9% din totalul cazurilor pe țară (tabelul 1).

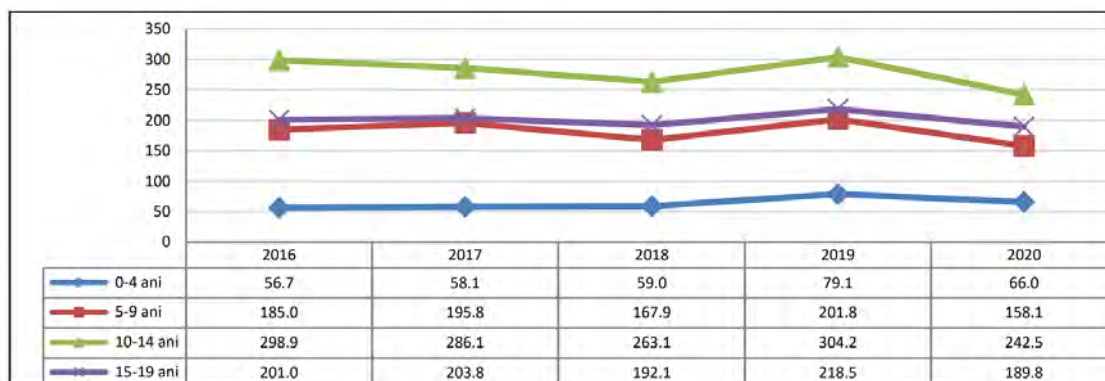
Tabelul 1. Distribuția cazurilor noi de obezitate pe grupe de vârstă

AN	NR. CAZURI NOI LA TOATE GRUPELE DE VÂRSTĂ	NR. CAZURI NOI COPII ȘI TINERI					
		0-19	0-14	0-4	5-9	10-14	15-19
2016	43821	7799	5629	545	1944	3140	2170
2017	41379	7755	5586	572	2002	3012	2169
2018	37835	7050	5042	595	1668	2779	2008
2019	41355	8239	5986	792	1971	3223	2253
2020	35554	6731	4774	661	1544	2569	1957

Sursa: INSP-CNSISP

Tendința incidenței prin obezitate la copiii 0-19 ani în perioada 2016-2020 este relativ staționară (figura 5).

Figura 5. Dinamica incidenței prin obezitate la copiii 0-19 ani



Sursa: INSP-CNSISP

Distribuția pe genuri și medii a numărului cazurilor și a incidenței în anul 2020 este prezentată în tabelul 2. Remarcăm incidența mai crescută la genul feminin și mult mai crescută în mediul urban (204,6‰000loc.) față de rural (125,0‰000 loc.).

Tabelul 2. Distribuția incidenței prin obezitate în funcție de gen și mediu

	Nr. cazuri noi	% din total	Incidența ‰000
Total copii	6731	100.0	165.4
Din care:			
Masculin	3446	51.2	164.8
Feminin	3285	48.8	166.1
Urban	4230	62.8	204.6
Rural	2501	37.2	125.0

Sursa: INSP-CNSISP

²¹ Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020



Județele în care incidența prin obezitate în 2020 este cea mai crescută sunt: Timiș (662,6%000 loc.), Argeș (520,7%000loc.), Hunedoara (281,3%000 loc.), Maramureș (268,7%000 loc.) și județele cu cea mai scăzută rată sunt: Vaslui (20,5%000), Ialomița (22,0%000), Arad (22,2%000), Cluj (34,3%000) (tabelul 3).

Nu s-au înregistrat decese având drept cauză principală obezitatea.

Tabelul 3. Obezitatea la copiii 0-19 ani pe județe în România, în anii 2018-2020

OBEZITATEA (COD ICD 10-E66) LA COPIII 0-19 ANI PE JUDEȚE ÎN ROMÂNIA, ÎN ANII 2018-2020			
INCIDENȚA			
cazuri noi %000 loc. 0-19 ani			
	2018	2019	2020
Total	171.8	202.5	165.4
Alba	265.7	412.1	226.7
Arad	34.8	46.7	22.2
Argeș	220.9	514.4	520.7
Bacău	153.2	153.4	82.8
Bihor	33.6	39.6	230.1
Bistrița-Năsăud	57.9	79.1	77.6
Botoșani	161.7	136.4	82.1
Brașov	280.7	343.1	243.5
Brăila	127.7	254.9	220.6
Buzău	144.7	236.3	165.6
Caraș-Severin	256.7	270.0	199.6
Călăraș	175.5	247.8	198.6
Cluj	12.4	85.5	34.3
Constanța	108.9	157.9	36.0
Covasna	296.7	246.7	168.8
Dâmbovița	76.7	89.5	81.5
Dolj	116.0	121.3	97.7
Galați	126.4	165.0	161.2
Giurgiu	138.6	213.7	147.4
Gorj	103.0	208.3	118.3
Harghita	281.8	388.2	191.1
Hunedoara	287.8	292.4	281.3
Ialomița	41.5	38.9	22.0
Iași	171.3	310.1	236.8
Ilfov	284.5	224.2	238.0
Maramureș	294.2	272.7	268.7
Mehedinți	300.2	171.7	171.7
Mureș	236.4	315.3	186.6
Neamț	198.8	215.5	205.4
Olt	82.9	146.3	55.6
Prahova	155.6	182.7	108.6
Satu-Mare	133.2	133.0	38.6
Sălaj	155.4	161.5	79.7
Sibiu	56.3	36.0	54.0
Suceava	148.4	139.3	145.0
Teleorman	175.8	179.2	164.6
Timiș	652.3	647.7	662.6
Tulcea	85.8	109.7	68.3
Vaslui	34.2	46.1	20.5
Vâlcea	258.7	229.2	125.4
Vrancea	96.5	107.8	88.5
M. București	163.4	120.4	129.4

