

Ce spun specialiștii nutriționiști

Mâncăm prea multă pâine! Consum deficitar la iaurt, pește, legume și fructe

Românii mănâncă prea multă pâine, iar la iaurt, pește, legume și fructe sunt deficitari, susține dr. Lygia Alexandrescu, președintele Societății Române de Educație Nutrițională. "Suntem aproape de limitele consumului caloric mediu recomandat de Organizația Mondială a Sănătății, dar avem un consum prea mare de pâine și prea mic de pește, iaurt, fructe și legume", afirmă, nutriționistul, făcând referire la concluzia conferinței cu tema "100 de ani de Alimentație Tradițională", care a avut loc recent, la București și a reunit specialiști din domeniul nutriției, cu ocazia Zilei Mondiale a Alimentației, care se sărbătorește, în fiecare an, pe 16 octombrie.

Potrivit Lygiei Alexandrescu, studii recente arată că structura consumului caloric actual al românilor este apropiată de recomandarea Organizației Mondiale a Sănătății, însă există anumite diferențe importante între obiceiurile noastre de consum și ale altor state. "În ceea ce privește consumul actual de carne și produse din carne, statisticile relevă o cantitate de 64 kg/ locuitor, față de Franța, Germania și Spania, unde consumul depășește 85 kg/ locuitor. La capitolul iaurt, consumul în România este mult sub media UE, 7 kg/ locuitor, față de 30 kg/ locuitor în Franța, sau 23 kg/ locuitor în Bulgaria", declară președintele Societății Române de Educație Nutrițională.

Potrivit specialistului, se pare că avem un consum anual prea mare de pâine, 95 kg/ locuitor, față de media europeană, care este de 60 kg/locuitor. Consumul anual de pește este, de asemenea, mult scăzut față de media europeană, fiind de aproape 5 kg, față de 25 kg cât se consumă în medie, la nivelul UE. În ceea ce privește consumul de fructe și legume, în România doar 35% din populație consumă zilnic fructe și legume, în timp ce la nivel european 66% dintre locuitorii consumă zilnic fructe și legume proaspete. "Avem nevoie de educație nutrițională timpurie care să ajute la corectarea acestor diferențe și



astfel printr-un stil de alimentație și, în general de viață echilibrat se va găsi calea spre o mai bună stare de sănătate pentru întreaga populație. Întoarcerea la hrana integrală, la alimentația bogată în fructe și legume/ leguminoase autohtone, cât mai închise la culoare, cereale integrale, lactate fermentate, pește și carne slabă neprocesate, precum și asigurarea unei hidratări complete, efectuarea unui efort fizic zilnic de minimum 30 de minute, un somn odihnitor de 7-8 ore și menținerea unei stări emoționale pozitive, ne pot îmbunătăți sănătatea și ne pot crește speranța de viață", mai spune președintele Societății Române de Educație Nutrițională.

Ea face referire și la istoria comportamentului alimentar, în ultimul centenar. "În ultimul secol, modul de hrănire al poporului român a variat semnificativ, în funcție de etapa istorică pe care a traversat-o, însă foarte important în alegerea modului de hrănire a fost factorul economic. Astfel: la începutul secolului hrana țărânului român era săracă în nutrienți: tradiționala mămăligă, ciorba/borșul de legume, rar dres cu ou, varza, fasolea, mazărea, verdețurile, ocazional consumau puțin pește, sau carne de porc în perioadele în care nu era post. Așadar, aproape jumătate de an, fiind post românul începuse să consume în perioada interbelică și postbelică, deși

România a trecut și prin faze economice favorabile, alimentația țărânului român a continuat să fie limitată ca diversitate, calitate nutrițională și energetică. În Ardeal se consuma totuși mai multă carne decât în Vechiul Regat. Cantitatea de carne consumată anual de țărânul român era de 2 kg, față de țărânul francez care consuma 45 kg de carne anual, iar cel german în jur de 60 kg de carne pe an", susține Lygia Alexandrescu.

Ea mai spune că în mediul urban, consumul de carne era mai crescut și tot atunci au apărut un nou tip de bucătărie și cărțile de bucate și de menaj și, astfel, s-a transformat felul de a găti al românelor. "În perioada comunistă, alimentele de bază sunt cartelate și în anii '80 a apărut 'Programul de alimentație științifică a populației', care a limitat drastic aportul energetic al tuturor locuitorilor țării. După 1990 alimentația românilor s-a diversificat semnificativ atât în mediul urban, cât și în cel rural, fapt inițial pozitiv. Acesta a implicat, însă și apariția/consumarea alimentului intens procesat, care a afectat starea de sănătate a unui mare procent de populație", adaugă specialistul în nutriție.

Anual, la data de 16 octombrie, circa 130 de state ale lumii marchează Ziua mondială a alimentației, notează site-ul oficial al Organizației Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură, www.fao.org.

Pe scurt.

