

Grav!

ÎNGRIJORĂTOR! OBEZITATEA, de speriat în rândul copiilor!

An de an, specialiștii trag semnale de alarmă privind incidența obezității, fie că vorbim de adulți, fie că vorbim de copii. Numărul copiilor obezi la nivel mondial a crescut de zece ori în ultimii 40 de ani, ajungând la 124 de milioane, una dintre cauze fiind politicile din industria alimentară care au ca efect costuri ridicate ale alimentelor nutritive, inaccesibile familiilor și comunităților sărace, arată, nu de mult, Organizația Mondială a Sănătății (OMS). Grav este că sunt și mulți copii cu vârste mai mici de 5 ani.

■ **UNDE GREȘIM?** ■ Medicii sunt de părere că o mare contribuție o au ieșirile în oraș. Studiile arată că în ultimele 4 decenii consumul de alimente "în afara locuinței" a crescut alarmant. Ce înseamnă asta? Exces caloric și creșterea riscului de obezitate. Concret, ce se mănâncă în oraș: Hamburgeri: 398 kcal - 486 kcal; Cartofi prăjiți: 188 kcal - 256 kcal; Snacksuri sărate: 132 kcal - 225 kcal; Băuturi carbogazoase 144 kcal - 195 kcal.

Specialiștii "susțin că dezechilibrul energetic poate fi reprezentat de un exces de numai 30 kcal pe zi, corespunzătoare unui sfert de doză de suc carbogazos, câtorva cartofi prăjiți sau unei jumătăți de prajitură". Un surplus de 50 kcal/zi poate duce la creșterea greutatei cu 1kg/lună, se arată într-un comunicat al Spitalului Clinic Județean de Urgență (SCJU) Constanța.

Băuturile carbogazoase și sucurile, au un impact devastator asupra organismului: o sticlă de 500 ml de suc carbogazos conține până



la 13-15 lingurițe de zahăr, echivalentul a 240 kcal. Chiar și sucul natural de fructe, considerat adesea o variantă sănătoasă, conține în realitate aproape aceeași cantitate de zahăr. De exemplu în 220ml suc de portocale se găsesc aproximativ 10 lingurițe de zahăr, echivalentul a 25 grame de fructoză, susține medicul pediatru, șeful Clinicii de pediatrie a SCJU, conf. univ. dr. Cristina-Maria Mihai, citată într-un comunicat al unității sanitare.

Totodată, medicul a subliniat că fructoza are asupra ficatului același efect ca și consumul de alcool, determinând acumularea de grăsime în celulele hepatice, producând ceea ce se numește ficat gras non-alcoolic, întâlnit mai frecvent la vârsta pediatrică, iar potrivit studiilor efectuate de Asociația Americană de Epidemiologie, Prevenție/Nutriție, Activitate fizică și Metabolism în 2013, băuturile și alimentele dulci cu un conținut ridicat de fructoză sunt

răspunzătoare de 183.000 decese pe an. "Rolul părinților în ceea ce privește excesul alimentar este esențial, mamele supraponderale având tendința să ofere copiilor porții mai mari și cu un conținut mai mare de grăsimi", spune conferențiarul.

■ **CE RECOMANDĂ?** ■

Specialist în Diabet și Nutriție pediatrică, medicul șef al secției de Pediatrie din cadrul SCJU "Sf. Apostol Andrei" Constanța recomandă părinților: să evite utilizarea dulciurilor drept recompensă;

să promoveze și să opteze pentru mese sănătoase bazate pe fructe proaspete, iaurturi simple, nuci și în general a alimentelor bogate în fibre și apă și sărace în grăsimi și zahăr; să nu sară niciodată peste micul dejun, acest obicei contribuind la însușirea unei discipline alimentare să încurajeze consumul adecvat de apă. Pe 11 octombrie se marchează Ziua de luptă împotriva obezității.

Pe scurt.

Vineri și sâmbătă, fără curent!

Pentru lucrările anuale de reparații și întreținere instalații și rețele electrice, precum și posturi de transformare, SC E- Distribuție Dobrogea SA - Zona MT-JT Constanța, anunță întreruperea furnizării energiei electrice în timpul lucrărilor, după următorul program:

Vineri 12.10.2018

Localitățile Aliman, Dunăreni și Vlăhi - întrerupere totală, în intervalul 09:00 - 17:00
Localitatea Eforie Sud, cu strada Tudor Vladimirescu - întrerupere totală, în intervalul 8.00 - 16.00.

Localitatea Moșneni, cu străzile Al. Lăpușeanu, Petru Șchiopu, Dimitrie Cantemir, Mihail Racoviță, Ieremia Movilă, Radu Mihai și Constantin Duca - întrerupere totală, în intervalul 8.00 - 18.00.

Municipiul Constanța, cu străzile Scheia, Putna și alea Moșilor - întrerupere totală, în intervalul 9.00 - 15:30.

Localitatea Ovidiu, cu bloc AM4, Sc. A, B - întrerupere totală, în intervalul 9.00 - 18.00.

Localitatea Ovidiu, zona Peninsula, cu străzile P17, P9, P11, P15, P10, P14, P7, P8, P12 - întrerupere totală, în intervalul 8.00 - 18.00.

Localitatea Lanurile, cu străzile Ecaterina Teodoroiu, Mareșal Antonescu, Prof. Hanu, Mihai Viteazu, Libertății, Viforului, Grigore Rădulescu și Frantz Iosef - întrerupere parțială, în intervalul 9.00 - 17.00.

