

ocrotirii sănătății și atitudinea conducătorilor instituțiilor medicale față de cerințele respectării de către personalul medical, a securității igienei muncii.

În contextul profilaxiei morbidității profesionale a lucrătorilor medicali o importanță majoră are instruirea viitorilor medici și a specialiștilor cu studii medii, pentru ce este necesar ; de a prevedea în programele de instruire universitară și postuniversitară a medicilor și personalului medical cu studii medii tematici privind factorii de risc profesional, securitatea și igiena muncii lucrătorilor medicali, profilaxia maladiilor profesionale.

Bibliografie

- 1.I.N. Banarel, G. Konț, I. V. Chiruța, V.I. Tihon, Probele actuale ale igienei, Tezele referatelor congresului III al igieniștilor, microbiologilor, epidemiologilor și parazitologilor din Republica Moldova, "Expunerea profesională la radiații a personalului medical din Republica Moldova" Chișinău, 1992, p. 168-169.
- 2.V. Bebîh, V. Iachim, V. Băbălău, A. Bulmaga, Morbiditatea profesională a lucrătorilor medicali din Republica Moldova, în "Buletinul Academiei de Științe a Moldovei, Științe Medicale", Chișinău, 2005, p. 109-112.
- 3.G. Friptuleac, V.Meșina, Sănătatea și factorii ocupaționali, Chișinău, 2006, p.36-129.
- 4.V. Iachim, V.Bebîh, V. Băbălău, G. Ceban, A. Bulmaga, Condițiile de muncă și morbiditatea lucrătorilor medicali din chirurgia de urgență, în "Buletinul Academiei de Științe a Moldovei, Științe Medicale", Chișinău, 2005, p. 105-108.

FAST FOOD-UL: UN MOD DE ALIMENTARE SAU O CALE A PATOLOGIIILOR

Renata Racila

(Conducător științific – Alionaa Tihon, d.ș.m.)

Catedra Igiena Generala USMF "Nicolae Testemitanu"

Summary

Fast – Food : Alimentation choice or a way of pathology

Fast – food is the nutritent that contains carcinogenic substances wich stand in the development of multiple illnesses. Unfoatunaleey it is misused in such structures as schools, universities stimulating teens to consume it in high level proportions. Nowadays the fast – food use became a global problem.

Rezumat

Fast food-ul este mâncarea ce contine aditivi, substante cancerogene si care provoaca o multime de boli. Cu parere de rau ea a patruns si in incinta scolilor, universitatilor, stimulind tinerii s-ă consume "ocasional – food". Actualmente, utilizarea fast food-ului devene o problema a sanatatii mondiale.

1. Actualitati

"Graba strica treaba", spune proverbul, nostru si totusi... lipsa de timp, stresul si graba, fac pe cei mai multi dintre noi să alerge in timpul zilei de la un chiosc la altul dupa un hot-dog sau un hamburger, sau dupa un baton de ciocolata, care asa cum spune reclama, "potoleste foamea". O asemenea forma de alimentatie are nume generic: "ocasional food", "junk-food" și duce la aparitia aterosclerozei, bolilor cardiovasculare, obezitatii, diabetului zaharat, osteoporozei, bolilor digestive si a bolilor psihice. Ce legatură poate exista între alimente, fast food și psihic? In continuare, in cadrul acestei cercetari va veti convinge ca oamenii de stiinta au perfecta dreptate.

Cu toate acestea, televiziunea și revistele au o influență mai mare asupra obiceiurilor alimentare ale adolescenților decât orice alt mijloc media. Peste 65% dintre reclamele pentru produse alimentare promovează băuturi nesănătoase și dulciuri.

Mai trist și mai periculos este că ele au pătruns și în incinta școlilor, stimulând copiii să consume ceea ce este nesănătos, fiindcă fast food înseamnă orice preparat la pachet, gata de consum, bogat în grăsimi și sodiu, fie că este vorba de chipsuri, un croissant cu brânză sau ciocolată, la care se adaugă băuturile carbogazoase dulci și cofeinizate.

Tot atât de important este, însă, și ceea ce nu primește organismul consumând aceste produse. Lipsa cea mai mare este insuficiența vitaminelor, a mineralelor și a fibrelor vegetale. Rezumând, valoarea nutritivă a alimentelor gen fast food este deosebit de limitată.