Sursa: DSP, din raportările medicului de familie (Raportul național de sănătate a copiilor și tinerilor din România 2020)



Prevalența obezității - Număr bolnavi rămași în evidența medicului de familie cu diagnosticul obezitate (cod ICD 10 - E66), pe județe, în anul-2022 (tabelul 4).

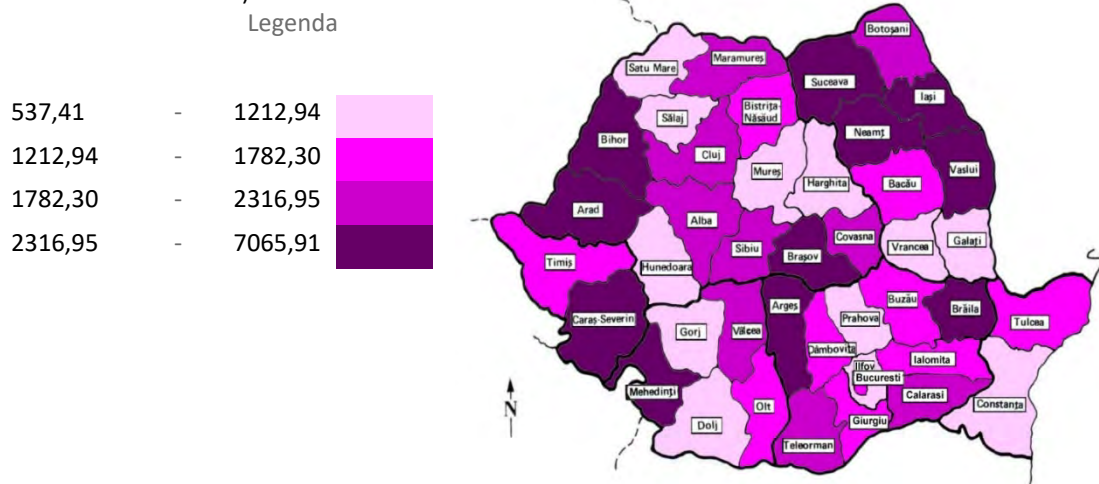
Tabelul 4. Prevalența obezității în România în anul 2022 (la %000 de locuitori populație rezidentă)

Județ	Obezitate
România	1910,5
Alba	2101,1
Arad	3091,5
Argeș	3675,5
Bacău	1354,0
Bihor	5590,7
Bistrița-Năsăud	1314,8
Botoșani	1823,8
Brașov	2316,9
Brăila	2641,4
Buzău	1581,2
Caraș-Severin	2417,7
Călărași	1836,1
Cluj	2044,8
Constanța	920,5
Covasna	2282,6
Dâmbovița	1249,6
Dolj	1212,9
Galați	1097,6
Giurgiu	1782,3
Gorj	590,2

Harghita	166,2
Hunedoara	1173,9
Ialomița	1267,9
Iași	3054,2
Ilfov	727,5
Maramureș	1792,3
Mehedinți	7065,9
Mureș	1181,5
Neamț	2818,3
Olt	1637,8
Prahova	775,5
Satu Mare	537,4
Sălaj	1141,8
Sibiu	1856,6
Suceava	2898,5
Teleorman	2145,1
Timiș	1286,7
Tulcea	1382,6
Vaslui	2690,2
Vâlcea	2129,3
Vrancea	794,9
Municipiul București	1608,4

Sursa: CNSSP-INSP 2023 * Notă: Datele privind bolile cronice se colectează numai pe județe; Indicatorii pentru anul 2022 au fost calculați cu populația rezidentă la 1 iulie 2021, deoarece INS nu a publicat încă populația rezidentă la 1 iulie 2022

Figura 6. Prevalența obezității (la %000 de locuitori populație rezidentă), distribuția pe quartile în România în 2022 (Sursa: CNSSP-INSP 2023)





3. ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ METODĂ DE PREVENIRE A OBEZITĂȚII

Alimentația influențează starea de sănătate a organismului, astfel o alimentație sănătoasă protejează împotriva malnutriției și a bolilor netransmisibile care sunt determinate de aceasta, cum ar fi: diabetul, bolile de inimă, infarctul și cancerul.

