

NUTRITION – ONE OF THE DETERMINING FACTORS OF OBESITY

Saftiuc Natalia¹

Scientific adviser: Serbulenco Aliona¹

¹Hygiene discipline, Department of Preventive Medicine, Nicolae Testemitanu University.

Introduction. The behavior of the population in recent decades is associated with the advancement of a sedentary lifestyle and inadequate diet. These can be two key factors in the development of overweight and abdominal obesity. **The aim of the study.** Argumentation of nutrition as a determining factor and the importance of rational nutrition in the prevention of obesity. **Material and methods.** A descriptive study was conducted, and information on the topic was collected and analyzed using the Google Scholar search engine. 18 sources published by authors from the Republic of Moldova, Romania, France, Poland, in 2020-2021 were analyzed. Keywords were used: food; nutrition; obesity; overweight. **Results.** The role of high-fat food intake in the etiology of overweight is controversial. Multiple studies highlight the impact of an unhealthy diet on obesity-affected tissues and the mechanisms that promote inflammation and subsequent senescence. Current studies support evidence of carbohydrate, fat, protein, dietary fiber, energy density and glycemic index are linked to body mass index and waist circumference, leading to overweight and later - obesity. Preventing obesity by excluding the food factor is necessary to increase knowledge about nutrition and promote an active way of life. **Conclusions.** Nutrition as a trigger factor in the development of obesity is considered when the energy intake continuously exceeds the energy consumption, causing a fundamental chronic energy imbalance.

Keywords: food, nutrition, obesity, overweight.

ALIMENTAȚIA – UNUL DIN FACTORII DETERMINANȚI AI OBEZITĂȚII

Saftiuc Natalia¹

Conducător științific: Serbulenco Aliona¹

¹Disciplina de Igienă, Departamentul Medicină Preventivă, USMF "Nicolae Testemițanu".

Introducere. Comportamentul populației din ultimele decenii se asociază cu avansarea stilului de viață sedentar și rației alimentare inadecvată. Aceștia pot fi doi factori determinanți esențiali în dezvoltarea supraponderalității și trecerea în obezitate abdominală. **Scopul.** 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.

Cuvinte cheie: alimentație, nutriție, obezitate, supraponderalitate.