

PROMOVAREA
ALIMENTAȚIEI RAȚIONALE
ȘI A EFORTULUI FIZIC DOZAT, CA UN
COMPORTAMENT PROTECTOR DE SĂNĂTATE

Constantin EȚCO, Galina TOMAȘ,
Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
Nicolae Testemițanu

Summary

Promoting rational diet and exercise dosed as health protective behavior

By means of the cheapest method getting the best results following a healthy alimentation and physical overstrain. The following study is among the first which touches the problem of alimentation as a major sanitary public problem not only considering the developed countries but also for countries which are in transition. This study comprises an argumented scientific approach concerning adapting possibilities of the body facing the environmental factors, through organization and combination of the nutrition and physical overstrain.

Key words: health protective behavior, health-risk behavior, sedentariness, inactivity, eating behavior, rational nutrition, dosed exercise, diseases „behavioral”; communication strategy.

Резюме

Продвижение рационального питания и физических упражнений, как здоровое защитное поведение

Здоровье и красота тела должны быть сохранены и улучшены недорогими методами, используя упражнения и разумное питание. Это исследование рассматривает вопрос о здоровом образе жизни женщин репродуктивного возраста за счет рационального питания, дозированных физических упражнений, который является важной проблемой общественного здравоохранения не только для развитых странах, но и для стран с переходной экономикой.

Кроме того, это исследование рассматривает научный подход, который основан на применении коммуникативных стратегий для изменения поведения населения, в целях уменьшения риска «поведенческих» заболеваний в Республике Молдова.

Ключевые слова: поведение для защиты здоровья, поведение с риском для здоровья, седентаризм, рациональное питание, дозированные физические упражнения, «поведенческие» заболевания, коммуникативные стратегии.

Actualitatea temei

Sănătatea este nu numai unul dintre drepturile fundamentale ale omului, ci și o comoară a Statului, o condiție necesară pentru progresul social. În ultimii ani, însă, se constată o tendință stabilă de agravare a stării de sănătate a populației Republicii Moldova. Cauzele acestei stări precare sunt neglijarea factorilor de risc, stilul nesănătos de viață, mediul înconjurător poluat, precum și absența acțiunilor de profilaxie eficientă și nivelul scăzut al calității serviciilor medicale [10].

Conform datelor statistice, 50% din oameni mor din cauza bolilor cardiovasculare, 22% – din cauza tumorilor maligne, 8% – în accidente, 20% – din cauza altor boli. Cercetările științifice constată: maladiile cardiovasculare apar din cauza insuficienței de mișcare sau hipochineziei, alimentației deficiente și stresului; bolile oncologice – din cauza fumatului, a alimentelor necalitative (bogate în grăsimi și sărace în produse vegetale), obezității, condițiilor nocive pentru viață, care duc la scăderea imunității, care devine incapabilă să opună rezistență tumorilor maligne. Astfel, la etapa actuală una dintre sarcinile prioritare în sănătatea publică este de a aplica diferite strategii pentru a schimba comportamentul cu risc în unul protector pentru sănătate. Devine clar, deci, că baza sănătății este modul de viață, iar problema maladiilor mai des răspândite poate fi rezolvată prin corectarea alimentației și promovarea mișcării sau a efortului fizic.

Scopul acestei investigații este de a pune în evidență problema alimentației deficiente și a hipochineziei (mișcării insuficiente) ca factori principali ce contribuie la apariția bolilor cardiovasculare și celor canceroase care, conform datelor statistice, ocupă locul de frunte în mortalitatea și morbiditatea din Republica Moldova; de a argumenta științific necesitatea alimentației raționale, dozate și echilibrate, concomitent cu aplicarea *shaping-antrenamentului* – efortului fizic optim, calculat meticulos, dirijat, care asigură schimbările adaptative în organism la diferite vârste pe parcursul dezvoltării lui. Aceasta va contribui la îmbunătățirea stării sănătății și, nu în ultimul rând, la o gestionare mai rațională a resurselor financiare, direcționate mai mult spre preîntâmpinarea maladiilor, decât spre tratarea lor.

Obiectivele acestei cercetări au fost:

- Studierea abordărilor actuale privind problema bolilor nutriționale pentru țările în tranziție
- Cercetarea factorilor determinanți ai greutatei supraponderale pentru femeile de vârstă reproductivă
- Determinarea relațiilor de dependență dintre metabolism, efortul fizic dirijat și alimentație și importanța lor pentru menținerea organismului sănătos, adaptiv la factorii din mediul înconjurător.

- Elaborarea unui program de studiu ce va lua în considerație starea sănătății, capacitățile organismului, pentru stabilirea nivelului efortului fizic optimal; va analiza și va alcătui rația și regimul alimentar, pentru a crea condiții anabolice sau catabolice, care ar asigura schimbările adaptive în organism și revenirea lui la un nivel satisfăcător din punct de vedere al sănătății.