2. Argumente și confirmări

Cercetătorii subliniază cel puțin 2 aspecte privind problema consumului:

- alimentația deficitară și patogenă tip fast food care afectează adolescenții sau copiii de vârstă mai mică decât cea de 16 ani provoacă schimbări periculoase ale comportamentului. Simptomele sunt mai ales iritabilitatea excesivă, reacții agresive imprevizibile. Cauzele unei asemenea patologii nu trebuie căutate, potrivit părerii experților, într-o criză a valorilor, ci într-o alimentație care se compune în mod esențial din hamburgeri, cartofi prăjiți, băuturi gazoase și zaharate și cofetărie industrială. În fine, produse care sunt bogate în substanțe artificiale care înlocuiesc fructele și cerealele din hrana cotidiană a acestor tineri, ceea ce produce carenta acelor vitamine (A, D, E, K, C, B) și a acelor minerale indispensabile unei bune funcționări a sistemului nervos, cu consecințe importante manifestate prin alterări ale metabolismului și care predispun consumatorii la un comportament antisocial.

- alimentele de tip fast food provoacă dependența. Cercetările au arătat că ingerarea de produse fast food declanșează în creier reacții chimice care conduc nu numai la supraalimentație, dar, mai mult decât atât, se pare că transformările de natură biochimică cauzate de glucide și de lipide sunt comparabile cu reacțiile de dependență cauzate de droguri. Această descoperire explică de ce atât de mulți oameni încearcă fără succes să revină la un regim alimentar sănătos după ce au avut citiva timp unul bazat pe mâncare semipreparată și care predispozează la obezitate, au afirmat cercetătorii de la Rockefeller University, din New York. Cercetările au arătat că ingestia regulată de produse fast food poate reconfigura în timp sistemul hormonal al organismului pentru ca acesta să resimțască nevoia de a mânca mai mult.

În plus, mănăcarea nesănătoasă de tip fast-food consumată în timpul sarcinii poate duce la avort. Specialiștii afirmă că nivelul ridicat de grăsimi nesănătoase pe care îl conține burgărul, pateurile, prăjiturile și biscuiții cu tot felul de arome prezintă pericol pentru femeile însărcinate. Aceste grăsimi consumate periodic pe timpul sarcinii, cresc cu peste 52 la sută riscul unui avort. Medicii americani au monitorizat peste 100 de viitoare mămici, iar în urma consumului ridicat de mâncare de tip fast-food s-a observat, în urma analizelor efectuate, un nivel crescut al grăsimilor din organism, lucru care determină riscuri crescute pentru un avort spontan.

2.1 Cele mai daunatoare alimente pe care le consumăm cu drag

1) Băuturile carbogazoase

O cană de suc conține cam 10 lingurițe de zahăr, 150 de calorii, 30-55 mg cafeină și este plină de coloranți și aditivi. Variantele dietetice sunt de asemenea daunătoare întrucât conțin îndulcitori artificiali de tip aspartam.

Studiile au legat consumul de suc cu osteoporoză, obezitate, cariile dentare și bolile cardiovasculare. Consumând mult suc, cu mult zahăr, scade pofta de mâncare pentru alimente sănătoase ceea ce poate duce la un deficit nutritiv. Consumul de băuturi carbogazoase a crescut în ultimul timp.

2) Cartofii prăjiți

Cartofii sunt daunători și fără să fie prăjiți întrucât conțin glucide care sunt metabolizate rapid în zahăruri simple, ușor absorbabile care cresc repede nivelul de insulină cu un efect devastator asupra sănătății. Când sunt preparați la temperaturi înalte în grăsimi de tip trans, se îmbogățesc cu substanțe cancerigene de tip acrilamide.

Aceste grăsimi polinesaturate produc o cantitate mare de radicali liberi daunatori pentru organism. Ele pot duce la îmbătrânire prematură, obezitate, inflamații, cancer sau tromboze.

Teoretic este posibil să obținem cartofi prăjiți sănătoși dacă aceștia sunt preparați în ulei de nucă de cocos care este foarte stabil la temperaturi înalte.

3) Chipsurile

Toate chipsurile, indiferent din ce sunt făcute, sunt bogate în acizi grași de tip trans.

Din fericire există companii care, ținând cont de cât sunt de daunatori acizii grași de tip trans, au început să producă chipsuri care să nu-i conțină. Totuși, fiind pregătiți la temperaturi înalte, aceștia conțin substanțe carcinogene de tip acrilamide.

Lista produselor consumate ar putea continua până la nesfârșit cuprinzând întregi supermarketuri.