Alimentația sănătoasă are următoarele caracteristici²²:

- grăsimi saturate sub 10% din aportul energetic, restul înlocuite cu grăsimi polinesaturate (PUFA);
- grăsimi trans – cât mai reduse, preferabil deloc din alimentele procesate și mai puțin de 1% din aportul energetic pentru cele naturale;
- maximum 5 g de sare/zi;
- 30 – 45 g fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume;
- 200 g fructe/zi (2 – 3 porții-standard);
- 200 g legume/zi (2 – 3 porții-standard);
- pește cel puțin de 2 ori/săptămână, din care o dată pește gras;

Aceste caracteristici sunt în permanență analizate și revizuite de organizațiile internaționale de specialitate. Astfel, în 2023 OMS²³ și-a actualizat ghidul privind grăsimile totale, grăsimile saturate și trans și carbohidrații, pe baza celor mai recente dovezi științifice. Aceste noi orientări, împreună cu recomandările existente ale OMS privind zaharurile libere, îndulcitorii fără zahăr și sodiu, precum și cele viitoare privind acizii grași polinesaturați și înlocuitorii de sare cu conținut scăzut de sodiu, stau la baza conceptului de diete sănătoase. Cele trei noi linii directoare: Aportul de acizi grași saturați și acizi grași trans pentru adulți și copii, Aportul total de grăsimi pentru prevenirea creșterii nesănătoase în greutate la adulți și copii și Aportul de carbohidrați pentru adulți și copii, conțin recomandări care urmăresc reducerea riscului de creștere nesănătoasă în greutate și a bolilor netransmisibile legate de dietă, cum ar fi diabetul de tip 2, bolile cardiovasculare și anumite tipuri de cancer. Cu îndrumările sale privind grăsimile alimentare, OMS observă că atât cantitatea, cât și calitatea sunt importante pentru o sănătate bună. OMS reafirmă că adulții ar trebui să limiteze aportul total de grăsimi la 30% din aportul total de energie sau mai puțin. Grăsimile consumate de toată lumea cu vârsta de 2 ani și peste ar trebui să fie în principal acizi grași nesaturați, cu cel mult 10% din aportul total de energie provenind din acizi grași saturați și nu mai mult de 1% din aportul total de energie din acizii grași trans. Acizii grași saturați și trans din dietă pot fi înlocuiți cu alți nutrienți, cum ar fi acizii grași polinesaturați, acizii grași mononesaturați din surse vegetale sau carbohidrații din alimentele care conțin fibre alimentare naturale, cum ar fi cerealele integrale, legumele, fructele și legumele. Acizii grași saturați pot fi găsiți în carnea grasă, lactate și grăsimi și uleiuri dure, cum ar fi untul, ghee, untura, uleiul de palmier și uleiul de cocos și acizii grași trans din alimente coapte și prăjite, gustări preambalate și carne și produse lactate de la animale rumegătoare, cum ar fi vacile sau oile. Împreună cu îndrumările existente ale OMS²⁴ pentru limitarea aportului de zaharuri libere, noul ghid privind aportul de carbohidrați evidențiază importanța calității carbohidraților pentru o sănătate bună. OMS oferă o nouă recomandare conform căreia aportul de carbohidrați pentru toată lumea cu vârsta de 2 ani și peste ar trebui să provină în principal din cereale integrale, legume, fructe și leguminoase. OMS recomandă ca adulții să consume cel puțin 400 de grame de legume și fructe și 25 de grame de fibre alimentare naturale pe zi.

Cel mai important lucru pe care un părinte trebuie să-l facă pentru a ajuta copilul este să se concentreze pe sănătatea lui nu pe greutatea lui. Este importantă dezvoltarea comunicării cu copilul: să vorbești și să împărtășești preocupările legate de greutate. Astfel, întreaga familie poate schimba și beneficia de comportamente sănătoase noi. Modalități de realizare a acestui lucru:

- Puterea exemplului. Părinții au un efect direct asupra obezității copilului. Dacă copilul vede că părintele este activ fizic este posibil ca și acesta să fie activ fizic;
- Planificarea activităților în familie: mersul pe jos, drumeții, mersul pe bicicletă, înotul etc.;
- Fiți atenți la nevoile copiilor dumneavoastră și ajutați-i să găsească activități fizice care să le facă plăcere, să nu fie foarte dificile pentru ei;
- Reducerea și limitarea timpului petrecut în fața ecranelor (activități sedentare).

²² https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii_ghiduri_recomandari_si_evidente_stintifice/ghiduri_si_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf

²³ https://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/

²⁴ <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073593>



EVALUAREA COMPORTAMENTULUI ALIMENTAR AL ADOLESCENȚILOR

Comportamentul alimentar are un rol esențial în dezvoltarea sănătoasă a copilului (Whitaker et al., 1997). Obiceiurile alimentare dezirabile, precum respectarea meselor principale sau consumul de fructe și legume contribuie la o dezvoltare armonioasă, atât în plan fizic, cât și intelectual, dar și la menținerea unei greutate normale (de Velde, et al. 2007). Prin contrast, obiceiurile alimentare nesănătoase reprezintă factori de risc, care pot determina apariția unor tulburări cronice, precum diabetul zaharat, bolile cardiovasculare sau anumite tipuri de cancer (Tirosh, 2011).

Studiul HBSC a evaluat comportamentul alimentar prin mai multe întrebări:

a. Cât de des obișnuiești să iei micul dejun? ... pentru zilele săptămânii și sfârșitul săptămânii, răspunsurile posibile fiind: 1. Nu iau niciodată – 6. Cinci zile (pentru zilele săptămânii) și 1. Nu iau niciodată – 3. De obicei iau micul dejun în ambele zile (pentru zilele sfârșitului de săptămână). Datele raportate reflectă procentul elevilor care iau micul dejun în toate zilele săptămânii, respectiv ambele zile de weekend.

