

Evaluarea obiceiurilor alimentare ale populației din Republica Moldova

Iulia BOLGAR ^{ID}

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
„Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie:

*obiceiuri alimentare;
alimentatie nesănătoasă;
comportament nutrițional.*

Introducer

În ultimele decenii, tranziția alimentară în Republica Moldova, caracterizată prin scăderea consumului de alimente tradiționale și creșterea aportului de produse ultraprocesate, a generat preocupări în rândul specialiștilor în sănătate publică. Obiceiurile alimentare au devenit un factor determinant în creșterea incidenței bolilor netransmisibile, în special a obezității și diabetului zaharat de tip 2. *Scopul:* analiza obiceiurilor alimentare ale populației Republicii Moldova prin prelucrarea și interpretarea datelor disponibile în surse oficiale și baze de date științifice, în scopul evidențierii principalelor tendințe și riscuri nutriționale actuale.

Material și metode

A fost realizat un studiu descriptiv bazat pe date secundare colectate din rapoarte naționale privind starea de sănătate și nutriție a populației (CNAM, ANSP), publicații FAO/WHO, precum și articole științifice disponibile în baze de date internaționale (PubMed, Scopus). Datele au fost analizate comparativ cu recomandările Organizației Mondiale a Sănătății referitoare la alimentația sănătoasă.

Rezultate

Analiza datelor oficiale și a rapoartelor internaționale relevă un consum insuficient de legume și fructe, sub pragul de 400 g/zi la

aproximativ 72% din populația adultă conform raportului FAO 2023. Consumul de grăsimi saturate și acizi grași trans depășește limitele recomandate de OMS (10% din aportul caloric total) la circa 55% dintre adulți. În ceea ce privește aportul de zahăr liber, peste 40% din populație consumă mai mult de 10% din energia zilnică sub formă de zaharuri adăugate, ceea ce crește riscul pentru suprapondere și diabet zaharat. Un alt aspect important este aportul crescut de sodiu, estimat la 9-10 g/zi, față de limita maximă recomandată de 5 g/zi. Aceste dezechilibre alimentare sunt asociate cu o prevalență ridicată a supraponderii (peste 56% dintre adulți) și o incidență în creștere a diabetului de tip 2 (8,2% în rândul populației adulte). Se constată diferențe marcate între mediul urban și rural: în orașe, predomină consumul de produse ultraprocesate, băuturi carbogazoase și fast-food, în timp ce în zonele rurale persistă o alimentație monotonă, bazată pe produse făinoase și grăsimi animale, cu aport scăzut de proteine de calitate și vitamine esențiale. Datele ANSP arată că 58% dintre adulți au un aport crescut de sare și grăsimi saturate peste valorile optime, iar 42% consumă regulat băuturi carbogazoase îndulcite. Studiile recente relevă o frecvență scăzută a meselor regulate, o tendință spre consumul alimentelor de tip fast-food în mediul urban și o alimentație monotonă în zonele rurale, cu aport insuficient de fibre și micronutrienți esențiali.

Concluzii

Obiceiurile alimentare actuale ale populației Republicii Moldova nu corespund standardelor internaționale privind alimentația sănătoasă, ceea ce impune elaborarea unor intervenții comunitare și politici publice de promovare a unei alimentații echilibrate. Monitorizarea continuă a comportamentului alimentar trebuie să devină o prioritate pentru strategiile naționale de sănătate publică.

Autor corespondent:

Iulia Bolgar,

e-mail: iuliaiuliab000@gmail.com