2.2 Substanțe cancerigene

- 1. Aspartatul** (E 950 și E 951) care provoacă peste 70 de tipuri de boli mortale. Acest îndulcitor artificial, se folosește în special la băuturile răcoritoare fără zahăr (Pepsi Cola, Coca Cola, etc) acest îndulcitor nu a obținut niciodată aprobare de la Ministerul de Sănătate, dar marile companii l-au folosit în mod subversiv. Dar cantități uriașe se folosesc în fostele țări comuniste
- 2. Glutamatul de sodiu** (o neuro-toxină), provoacă migrene insuportabile care nu pot fi tratate cu medicamente. Glutamatul se vinde producătorilor sub formă de cristale albe, fără gust și se combină todeauna cu alți aditivi chimici, aromatizanti. Glutamatul se folosește și pentru conservarea laptei, brinzeturilor, mezelurilor și ciupercilor. Organizații de profil din UE duc intensă campanie de interzicere a glutamatului de sodiu. US Food & Drug Administration a informat opinia publică că glutamatul de sodiu este unul din principalii factori care produc boala Alzheimer. **Injectiile cu glutamat, efectuate pe animale, în laborator, au distrus celulele nervoase din creierul cobailor, câinilor și maimuțelor.**
- 3. Guma de mestecat:** Într-o pastilă de gumă cât unghia degetului: E 171, E 320, E 330, E 420, E 421, E 950, E 951, E 967 și altele asemenea chimicale. Mestecând regulat gumă va expuneți următoarele afecțiuni: colesterol (E 320), boli ale paratului bucal (330) și cancer (E 950 și E 951).
- 4. Bauturi:** băuturile răcoritoare mustesc de aditivi nocivi, cel mai folosit fiind acidul citric (E 330), sau sarea de lămie. Aditivii E 123 și E 110, precum și înlocuitorii de zahăr, produc efecte amintite. Evitați să beți băuturile cu arome de citrice, acestea fiind cele mai daunătoare. Coloranții folosiți, E 102 și E 110 sunt declarați periculoși.
Bauturi alcoolice cum ar fi berea și vinul sunt saturate de metabisulfid, care da limpezime, dar care atacă aparatul digestiv. La bere, în proces de pasteurizare sunt folosite substanțe chimice care provoacă migrene. La lichioruri se adaugă coloranți: E 102, E 110 etc. sunt foarte periculoși.

Lista aditivilor codificați cu litera E (și considerați de specialiștii oncologici drept nocivi:)

- 1. Adaosuri suspecte:**
 - E 125 - afectează tubul digestiv: E 338, E 339, E 340, E 341, E 407, E 450,
 - E 140 - produc boli de piele: E 230, E 231, E 232, E 233
 - E 150 - suprimă din organism vitamina B12: E 200
 - E 171 - cresc colesterolul: E 320, E 321 (antioxidanți din margarină)
 - E 172 - atacă sistemul nervos: E 311, E 312
 - E 173 - produc boli ale paratului bucal: E 330 (acid citric, sau sare de lămie – cel mai periculos adaos cancerogen)
 - E 240
 - E 241
 - E 477
- 2. Adaosuri toxice:**
 - produc boli intestinale: E 220, E 221, E 222, E 223, E 224
- 3. Adaosuri cancerogene**
 - E 123

- E 142
- E 211 (foarte nociv)
- E 215
- E 239
- E 621 (glutamat de sodiu, foarte cancerogen)
- E 213
- E 214
- E 102 (extrem de nociv)
- E 110
- E120
- E 124 (colorant alimentar roz care produce tumori pe glanda teroida)

4. Adaosuri periculoase:

NOTA: Aditivii cancerogeni au fost deja interzisi in SUA, Comunitatea Europeana si in statele fostei URSS.

Cristian Savu, director de comunicare la McDonald's Romania afirma ca "orice abuz este daunator." S-a spus ca aparitia restaurantelor de tip fast-food ar putea duce "la eradicarea nevoii de bombe atomice." Cum sunt si voci care zic ca acest tip de localuri comercializeaza si promoveaza alimente care sunt responsabile pentru cea de-a doua cauza a mortalitatii in lume, dupa fumat, obezitatea.

3. Metoda de cercetare – sondaj

In urma unui sondaj efectuat în cadrul Universitatii de Sat de Medicina si Farmacie "N.Testemitanu" a RM am obtinut urmatoarele raspunsuri de la 50 persoane interogate:

