



Compartiment Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate

Către,
CORESPONDENTII DE PRESA

Campania națională a informării despre efectele nutriției/alimentației

Direcția de Sănătate Publică a județului Hunedoara organizează în luna octombrie 2021 campania de informare și educare dedicată informării despre alimentația sănătoasă, respectiv semnificația consumului de fructe, legume, verdețuri și cereale integrale asupra organismului.

Alimentația *nesănătoasă* este unul din cei 4 factori de risc comportamental modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante.

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 adulți. 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 (DZ2).

Statisticile recente ale Organizației Mondiale ale Sănătății (OMS) situează **România** între țările europene **cu cea mai mică speranță de viață (locul 35)**. Primele 5 cauze de deces se referă la afecțiuni având legătură directă cu stilul de viață și implicit cu alimentația: boala coronariană, accidentul vascular, HTA, boală hepatică și cancerul, în cazul acestora alimentația jucând un rol important.

Astfel, o dietă săracă în **cereale integrale** este definită ca fiind un consum mediu zilnic de mai puțin de 90 gr./zi și este considerat al doilea factor de risc (ce ține de dietă, după consumul de sare) de morbiditate și mortalitate prin bolile cardiovasculare, diabet și cancer. În ceea ce privește consumul scăzut de **fructe**, care este definit ca fiind un consum mediu zilnic de mai puțin de 310-340 gr./zi de fructe, inclusiv proaspete, fructe congelate, fierte, conservate sau uscate (cu excepția sucurilor de fructe și a fructelor sărate sau murate), este al treilea factor de risc atribuibil. Dieta cu conținut scăzut de **legume** este definită ca fiind consumul mediu de mai puțin de 280-320 gr./zi de legume, inclusiv legume proaspete, congelate, fierte, conservate sau uscate și, cu excepția leguminoaselor, legumelor sărate sau murate, sucurilor, nucilor, semințelor și legumelor cu amidon (de exemplu, cartofi) a fost cel de-al nouălea factor de risc dietetic pentru DALY atribuibil.

Consumul zilnic cel mai răspândit de fructe, în rândul statelor membre ale UE, a fost în Italia (85 % din populație) și în Portugalia (81 %), iar în România doar 42% din populație consumă fructe zilnic. Între 50% și 80% din populația majorității statelor membre au raportat un consum zilnic de legume. Există cinci state membre în care proporția e sub 50%: Ungaria (30%), România (41%), Letonia (44%), Lituania și Bulgaria (ambele cu 45%). Cât privește consumul cerealelor integrale, acesta este foarte scăzut în țara noastră, 16-17 gr./zi față de țări ca Suedia cu un consum de 80 gr./zi, Olanda 87 gr./zi și Germania 120-130 gr./zi.

Scopul campaniei este creșterea gradului de conștientizare cu privire la rolul important al fructelor, legumelor și produselor conținând cereale integrale în nutriția umană, securitatea alimentară și sănătate.

Grupul țintă al campaniei este populația generală.

Sloganul campaniei este „**fructele, legumele și cerealele integrale sunt elementele esențiale ale dietei.**”

Obiectivele campaniei:

- Informarea populației cu privire la o alimentație sănătoasă.
- Conștientizarea populației în ceea ce privește riscurile unei alimentații nesănătoase.
- Îmbunătățirea stării de sănătate a populației prin reducerea îmbolnăvirilor cauzate de regimul alimentar necorespunzător.

Conform OMS, cele 5 lucruri importante pentru o alimentație sănătoasă sunt:

1. Alimentația exclusivă la sân a copilului până la 6 luni și continuarea alăptării până la 2 ani
2. Consumul unei combinații de alimente diferite, inclusiv alimente de bază
3. Consumul unei mari varietăți de legume și fructe
4. Consumul moderat de grăsimi și uleiuri
5. Reducerea consumului de sare și zaharuri

Date statistice la nivelul județului Hunedoara:

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Boli Cardio-Vasculare	32.320	32.752	33.396	32.621	32.156	33.002	32.072
HTA	62.629	62.856	62.438	62.735	63.158	61.887	60.410
Obezitate	4.374	4.716	5.259	5.280	4.964	4.835	4.786
Diabet zaharat	26.345	28.883	27.466	29.475	25.897	25.728	25.617

Campania națională a informării despre efectele nutriției/alimentației este o oportunitate de a crește gradul de conștientizare cu privire la rolul important al fructelor și legumelor în nutriția umană, la beneficiile activității fizice și asupra responsabilității pe care o are fiecare individ în menținerea propriei stări de sănătate.

Ministerul Sănătății, prin Institutul Național de Sănătate Publică, asigură coordonarea la nivel național a acestei campanii.

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV,
Ec. Mezei Ioan Sebastian



MEDIC ȘEF DEPARTAMENT S.S.P.,
Dr. Ghiara Oana

COORDONATOR COMPARTIMENT,
Dr. Roșca Daniela

Întocmit/Redactat: S.Belei