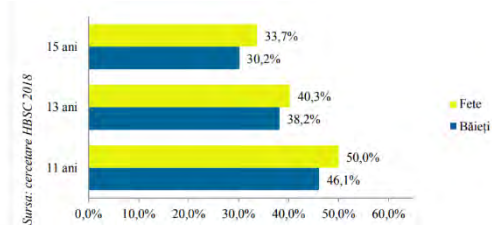
b. De câte ori pe săptămână obișnuiești să mănânci... fructe, legume, dulciuri sau să bei băuturi carbogazoase sau băuturi energizante? Răspunsurile posibile variază între 1. Niciodată – 7. În fiecare zi/mai mult de o dată pe zi. Este raportat procentul adolescenților care consumă zilnic, o dată sau de mai multe ori.

c. Cât de des obișnuiești să iei masa cu familia ta? Răspunsurile posibile variază între 1. În fiecare zi – 5. Niciodată. Este raportat procentul adolescenților care consumă zilnic, o dată sau de mai multe ori.

Din acest studiu am selectat și am făcut referire doar la întrebările referitoare la alimentația sănătoasă și consumul dulciurilor, băuturilor carbogazoase și energizante.

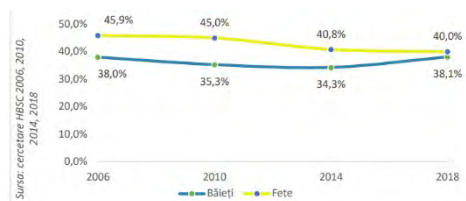
Din figura 7 se observă că, în general, fetele consumă fructe într-o proporție mai mare decât băieții. Diferențele pentru acest comportament în funcție de vârstă și gen sunt semnificative. Analizat per ansamblu (fig. 8), acest comportament indică o tendință de descreștere pentru fete (semnificativă mai ales pentru 2018 comparativ cu 2006 și 2010). În schimb, asistăm la o creștere a frecvenței consumului de fructe în cazul băieților în 2018 în comparație cu anii 2010 și 2014. În cazul consumului de legume, se observă în general un consum zilnic redus atât la fete, cât și la băieți, indiferent de categoria de vârstă. De asemenea, se constată o scădere a consumului de legume de la 11 la 13, respectiv de la 13 la 15 ani în cazul ambelor categorii de gen (figura 9). Diferențele de gen înregistrate sunt semnificative statistic doar în cazul adolescenților de 11 ani.

Figura 7. Procentul adolescenților care consumă zilnic fructe



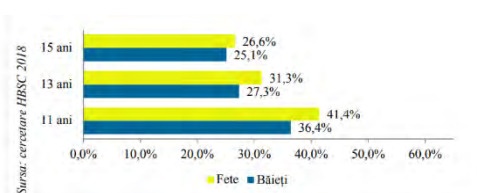
Sursa: cercetare HBSC 2018

Figura 8. Procentul adolescenților care consumă zilnic fructe (2006-2018)



Sursa: cercetare HBSC 2018

Figura 9. Procentul adolescenților care consumă zilnic legume

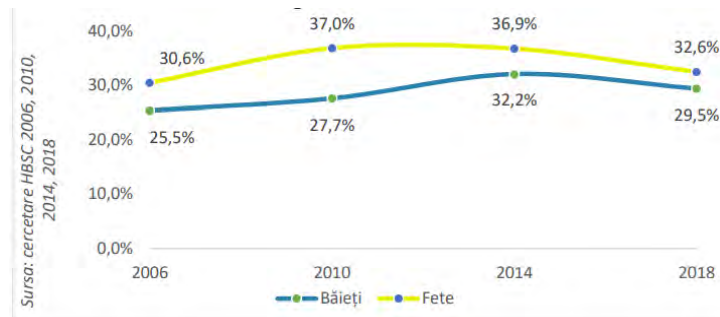


Sursa: cercetare HBSC 2018



Analiza tendinței consumului de legume la adolescenți (fig. 10) indică o descreștere în 2018 față de 2014, atât pentru fete, cât și pentru băieți.

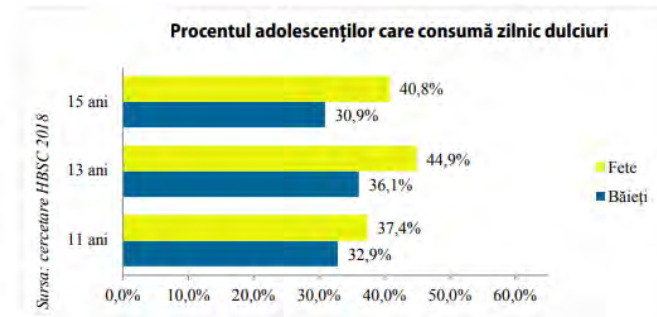
Figura 10. Procentul adolescenților care consumă zilnic legume (2006-2018)



Sursa: Cercetare HBSC 2018

În ceea ce privește consumul unor alimente nesănătoase, datele înregistrate pentru consumul zilnic de dulciuri sunt prezentate în fig. 11. Fetele consumă constant mai multe dulciuri față de băieți, indiferent de vârstă.