Materiale și metode

Studiul a constat din următoarele etape: colectarea, prelucrarea și analiza informației, experienței existente privind problema alimentației echilibrate și a efortului fizic dirijat; stabilirea metodelor, subiectului și obiectului de studiu; elaborarea anchetelor; elaborarea testărilor de studiu; alcătuirea rației și regimului alimentar; efectuarea chestionării; aplicarea, utilizarea testelor; utilizarea rației și regimului alimentar; prelucrarea informației culese; elaborarea recomandărilor practice.

Studiul a fost realizat în cadrul Asociației de Shaping din Republica Moldova. Subiect al cercetării a fost un grup de persoane care activează în cadrul acestei Asociații. Grupul de cercetare a cuprins 300 de femei cu vârsta între 16 și 55 de ani. Studiul a cuprins două perioade: anii 2002-2004 și 2008-2010.

Pentru determinarea diferențelor dintre persoanele care practică exercițiile fizice și se alimentează corect, ținând cont de procesele metabolice, și cele care practică doar sportul, grupul de 300 de femei a fost divizat în următoarele loturi:

A. Lotul de bază din 180 de persoane care practică efortul fizic.

B. Lotul de comparație, constituit din 120 de persoane, care au combinat efortul fizic cu alimentația corectă și au aplicat cunoștințe privind procesele metabolice din organism.

Scopul ambelor loturi era fortificarea sănătății prin aruncarea surplusului de greutate.

Metodele folosite în studiul dat au fost următoarele:

- *generale*: abstracția științifică – au fost determinate diferite categorii privind problema de studiu; analiza și sinteza; inducția și deducția;
- *specifice*: anchetarea; interviuarea; testarea.

Rezultate și discuții

Dacă punem întrebarea „De ce mâncăm?”, răspunsul ar fi „Pentru ca să existăm”. Însă paradoxul este că, pe de o parte, majoritatea oamenilor consumă produsele pentru ca să trăiască, iar pe de altă parte, când e să aleagă, preferă produsele care sunt mai gustoase, și nu pe acelea care sunt mai de folos vieții [8].

Cu toate că suntem informați că unele maladii ca, de exemplu, cele cardiovasculare, apar din cauza insuficienței de mișcare și a unei alimentații dezechilibrate, foarte mulți oameni nu vor să se debaraseze

de starea de confort pe care o au și de plăcerile alimentației care le aduc plăcere [11].

În ultimul timp, în lume au apărut aerobica, aparatele de forță, s-a trecut la diete cu puține calorii, au fost îndrăgite fibrele vegetale, vitaminele. Plus la aceasta, oamenii au început să se odihnească mai mult, să-și stăpânească emoțiile [6].

Dar ce se întâmplă la noi, în Republica Moldova? În ultimul timp, pe piața produselor alimentare tot mai mult apar produse cu senzații gustative tari, bogate în calorii și sărace în substanțe nutritive. În ultimii ani, 70% din decesele de la noi din țară sunt produse de cancer și de bolile cardiovasculare. Reforma sistemului de sănătate din Moldova înseamnă restructurarea componentelor sistemului astfel încât acesta să satisfacă într-o măsură mai mare necesitățile oamenilor. Deja de câțiva ani în țara noastră se desfășoară, ce-i drept cu pași foarte lenți, procesul de reformare a sistemului ocrotirii sănătății. De aceea, suntem de părerea că a sosit momentul când trebuie să ne întrebăm, dacă ceea ce facem – facem bine, și anume cum să schimbăm starea sănătății populației? [10].

Conform datelor statistice, nu se observă ca starea sănătății populației din R. Moldova să se amelioreze. Tot mai des, la diferite nivele de decizie se abordează nu problema tratamentului, ci a profilaxiei, a promovării sănătății. Iar măsurile educative naționale referitoare la o alimentație sănătoasă sunt o parte importantă a acestei politici. Promovarea în rândurile populației a alimentației sănătoase poate fi realizată prin intermediul sistemului de învățământ și al serviciilor medico-sanitare și sociale. Unul dintre scopurile Asociației de Shaping din Republica Moldova este promovarea alimentației echilibrate și a efortului fizic. Prin practicarea acestora se va atinge scopul general al sistemului sănătății – sănătatea populației [7].

În scopul aflării opiniei membrilor Asociației privind problemele enumerate (alimentația echilibrată, ce și cât să mâncăm, ce efort fizic este rezonabil de aplicat) au fost chestionate 300 de femei-membre ale Asociației de Shaping, cu vârsta de 16-55 de ani, care au fost repartizate în două grupuri. Grupul A îl constituie 60% de femei care au apelat numai la efortul fizic, grupul B – celelalte 40%, care, în afară de efort fizic, au utilizat o alimentație echilibrată conform vârstei și stării sănătății, în funcție de perioadele metabolismului.

Pentru a forma condiții metabolice în organism, alimentele se combină cu efortul fizic într-un anumit mod [9]:

1. Proteinele se utilizează cu 5 ore înainte de antrenament.
2. Glucidele se folosesc cu 2 ore înainte de antrenament.
3. 3 ore după antrenament putem utiliza glucide în cantități foarte mici.