1. Cunoasteti semnificatia cuvintului FAST FOOD?

DA	NU
99 %	1 %

2. Cunoasteti la ce pericol va expuneti sanatatea consumind fast food?

DA	NU	NU STIU
65 %	15 %	20 %

3. De cite ori consumati acest tip de mancare?

ZILNIC	O DATA IN LUNA	NICIODATA
43 %	57 %	0 %

4. Se promoveaza consumul de fast food in familie?

DA	NU
4 %	96 %

5. Ce ati prefera sa luati la prinz, o supa sau un pachet de pesmeti "Light"?

SUPA	PESMETI
21 %	79 %

6. Care este cauza alegerii dvs?

Lipsa de timp	Insuficienta de bani	Calitatea proasta
20 %	18 %	62 %

7. Cum credeti fast food-ul este o cultura a alimentarii sau a cale a patologiilor?

Cultura alimentarii	O cale a patologiilor	Nu Stiu
12 %	73 %	15 %

In afara sondajului efectuat, discutind despre aspectele negative ale fast food-ului, interogatii au remarcat influenta negativa a amplasarii ghesurilor atat in incinta blocurilor de studii cit si in exteriorul lor. Uneori, fara a avea senzatia de foame, ambalajele destul de ispititoare ne atrag sa procuram produsul (exemplu: pesmeti, chipsuri, croissante, cola, viva etc). O alta cauza este lipsa de timp "Mincarea food este convenabila prin aceea ca o poti consuma oriunde: in troleu, pe strada, la pauzele mici, in parcuri sau la picnic". Intr-o buna zi ne dam seama ca am acumulat kilograme in plus si dendinta care obezitate.

Ultimul sondaj public, efectuat de Biroul Național de Statistică al RM, denotă un procent înalt de maturi cu masa excesivă a corpului (36,3%)cu obezitate - 24,1% (12,8% la bărbați și 32,9% la femei). Obezitatea, la rândul său, este factor de risc major pentru diferite stări morbide din parte sistemului cardiovascular, și nu numai.

4. Concluzii

În urma efectuării acestei cercetări, în urma discuțiilor, a sondajului, cu părere de rău constat că studenții de la medicina, viitorii medici, adepții ai unui mod sănătos de viață, consumă fast food. Deși toți recunosc efectul nociv al produselor de acest gen, nu încetează să utilizeze în alimentație.

Într-o societate industrializată, este aproape imposibil să consumi alimente care să nu conțină aditivi. Trebuie totuși evitate alimentele care au o listă mare de aditivi în compoziție: băuturi racoritoare, dulciuri rafinate, chipsuri, briose, etc. Evident că este mult mai costisitor să prepari o ciorbă sau o salată din alimente naturale în comparație cu prepararea timp de 3 – 5 min. a pastelor de gen „Mivina”, „Big Bon”, etc. E important însă de menționat că aceste 3 – 5 min. nu pot costa în viitor sănătatea. Din lipsa de responsabilitate ne transformăm propriul organism într-o serie de maladii grave, adesea incurabile precum cancerul, ulcerul stomacal, obezitatea și diverse mutații genetice care sunt în defavoarea urmașilor noștri.

5. Bibliografie

1. <http://www.egirl.ro/De-ce-mancarea-fast-food-nu-este-buna,a2107.html>
2. <http://www.ms.md/public/info/Ghid/instruire/factirii/supra/>
3. http://www.cotidianul.ro/mincarea_dauneaza_grav_sanatatii-19841.html
4. <http://stiri.rol.ro/content/view/28133/4/>
5. Valeriu Popescu, „Culegere de sfaturi pentru un om de lume”, Prut International 2004
6. Canalul TV „Prime”, film documentar „Осторожно еда”

STRESUL - PROVOCARE SAU ADAPTARE.CAUZELE SI IGIENA NECESARA **Carolina Zestre**

Catedră Igienă generală a USMF „Nicolae Testemițanu”

Summary

The Stress – challenge or adaptation.Causes and Necessary Hygiene

As a matter of fact, the stress has been called the disease of the 21st century. It represents a syndrome of adaptation which the man performs as a result of the violence of the environment. Doctors say: "It does not matter the events which happen around us but the way we react to them."

The stress has a destructive effect on the equilibrium state at the level of different organs and tissues. That's why, be responsible for life and the stress will ignore you!

Rezumat

Pe bună dreptate, stresul a fost denumit "boala sec. XXI". El reprezintă un sindrom de adaptare pe care omul îl realizează în urma agresiunilor mediului. Medicii afirmă: "Nu contează atât de mult evenimentele ce se produc în jurul nostru, ci modul în care reacționăm la ele".

Stresul are un efect distructiv asupra stării de echilibru la nivelul diverselor organe și țesuturi. De aceea fiți responsabili de viața și stresul va va ignora.

I. Actualitate

Se spune că: "Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"... Este adevărat că astăzi este foarte dificil să trăiești liniștit, fără nici o grijă. De aceea medicii au hotărât să aducă anumite argumente și să dovedească care sunt urmarile stresului. Pe bună dreptate stresul a fost numit boala sec. XXI. În medicina însă stresul reprezintă o dezvoltare psihică, chimică sau emoțională care provoacă surmenaj, și care poate duce la boli psihice. *Stresul reprezintă sindromul de adaptare pe care individul îl realizează în urma agresiunilor mediului; ansamblu care cuprinde: încordare, tensiune, constrângere, forță, solicitare, tensiune.* El reprezintă o nouă boală a sec. 21.