Fosta șefă a NN Pensii câștigă războiul cu ASF

Curtea de Apel București (CAB) a anulat decizia Autorității de Supraveghere Financiară (ASF) de sancționare a fostei șefă a NN Pensii Raluca Țintoiu și a obligat ASF la plata unor daune morale în valoare de 1.000 euro. Decizia nu este definitivă, putând fi atacată cu recurs în termen de 15 zile. Reamintim că, în aprilie 2017, ASF a amendat NN Pensii cu 1% din cifra de afaceri, respectiv 750.000 lei, după ce compania a transmis clienților o scrisoare prin care îi informa despre discuții din spațiul public cu privire la o eventuală decizie de naționalizare a fondurilor de pensii private. Totodată, ASF a decis atunci retragerea autorizării directorului general al companiei, Raluca Țintoiu, și amendarea ei cu 100.000 lei. Câteva luni mai târziu, ea a contestat decizia Autorității.

Cooperare româno-turcă în domeniul Sănătății

Ministrul Sănătății, Sorina Pinte și dr. Fahrettin Koca, ministrul Sănătății Republica Turcia au semnat Acordul între Guvernul României și Guvernul Republicii Turcia privind cooperarea în domeniul sănătății și al științelor medicale.

Conform documentului, cele două state vor promova, pe baza principiilor egalității și reciprocității, cooperarea în domeniul precum întărirea sistemelor de sănătate, încurajarea reciprocă a investițiilor în sectorul sanitar, medicamente, produse farmaceutice și aparatură medicală, management spitalicesc, sănătate publică și sistemul de medicină de familie, geriatrie și gerontologie, organizarea serviciilor de medicină de urgență.

România și Turcia vor coopera prin schimb de informații, schimb de delegații și specialiști în sănătate, precum și prin încurajarea participării specialiștilor la conferințe și întâlniri științifice organizate.

De asemenea, va fi înființat un Comitet mixt de lucru care se va întâlni periodic, în scopul evaluării activităților de cooperare și al stabilirii priorităților de cooperare.

Aveți centrală termică? Vedeți ce se întâmplă când „expiră”!

Românii care au centrale termice mai vechi de zece ani ar trebui să pună deja bani deoparte pentru unele noi. Nu doar că aparatele învechite au un consum mai mare, dar generează și pierderi de căldură, arată antena3.ro. Obligați și de normele europene, producătorii au venit pe piață cu soluții mai eficiente: centralele în condensare. Sunt mai scumpe decât cele tradiționale, însă investiția se amortizează repede, spun specialiștii, pentru că în sezonul rece factura pentru încălzire poate fi redusă chiar și cu 20 la sută.

Medicii continuă să interneze zeci de pacienți, la Constanța! Ce se întâmplă?

Medicii continuă să interneze zeci de pacienți la Spitalul Clinic de Boli Infecțioase din Constanța. Este vorba despre o afecțiune specifică sezonului cald, dar iată că ea își face simțită prezența și acum, în a doua lună de toamnă, respectiv boala diareică acută (BDA). Astfel, într-o singură săptămână, 8 - 14 octombrie, au ajuns la spital 56 de persoane, dintre care 43 au fost necestat îngrijiri pe patul de spital, starea lor de sănătate fiind precară.

■ **DESPRE BDA** ■ Revenim cu informațiile legate de BDA: BDA este dată

de o mare diversitate de germeni (bacterii, virusuri, protozoare, fungi). Indiferent cărei clase aparțin și ce denumire poartă, germenii infecțioși cauzează o diaree acută infecțioasă, care se manifestă vizibil prin scaune apoase frecvente, deshidratare în grade variate (care reprezintă urgență principală în asemenea situații), vărsături, febră. Potrivit masterului european în promovarea sănătății și educație pentru sănătate din cadrul Direcției de Sănătate Publică Județeană Constanța, dr. Loti Popescu, profilaxia bolii diareice implică

aplicarea unui întreg ansamblu de măsuri de prevenire și de supraveghere a infecțiilor intestinale. Pentru aceasta, trebuie respectate o serie de măsuri de igienă personală și colectivă, astfel: spălarea pe mâini ori de câte ori este cazul (înainte și după masă, după folosirea WC-ului, la venirea acasă); spălarea sub jet puternic de apă a fructelor și legumelor; consumul de apă doar din surse sigure, autorizate; verificarea termenului de garanție și a menținerii la rece pentru toate alimentele pe care le cumpărăm; evitarea

consumului de conserve mai ales în sezonul cald; evitarea consumului de băuturi neîmbuteliate; evitarea consumului de alimente care se alterează repede (frișcă, creme, maioneze), a înghețatei dezghețate, mai ales în sezonul cald; efectuarea controalelor periodice (examene bacteriologice) pentru personalul care lucrează în sectorul alimentar, personalul din instalațiile centrale de apă și personalul de îngrijire din sectorul infantil. Prevenirea este singurul mijloc de protecție împotriva infecțiilor și a BDA, reamintesc medicii.