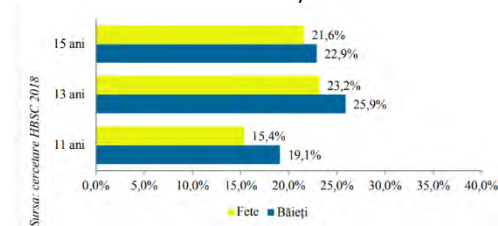
Figura 11. Procentul adolescenților care consumă zilnic dulciuri



Sursa: Cercetare HBSC 2018

Frecvența adolescenților care consumă zilnic sucuri îndulcite cu zahăr este prezentată în figura 12. Diferențele de vârstă înregistrate sunt semnificative doar în cazul fetelor. În cazul lor, asistăm la o creștere a consumului zilnic de sucuri la vârsta de 13 ani, consum ce înregistrează o ușoară scădere la categoria celor de 15 ani.

Figura 12. Procentul adolescenților care consumă zilnic băuturi carbogazoase îndulcite

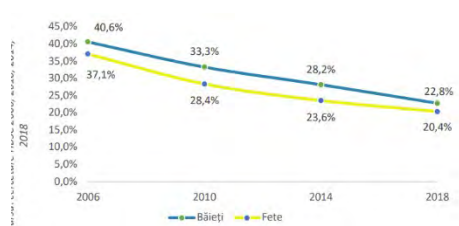


Sursa: Cercetare HBSC 2018

Consumul băuturilor carbogazoase îndulcite înregistrează o tendință constant descrescătoare în intervalul 2006-2018 (figura 13) pentru ambele genuri. Totodată, se constată o tendință ușoară a băieților de a consuma mai multe băuturi îndulcite comparativ cu fetele.



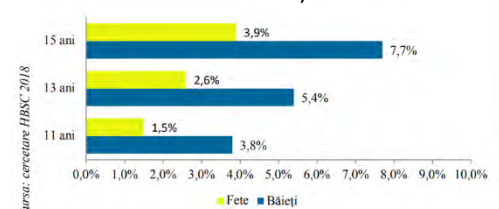
Figura 13. Procentul adolescenților care consumă zilnic sucuri carbogazoase îndulcite (2006-2018)



Sursa: Cercetare HBSC 2018

Datele cu privire la consumul zilnic de băuturi energizante (figura 14) arată că, numărul băieților care consumă zilnic băuturi energizante este mai mare comparativ cu cel al fetelor, cu o creștere odată cu vârsta a acestui comportament. De asemenea, această creștere este mai accentuată în cazul băieților, comparativ cu cea înregistrată la fete.

Figura 14. Procentul adolescenților care consumă zilnic băuturi energizante



Sursa: Cercetare HBSC 2018

Rezultatele unui studiu de percepție a populației din grupe de vârstă vulnerabile (ca și consumatori) cu privire la băuturile energizante comercializate în România, efectuat de CNMRMC în anul 2016, relevă date îngrijorătoare: **74% dintre subiecții având vârsta de 16-18 ani** și 42% din cei cu vârsta peste 55 ani consumă băuturi energizante; frecvența consumului ocazional (de cel mult 5 ori pe an) este de 44-45%; un procent mai mare de adolescenți consumă în mod frecvent băuturi energizante (săptămânal) (23% față de 8% în cazul persoanelor din grupa de vârstă peste 55 ani).

În ceea ce privește consumul exagerat de zahăr²⁵, în cadrul activității de evaluare a stării de nutriție a populației din România, care a fost aplicată unui eșantion investigat la nivel național de 1114 subiecți din 22 județe și Mun. București, au fost evaluate obiceiuri alimentare – frecvența consumului pe grupe de alimente și tendința legată de consumul principalelor alimente în decada 2012-2021. În urma analizei aplicării studiului au rezultat următoarele:

Figura 15. Frecvența consumului de zahăr a fost:

Frecvența	zilnic	2-3/săpt	1/săpt	rar
% din populație	59	14,4	5,7	20,9

Produsele zaharoase au fost consumate:

Frecvența	zilnic	2-3/săpt	1/săpt	rar
% din populație	24,2	27,8	18,1	29,9

Sursa: INSP/CNMRMC/Raport pentru Sănătate și Mediu 2021

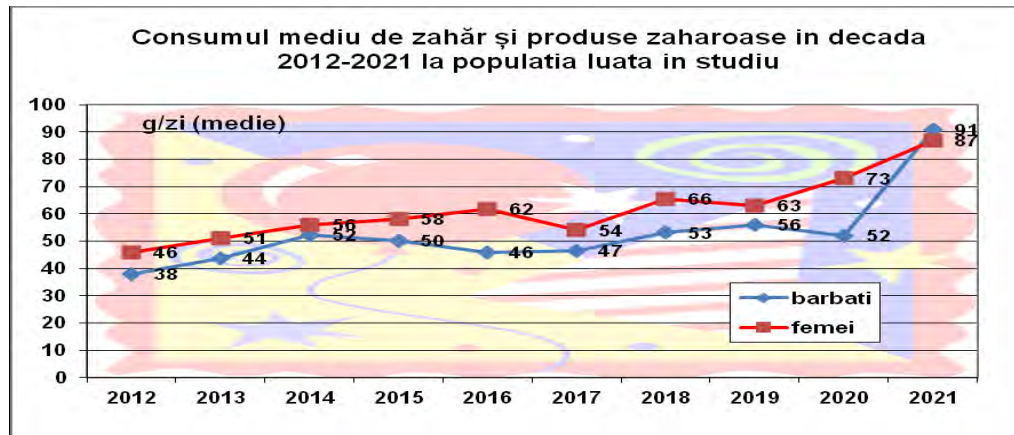
Din nefericire consumul de zahăr, care ar trebui redus, a fost zilnic la 59% din populație, la care se adaugă și frecvența mare la produsele zaharoase.

