

## ROLUL ALIMENTAȚIEI ȘI EFORTULUI FIZIC DIN COPILĂRIE

Mădălina Chisnenco, Luminița Suveica

Conducător științific: Luminița Suveica

Catedra Medicină de Familie, USMF „Nicolae Testemițanu”

**Introducere.** Sănătatea este una dintre cele mai importante valori, atât pentru individ, cât și pentru societate. Bolile netransmisibile precum bolile cardiovasculare, diabetul zaharat sau obezitatea sunt probleme majore de sănătate publică, iar numărul cazurilor se așteaptă să crească în următorii ani. Prevenirea primară a maladiilor, previne dezvoltarea unor complicații secundare grave la vârsta adultă. Astfel, la moment sarcinile prioritare în sănătatea publică este de a pune în practică diferite strategii pentru schimbarea comportamentului populației din unul riscant în unul protector, de aceea problemele maladiilor des întâlnite pot fi rezolvate printr-un mod sănătos de viață cum ar fi corectarea alimentației și promovarea efortului fizic. **Material și metode.** Am studiat 23 articole, accesând diferite pagini, cum ar fi: PubMed, Edu.ro, Medline. Potrivit articolelor studiate am văzut cele mai actuale și importante informații despre problemele apărute în urma unui mod de viață incorect, importanța promovării sănătății și educația pentru sănătate din copilărie. **Rezultate.** Din sursele studiate am identificat incidența bolilor cauzate de lipsa unui mod de viață sănătos, sarcinile prioritare a sănătății publice și prevalența maladiilor în rândul copiilor. Pe baza dovezilor de cercetare am prezentat care este rolul unei alimentații echilibrate și practicarea efortului fizic, pentru a menține o stare de sănătate bună pe o perioadă cât mai lungă de timp. **Concluzii.** Activitatea fizică este într-o strânsă legătură cu alimentația echilibrată. Deprinderea unor obiceiuri sănătoase, privind alimentația și efortul fizic la vârste cât mai mici, va avea efecte benefice și la vârsta adultă. Astfel, o dietă sănătoasă și activitatea fizică reduc riscul multor boli, atât fizice, cât și psihice și emoționale, asigurând, de asemenea, o dezvoltare armonioasă a organismului. **Cuvinte-cheie:** boli cardiovasculare, efort fizic, mod sănătos de viață.

## THE ROLE OF NUTRITION AND PHYSICAL EFFORT IN CHILDHOOD

Madalina Chisnenco, Luminita Suveica

Scientific adviser: Luminita Suveica

Department of Family Medicine, Nicolae Testemițanu University

**Background.** Health is one of the most important values, both for the individual and for society. Non-transmissible diseases such as cardiovascular diseases, diabetes or obesity are major public health problems and the number of cases is expected to increase in the coming years. Primary prevention of diseases prevents the occurrence of serious secondary complications in adulthood. Thus, at present, the priority tasks in the field of public health are to implement various strategies to change the behaviour of the population from risk to protection, therefore, the problems of common diseases can be solved through a healthy lifestyle, which includes correcting nutrition and promoting physical exercise. **Material and methods.** We studied 23 articles using different websites, for example: PubMed, Edu.ro, Medline. According to the studied articles we observed the most current and important information about the problems caused by an incorrect lifestyle, the importance of health promotion and health education from childhood. **Results.** Therefore, from the studied sources we have identified the incidence of diseases caused by lack of healthy lifestyle, priority tasks of public health and prevalence of diseases among children. Based on the research evidence we have presented what is the role of balanced nutrition and practicing physical exercise, to maintain good health for a long period of time. **Conclusion.** Physical activity is closely linked to a balanced diet, and developing healthy eating and physical activity habits at an early age will also have beneficial effects in adulthood. Thus, healthy eating and physical activity reduce the risk of many illnesses, both physical, mental and emotional, and ensure harmonious body development. **Keywords:** cardiovascular disease, physical activity, healthy lifestyle.