

INTOLERANȚELE ALIMENTARE ÎN RÂNDUL STUDENȚILOR: EVALUARE NUTRIȚIONALĂ

Jana CRUDU^{ID}, Angela CAZACU-STRATU^{ID}

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

Autor corespondent: Jana Crudu, e-mail: crudu.jana2001@gmail.com

Introducere. Intoleranțele alimentare sunt tot mai frecvent raportate, inclusiv în rândul studenților, influențând sănătatea, echilibrul emoțional și performanțele academice. Programul încărcat, stresul și alimentația dezechilibrată pot favoriza manifestările clinice, iar gradul redus de conștientizare și adresarea limitată către specialiști duc adesea la o gestionare inadecvată.

Scop. Studiul a urmărit stabilirea prevalenței și tipurilor de intoleranțe alimentare în rândul studenților USMF „Nicolae Testemițanu”, analizând metodele de confirmare și efectele asupra performanței academice și echilibrului emoțional.

Material și metode. Studiul a fost realizat printr-un chestionar online aplicat studenților, pe parcursul lunilor ianuarie–martie 2025, înregistrând 469 de răspunsuri. Chestionarul a fost conceput în cinci secțiuni distincte, pentru a investiga istoricul medical și obiceiurile alimentare ale participanților, simptomele asociate eventualelor intoleranțe, precum și nivelul de informare și percepție asupra acestor afecțiuni. Analiza datelor s-a realizat cu ajutorul programelor SPSS și Excel, utilizând metode descriptive și comparații statistice, în scopul estimării prevalenței intoleranțelor, identificării modalităților de diagnostic și evaluării impactului asupra sănătății și performanței academice a studenților.

Rezultate. Au fost înregistrate 469 de răspunsuri, dintre care 80,4% aparțin femeilor și 19,6% bărbaților. Grupul de vârstă predominant a fost cel de 20-22 de ani, însumând 43,5% dintre respondenți. Intoleranțe alimentare au raportat 10,9% dintre participanți, cele mai frecvente fiind la lactoză (10%) și gluten (2,6%), cu debut predominant între 16 și 20 de ani. Confirmarea intoleranțelor s-a realizat prin autoobservație (8,3%), investigații medicale (4,3%) sau consultații de specialitate (2,6%). Consecințele percepute asupra vieții academice au fost menționate de 10,4% dintre respondenți, iar impactul asupra stării emoționale de 19,2%. Strategia predominant utilizată pentru prevenirea simptomelor a fost evitarea alimentelor considerate declanșatoare, raportată de 47,1% dintre participanți. La evaluarea nivelului de cunoștințe, 58,4% s-au considerat doar parțial informați în recunoașterea și controlul acestor condiții.

Concluzii. Rezultatele evidențiază faptul că intoleranțele alimentare constituie o problemă reală în rândul studenților, cu repercusiuni atât asupra echilibrului emoțional, cât și asupra performanțelor academice. Deși mulți aplică măsuri de prevenție, nivelul scăzut de informare și accesul limitat la sprijin reduc eficiența gestionării. Aceste date subliniază necesitatea unor programe educaționale adaptate mediului universitar, pentru a sprijini înțelegerea fenomenului și a îmbunătăți calitatea vieții studenților.

Cuvinte-cheie: intoleranțe alimentare, studenți, gluten, lactoză, alimentație.