Pentru anii 2012-2021, consumul de zahăr și produse zaharoase (considerate de nutriționiști a fi cele mai dăunătoare ingrediente pentru o alimentație sănătoasă) înregistrează un trend crescător, cu un maxim în 2021.

²⁵ <https://insp.gov.ro/download/cnmrmc/Rapoarte/Rapoarte%20pentru%20Sanatate%20si%20Mediu/RAPORT-Sanatate-Mediu-2020.pdf>



Figura 16. Consumul mediu de zahăr și produse zaharoase în decada 2012-2021 la populația luată în studiu



Sursa: INSP/CNMRMC/raport pentru Sănătate și Mediu 2021

INTERVENȚII DE EVALUARE ȘI PREVENIRE A OBEZITĂȚII LA ADOLESCENȚI²⁶

Există numeroase modalități de implementare a unor intervenții pentru o alimentație corespunzătoare la școlari, atât la nivel de societate (magazinul din curtea școlii, programe sanitare – de tipul „cornul și laptele”, campanii în mass-media), cât și la nivel de familie. Educația ținută este doar o parte a modalităților de influențare a școlarii. În multe cazuri, puterea exemplului este cel mai eficient factor de influență (părinții și educatorii). Directoratul General pentru Sănătate și Consumatori al Comisiei Europene (The European Commission's Directorate General for Health and Consumers – DG SANCO) a subliniat de nenumărate ori că „în Europa zilelor noastre, 6 din cei 7 factori de risc asociați cu decesul prematur – HTA, hipercolesterolemia, IMC 19 crescut, consumul neadecvat de fructe și legume, sedentarismul și consumul de alcool – se corelează cu felul în care ne hrănim, bem sau ne mișcăm”²⁷. Această frază se constituie într-un semnal de alarmă privind necesitatea prevenției; în ciuda multitudinii și a complexității cauzelor ce duc la creșterea actuală a nivelului obezității în întreaga lume, alimentația, aportul de lichide și activitatea fizică sunt activități de zi cu zi prin care fiecare individ, alături de comunitatea din care face parte și de guverne, poate să intervină, pentru a preveni sau a îmbunătăți situațiile legate de obezitate. Acestea se corelează cu cele două aspecte ale ecuației balanței energetice despre care s-a discutat mai sus: dieta și activitatea fizică susținută.

Măsurile care să prevină obezitatea ar trebui să se adreseze atât aspectelor alimentare, cât și activității fizice.

Regimul alimentar:

- aportul adecvat de calorii (ajustarea mărimii porției);
- limitarea consumului de grăsimi, a alimentelor cu o concentrație crescută de zahăr și cu un aport energetic crescut;
- evitarea suplimentării alimentelor cu zahăr și grăsimi atunci când sunt preparate în casă;
- promovarea consumului de fructe, legume și alimente integrale.

Activitatea fizică moderată de 60 de minute la copii, pe săptămână:

- promovarea transportului activ;
- limitarea timpului petrecut în activități sedentare;
- implicarea în activități sportive și joc activ.

Obiceiurile alimentare ale copilului se adoptă din copilărie și îl ajută să mențină un stil de viață sănătos atunci când este adult. Aceste informații pot fi obținute prin consiliere de la specialiști în domeniu, medici de familie, nutriționiști, dieteticieni. Este important să alimentăm corect copilul, dar și întreaga familie, printr-o varietate crescută de fructe și legume la fiecare masă sau gustare. Nu este indicat să supui copilul cu greutate crescută unor

²⁶ <https://insp.gov.ro/2024/06/10/ghid-de-interventie-pentru-alimentatie-sanatoasa-si-activitate-fizica-in-gradinite-si-scoli/>

²⁷ Martínez-Gómez D et al. and the AVENA Study Group. Active commuting to school and cognitive performance in adolescents: the AVENA study. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2011, 165(4):300–305.



diete restrictive pentru scăderea în greutate deoarece acestea pot duce la tulburări de alimentație sau modele de alimentație dezordonate. Dietele pentru reducerea greutateii trebuie efectuate sub supravegherea specialiștilor, medicilor în special. Alte abordări includ:

- disponibilitatea în casă, în permanență a alimentelor sănătoase;
- implicarea copilului în cumpărăturile și pregătirea meselor;
- încurajați copilul să mănânce încet (copilul poate simți, percepe, mai bine foamea sau sațietatea dacă mănâncă încet);
- mesele în familie să fie cât mai dese posibil;
- planificați gustări cu alimente sănătoase, preferabil fructe sau legume;
- descurajați consumul de alimente, luarea meselor, a gustărilor în fața ecranului;
- monitorizați pe cât posibil mesele copilului în afara casei dvs.;
- reduceți aportul de zahăr (mai puțin de 10% din calorile zilnice);
- încurajați un somn bun, copiii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani au nevoie de 8 până la 12 ore de somn în fiecare noapte.

