

**ASPECTE ALE ALIMENTAȚIEI ȘI STĂRII DE NUTRIȚIE ALE STUDENȚILOR
FACULTĂȚII MEDICINĂ NR. 1, SPECIALITATEA MEDICINĂ PREVENTIVĂ
Natalia Bejenari**

(Conducător științific: Vladislav Rubanovici, dr. șt. med., asist. univ., Catedra de igiena)

Introducere. Încă din antichitate, medicul grec Hipocrate, care a trăit 90 ani, scria: „Cu cât ne hrănim mai mult și mai bine, cu atât ne dărimă viața mai repede”. Sănătatea și durata vieții noastre sunt urmările alimentației din trecut și se poate afirma că tonusul, forma, vitalitatea, eficiența, dinamismul, energia depind în mare măsură de modul în care ne alimentăm.

Scopul lucrării. De a studia alimentația și starea de nutriție a studenților de la facultatea Medicină nr. 1, specialitatea Medicină Preventivă a IP USMF „Nicolae Testemițanu”.

Material și metode. Materialele utilizate au fost chestionarele alimentare. În studiu au participat 66 de studenți ai anilor 4-6 la USMF Nicolae Testemițanu, facultatea Medicină Preventivă, cu vârsta cuprinsă între 23-26 ani. Chestionarul a fost compus din 19 întrebări.

Rezultate. Analizând particularitățile alimentației studenților s-a constatat că din toți studenții participanți în studiu, 40% servesc câte 3 mese pe zi, iar 37% au, de obicei, 4 mese pe zi. Un regim strict alimentar nu este respectat de circa 90% din cei intervievați. După valorile IMC, 70% din persoanele examinate sunt normoponderale, iar 25% din ei sunt subponderali.

Concluzie. Evaluând particularitățile alimentației persoanelor luate în studiu s-a constatat că problema alimentației în rândul studenților, rămâne a fi actuală, în contextul dereglărilor de nutriție, asociate în consecință cu dereglări ale stării de sănătate. Ponderele persoanelor normoponderale constituie 70%, iar 90% din studenți nu au regim strict alimentar.

Cuvinte cheie: nutriție, chestionar, particularități.

**HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION AND HEALTH STATE OF STUDENTS OF
MEDECINE NO. 1, PREVENTIVE MEDICINE SPECIALITY**

Natalia Bejenari

(Scientific adviser: Vladislav Rubanovici, PhD, asst. prof., Chair of hygiene)

Introduction. Ever since antiquity, the Greek physician Hippocrates, who lived for 90 years, wrote: "The more we feed ourselves better and better, the deeper our lives are". The health and lifespan of our lives are the consequences of past food, and we can say that tonus, shape, vitality, efficiency, dynamism, energy depend largely on how we feed ourselves.

Objective of the study. To study nutrition and students, state of nutrition from the Faculty of Medicine no. 1, Specialty of Preventive Medicine of SUMPh IP Nicolae Testemitanu.

Material and methods. The materials used were food questionnaires. The study was attended by 66 students from 4-6th year at SUMPh Nicolae Testemitanu, Faculty of Medicine no. 1, specialty Preventive Medicine, aged 23-26 years. The questionnaire was composed of 19 questions.

Results. Analyzing student eating particularities, it was found that out of all students participating in the study, 40% served 3 meals a day, and 37% usually had 4 meals a day. A strict diet is not respected by about 90% of those interviewed. Based on BMI values, 70% of those examined are normal weight, and 25% of them are underweight.

Conclusions. Assessing the nutrition particularities of the surveyed people, it was found that the issue of nutrition among students remains in the context of nutritional disturbances associated with health disorders. The share actually of person's normal weight accounts for 70%, and 90% of students does not have strict diet.

Key words: nutrition, questionnaires, particularities.