Localitatea Movilița, cu străzile Constantei, Grăușorului, Trandafirului, Macilor, Brândușei, Liliacului și Eroilor - întrerupere parțială, în intervalul 9.00 - 17.00.

Localitatea Almalău - întrerupere totală. Notă: Din motive tehnice lucrarea nu se mai execută în data de 12.10.2018. Se va reprograma la o dată ce va fi anunțată.

Localitatea Ostrov, cu Ostrov regie - întrerupere parțială, în intervalul 9.00 - 17.00.

Sâmbătă, 13 Octombrie 2018

Municipiul Constanța, cu străzile Ardealului, Oborului, Industriei Mici, Bărăganului (parțial), inclusiv Spălătoria Car Wash, situată în strada Oborului nr. 44 - întrerupere totală, în intervalul 08:30 - 12:30.

Evoluția Pestei Porcine Africane în țară și la Constanța!

La această dată, Pesta Porcină Africană (PPA) evoluează în 246 de localități din 13 județe, cu un număr de 998 de focare (dintre care 15 în exploatații comerciale) și 90 de cazuri la mistreți.

În total au fost eliminați 348.691 de porci afectați de boală.

Prin aplicarea eficientă a măsurilor de combatere a PPA, au fost stinse până la această dată 5 focare în județul Satu-Mare, iar unitatea de procesare a cărnii SC Carniprod SRL, din județul Tulcea, și-a reluat activitatea, în data de 14.08.2018.

De asemenea, nu au mai fost înregistrate noi focare de boală în județele: Satu-Mare (din data de 31.08.2018) și Bihor (din 8.08.2018).

Detaliat, situația evoluției focarelor de PPA se prezintă astfel:

- Județul Satu-Mare - 7 focare în gospodăriile populației și 10 cazuri la mistreți;

- Județul Bihor - 28 de focare în gospodăriile populației și un caz la mistreți;

- Județul Sălaj - 4 cazuri la mistreți;

- Județul Tulcea - 564 de focare (dintre care 5 focare la exploatații comerciale și un focar, la o exploatație de tip A) și 52 de cazuri la mistreți;

- Județul Brăila - 86 de focare (dintre care 8 focare la exploatații comerciale);

- Județul Constanța - 81 de focare în gospodăriile populației și 2 cazuri la mistreți;

- Județul Ialomița - 123 de focare în gospodăriile populației și 6 cazuri la mistreți;

- Județul Galați - 14 focare în gospodăriile populației și un caz la mistreți;

- Județul Ilfov - 9 focare în gospodăriile populației;

- Județul Călărași - 70 de focare (dintre care un focar la o exploatație comercială) și 10 cazuri la mistreți;

- Județul Buzău - 3 focare în gospodăriile populației;

- Județul Giurgiu - 12 focare în gospodăria populației și 4 cazuri la mistreți;

- Județul Dâmbovița - un focar în gospodăria populației.

Până la această dată (10.10.2018) au fost despăgubiți 6.625 de proprietari, valoarea totală a plăților fiind de 71.806.990 de lei.

Detaliat, situația plăților despăgubirilor se prezintă astfel:

- Județul Satu-Mare - au fost plătite despăgubiri pentru toate cele 14

exploatații afectate în valoare de 56.490 de lei

- Județul Bihor - au fost plătite despăgubiri pentru toate cele 211 exploatații afectate în valoare de 947.620 de lei

- Județul Tulcea - au fost plătite despăgubiri pentru 942 de exploatații dintr-un total de 1.068 de exploatații în valoare de 38.432.970 de lei

- Județul Brăila - au fost plătite despăgubiri pentru 2.172 de exploatații dintr-un total de 2.904 de exploatații în valoare de 22.124.870 de lei

- Județul Constanța - au fost plătite despăgubiri pentru 794 de exploatații dintr-un total de 799 de exploatații în valoare de 3.350.930 de lei

- Județul Ialomița - au fost plătite despăgubiri pentru 2.387 de exploatații dintr-un total de 2.492 de exploatații în valoare de 6.494.000 de lei

- Județul Galați - au fost plătite despăgubiri pentru 68 de exploatații dintr-un total de 69 de exploatații în valoare de 146.000 de lei

- Județul Ilfov - au fost plătite despăgubiri pentru 5 exploatații dintr-un total de 7 exploatații în valoare de 42.560 de lei

- Județul Călărași - au fost plătite despăgubiri pentru 32 exploatații dintr-un total de 205 de exploatații în valoare de 211.550 de lei.

Prezenței virusului PPA în țara noastră a fost semnalată pentru prima oară pe 31 iulie 2017, în județul Satu-Mare.

Evoluția bolii este în permanentă monitorizată, prin examene clinice și de laborator, iar zilnic se analizează situația existentă, se aplică măsuri și se întreprind acțiuni în funcție de circumstanțe.

Acțiunile autorităților sunt conjugate și întreprinse pentru a gestiona eficient focarele de boală, pentru a le lichida cât mai rapid și pentru a împiedica răspândirea bolii.

Orice suspiciune de boală trebuie anunțată imediat medicului veterinar sau DSVSA județeană.

Toate animalele suspecte trebuie sacrificate și neutralizate, iar proprietarii vor fi despăgubiți de către stat, în condițiile prevăzute de legislație.

Facem precizarea că pesta porcină africană nu afectează oamenii, neexistând nici cel mai mic risc de îmbolnăvire pentru oameni, acest virus având, însă, impact la nivel economic și social, potrivit ANSVSA.