Lucrarea "Managementul nutrițional în obezitatea infantilă", publicat în *J Obes Metab Syndr.* decembrie 2019²⁸, arată că intervenția alimentară și studiile de intervenție cu abordare multisectorială au raportat schimbări pozitive în compoziția corporală și factorii dietetici pentru copiii și adolescenții supraponderali și obezi. Componentele dietetice, cum ar fi alimentele cu densitate energetică, băuturile îndulcite cu zahăr (SSB) și modelele de consum de alimente procesate sunt discutate printre factorii de risc modificabili asociați cu obezitatea la copii și adolescenți.

Numeroși factori de risc modificabili legați de dietă (nutrienți, alimente, modele alimentare și comportamente alimentare) au fost luați în considerare în studiile clinice anterioare și sugerați în ghidurile privind obezitatea infantilă (tabelul 5). Un aport mai mare de grăsimi saturate și carbohidrați, inclusiv consumul excesiv de alimente bogate în energie, cum ar fi pizza, suc și SSB, a fost asociat cu obezitatea la copii și adolescenți. Tiparele alimentare în timpul copilăriei au identificat asocieri între alimentație și apariția bolilor, precum diabetul, hipertensiunea arterială, riscul cardio-metabolic și obezitatea infantilă.

Tabelul 5. Factori modificabili legați de dietă care afectează obezitatea infantilă

Factor	Dăunător	Benefic
Nutrienți	Aport excesiv de energie totală, proteine (din produse de origine animală), grăsimi, grăsimi saturate, sodiu.	Aport adecvat de vitamine C și D, polizaharide non-amidon (fibre), calciu, folat, fier
Alimente	Consumul excesiv de alimente bogate în energie: pizza, fast-food, mâncare discreționară, sifon, băuturi îndulcite cu zahăr și înghețată.	Aport adecvat de cereale integrale
Model alimentar	Modele alimentare occidentalizate bogate în acizi grași saturați, dense în energie și sărace în micronutrienți Modele dietetice pentru alimente procesate, inclusiv	Dieta echilibrată bazată pe cinci grupe de alimente Dieta cu semafor/semafor cu alimente împărțite în trei categorii: verde (alimente cu conținut scăzut de energie, cu conținut ridicat de nutrienți), galbene (alimente cu energie moderată) și roșii (alimente cu conținut ridicat de energie, cu conținut scăzut de nutrienți)

²⁸Managementul nutrițional în obezitatea infantilă, [Jieun Kim și Hyunjung Lim](#)
J Obes Metab Syndr. Decembrie 2019; 28(4): 225–235.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6939706/>



Factor	Dăunător	Benefic
	carne, sifon, alimente prăjite, tăiței instant, burgeri și pizza	
Comportamente alimentare și obiceiuri alimentare	Mănâncă în timp ce te uiți la televizor Sari peste micul dejun Gustări frecvente	Numeroși factori de risc modificabili legați de dietă (nutrienți, alimente, modele alimentare și comportamente alimentare) au fost luați în considerare în studiile clinice anterioare și sugerați în ghidurile privind obezitatea infantilă. Un aport mai mare de grăsimi saturate și carbohidrați, inclusiv consumul excesiv de alimente bogate în energie, cum ar fi pizza, suc și SSB, a fost asociat cu obezitatea la copii și adolescenți. Tiparele alimentare în timpul copilăriei au identificat asocieri între dietă și apariția bolilor, precum diabetul, hipertensiunea arterială, riscul cardio-metabolic și obezitatea infantilă. - Luarea meselor împreună cu familia - Controlul porției - Orele regulate de masă

Concluzia studiului: Intervenția alimentară cu o abordare multisectorială a avut rezultate pozitive în modificarea factorilor de risc alimentar legați de obezitate pentru copiii și adolescenții obezi. Rezultatele excelente din meta-analizele anterioare au raportat o reducere a aportului de SSB și modificări ale grăsimii corporale, reducerea alimentelor bogate în grăsimi și a băuturilor dulci, creșterea aportului de fructe și legume, reducerea gustărilor și menținerea unei diete echilibrate.

Aceste modificări pozitive au fost constatate imediat după intervenție; cu toate acestea, au fost raportate rezultate nefavorabile după o urmărire pe termen lung în ceea ce privește fluctuația greutateii, aportul crescut de energie, aportul de macronutrienți și comportamentele alimentare nesănătoase.

Din acest punct de vedere, practica bazată pe dovezi în rezolvarea problemelor ce țin de alimentație poate sugera metode eficiente prin luarea în considerare a factorilor de risc comportamentali și de mediu și oferind consiliere nutrițională adaptată în funcție de etapele dezvoltării în rândul copiilor și adolescenților. În ciuda acestor efecte benefice, ne confruntăm cu bariere în furnizarea acestei intervenții din cauza timpului și costului dezvoltării mai multor metode de combatere a obezității infantile. Din acest motiv, implicarea individuală, familială, socială și la nivel politic este recomandată pentru managementul nutrițional eficient și durabil al obezității infantile. În plus, mesajele cheie practice pentru sănătate și dietă pot fi utile în stabilirea unor obiceiuri și stiluri de viață sănătoase în ceea ce privește această criză de sănătate publică.



