



ALIMENTAȚIA – UNUL DIN FACTORII DETERMINANȚII AI OBEZITĂȚII

Natalia SAFTIUC, student an. 6, Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”
Conducător științific: Aliona SERBULENCO, dr. șt. med., conf. univ., Disciplina de igienă,
USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere

Comportamentul populației din ultimele decenii se asociază cu avansarea stilului de viață sedentar și rație alimentară inadecvată. Aceștea pot fi doi factori determinanți esențiali în dezvoltarea supraponderalității și trecerea în obezitate abdominală.

Excesul de greutate și obezitatea sunt definite ca acumulare anormală sau excesivă de grăsime care prezintă un risc pentru sănătate. Persoanele la care indicele masei corporale are valoarea peste 25 este considerată supraponderală, iar peste 30 este obeză. Obezitatea a crescut, atingând proporții epidemice, peste 4 milioane de oameni mor în fiecare an ca urmare a supraponderalității sau a obezității, în funcție de povara globală a bolii.

Cuvinte-cheie

- ✓ alimentație;
- ✓ nutriție;
- ✓ obezitate;
- ✓ supraponderalitate

Scop

Argumentarea alimentației ca factor determinant și a importanței alimentației raționale în prevenirea obezității.

Material și metode

A fost realizat un studiu descriptiv, fiind colectate și analizate informații la temă, utilizând motorul de căutare Google Scholar. Au fost analizate 18 surse publicate de autori din Republica Moldova, România, Franța, Polonia, în 2020-2021. Cuvintele-cheie aplicare: alimentație; nutriție; obezitate; supraponderalitate.

Rezultate

Rolul aportului alimentar bogat în grăsimi în etiologia excesului de greutate este controversat. Multiple studii evidențiază impactul dietei nesănătoase asupra țesuturilor afectate de obezitate și mecanismele care promovează inflamația și senescența ulterioară. Studii actuale susțin dovezile aportului de carbohidrați, grăsimi, proteine, fibre alimentare, densitatea energetică și indicele glicemic sunt legate de indicele masei corporale și circumferința taliei, conducând la supraponderalitate și ulterior – la obezitate. Prevenirea obezității prin excluderea factorului alimentar necesară sporirea cunoștințelor despre nutriție și promovarea modului activ de viață.

Concluzii: Alimentația ca factor trigger în dezvoltarea obezității este considerată atunci când aportul de energie depășește continuu consumul de energie, provocând un dezechilibru energetic cronic fundamental.