4. EXEMPLE DE MODELE ALIMENTARE BAZATE PE RECOMANDĂRI ȘTIINȚIFICE

I. RECOMANDĂRI DE DIETĂ NORDICĂ 2023²⁹

APORTUL ALIMENTAR		SĂNĂTATE ȘI EFECTE DE MEDIU
<ul style="list-style-type: none">Tiparele dietetice încearcă să descrie totalitatea dietei într-o anumită perioadă de timp	↗	Efecte benefice asupra sănătății Tiparele alimentare sănătoase sunt asociate cu rezultate benefice pentru sănătate, cum ar fi riscul redus de BCV, obezitate, cancer, sănătatea oaselor și moarte prematură. Astfel de modele alimentare sunt bogate în micronutrienți, incluzând un aport ridicat de grăsimi nesaturate și fibre și un aport scăzut de grăsimi saturate, zahăr adăugat și sodiu.
<ul style="list-style-type: none">Un model alimentar poate fi definit în funcție de cantitățile, proporțiile, varietatea sau combinația de alimente și băuturi consumate de obicei	→	Efecte adverse asupra sănătății Niciunul identificat.
	↘	Impactul asupra mediului Reducerea risipei alimentare și a consumului excesiv este importantă pentru a diminua impactul asupra mediului.
Sfat științific: un model alimentar caracterizat prin consumuri mari de legume, fructe, cereale integrale, pește, lactate cu conținut scăzut de grăsimi și leguminoase și sărac în carne roșie și procesată, băuturi îndulcite cu zahăr, alimente dulci și cereale rafinate, ar aduce beneficii sănătății și reduce impactul asupra climei. Considerațiile specifice grupului de alimente sunt esențiale pentru a reduce simultan impactul asupra mediului și pentru a obține tipare alimentare adecvate din punct de vedere nutrițional.		

Aportul de alimente și nutrienți. Tiparele dietetice încearcă să descrie totalitatea dietei într-un anumit timp. Un model alimentar poate fi definit: cantitățile, proporțiile, varietatea sau combinația de alimente și băuturi consumate în mod obișnuit. Abordarea modelului alimentar urmărește să pună accent pe dieta totală ca un determinant pe termen lung al sănătății, în loc să se concentreze pe alimente și nutrienți separați, care pot interacționa sau se pot confunda reciproc.

Efecte asupra sănătății.

O dietă sănătoasă poate fi caracterizată după cum urmează: bogată în legume, fructe, cereale integrale, pește, lactate cu conținut scăzut de grăsimi și leguminoase și săracă în carne roșie și procesată, băuturi îndulcite cu zahăr, alimente bogate în zahăr și cereale rafinate. Astfel de modele alimentare sunt adesea bogate în micronutrienți, inclusiv aportul mare de grăsimi nesaturate și fibre și aportul scăzut de grăsimi saturate, zahăr adăugat și sodiu.

Impactul asupra mediului. Pentru ca modelele alimentare să fie eficiente din punct de vedere al resurselor, este fundamental să se reducă consumul excesiv și să se prevină risipa alimentară, inclusiv utilizarea mai multor părți ale animalelor/plante și încurajarea sistemelor combinate, de exemplu, producția de carne și lactate.

Principalele lacune de date. Există o lipsă de informații cuprinzătoare și structurate privind modelele alimentare predefinite și explicite de-a lungul timpului în țările nordice și baltice. Este nevoie de mai multe studii privind efectele asupra sănătății ale diferitelor modele alimentare în anumite subgrupuri, cum ar fi copiii, adolescenții și adulții în vârstă. Există o lipsă de precizie și nuanță în modelarea actuală a impactului asupra mediului al dietelor. Acest lucru se datorează lipsei de studii care să furnizeze date de modelare privind aspectele de mediu, altele decât

²⁹ <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>



impactul asupra climei, cum ar fi aspectele legate de biodiversitate. Datele privind regiunea de origine și condițiile locale constituie date de intrare fundamentale pentru modelare, dar acestea lipsesc, de obicei, pentru produsele importate. De asemenea, este nevoie de date privind variația în cadrul grupurilor de produse. În plus, producția de suplimente și alimente fortificate are impact asupra mediului, deși există o lipsă de date în acest sens.

Recomandări științifice:

- **Pe baza rezultatelor asupra sănătății:** pentru a reduce riscul de boli cronice legate de dietă și de deces prematur, adoptați un model alimentar caracterizat prin-un aport ridicat de legume, fructe, cereale integrale, pește, lactate cu conținut scăzut de grăsimi, evitând produsele procesate, băuturile îndulcite cu zahăr, alimente cu zahăr și cereale rafinate.
- **Pe baza impactului asupra mediului:** Reducerea risipei alimentare și a consumului excesiv este importantă pentru a diminua impactul asupra mediului.
- **Recomandări generale științifice:** adoptați un model alimentar, caracterizat printr-un consum ridicat de legume, fructe, cereale integrale, pește, lactate cu conținut scăzut de grăsimi, evitând produsele procesate, băuturile îndulcite cu zahăr, alimente care conțin zahăr și cerealele rafinate. Considerațiile specifice grupului de alimente sunt esențiale pentru a reduce simultan impactul asupra mediului și pentru a obține tipare alimentare adecvate din punct de vedere nutrițional.



insp.gov.ro

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463,
București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro

INSP