Conform analizei anchetelor, în aceste două grupuri s-au depistat unele limite de vârste, care pot fi grupate după anumite legitiții: s-a observat că în grupul A ponderea mai mare o au persoanele de 16-24 de ani (45%).

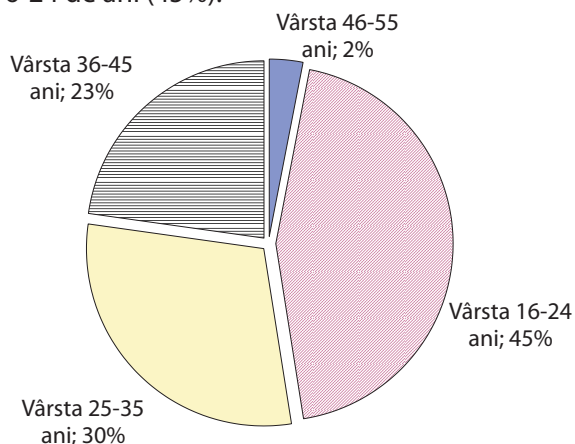


Fig. 1. Cota-parte a femeilor de diferite vârste în grupul A.

În grupul de control B s-a determinat o pondere mai mare a persoanelor de 25-35 ani (38%) și 36-45 ani (45%).

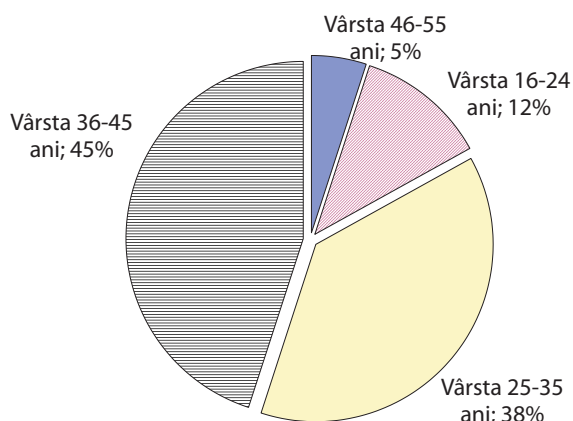


Fig. 2. Cota-parte a femeilor de diferite vârste în grupul B.

Femeile din grupul B (40%) care au combinat efortul fizic și alimentația au arătat cele mai bune rezultate. Conform datelor obținute, indicii de sănătate au devenit mai înalți, de asemenea persoanele din grupul B și-au modelat corpul slăbind și modificându-și masa corporală.

Concluzii

1. Conform cercetărilor științifice, bolile cardiovasculare apar din cauza insuficienței de mișcare, alimentației incorecte și stresului; bolile oncologice – din cauza fumatului, a alimentației necalitative, a obezității, condițiilor nocive pentru viață, ce duc la scăderea imunității, care nu este capabilă să opună rezistență tumorilor maligne. Astfel, putem afirma că alimentația echilibrată și efortul fizic sunt în raport direct cu securitatea sănătății populației.

2. În prezent alimentația populației reprezintă una dintre problemele sanitare publice majore în țările dezvoltate. Sunt tot mai răspândite și îngrijorătoare datele legate de hipernutriție, nutriție dezechilibrată sau aport caloric excesiv. În țările subdezvoltate insuficiența masivă de produse alimentare este, probabil, cea mai importantă problemă sanitară publică, care cauzează un număr mare de deficiențe de calorii, proteine, vitamine și minerale esențiale. Țările cu nivel mediu de dezvoltare se confruntă cu o creștere rapidă a morbidității și mortalității prin boli cardiovasculare, cauzate de aportul excesiv de lipide animale, în unele pături sociale hipernutriția devenind foarte răspândită.

3. Alimentația trebuie întotdeauna să fie adaptată nevoilor fiecărui individ în parte. Vârsta, modul de viață pot influența în orice moment echilibrul de substanțe nutritive necesare fiecărei persoane. Toate elementele nutritive – proteinele, carbohidrații, grăsimile, vitaminele, mineralele, apa și fibrele – sunt esențiale pentru viață. Deoarece nici un aliment nu le conține pe toate, trebuie să consumăm alimente cât mai variate.

4. Practicarea efortului fizic și, în special, a exercițiilor Shaping ține cont de tipul metabolismului care trebuie să predomine în organism. Fazele antrenamentelor și înseși antrenamentele în Shaping sunt numite „anabolice” și „catabolice”. În cazul antrenamentului anabolic, are loc formarea unor țesuturi adăugătoare; în cazul antrenamentului catabolic, are loc micșorarea stratului adipos și a mușchilor în acele părți ale corpului în care este necesar. Shaping-alimentația, împreună cu antrenamentele, participă nemijlocit la crearea condițiilor anabolice și catabolice în organism.

Bibliografie

1. Achim Șt., *Planificarea în pregătirea sportivă*, Constanța, Ed. Ex PONTO, Constanța, 2002, p. 56-99.
2. Băltăceanu O. I., *Bazele biologice ale feminității*, București, 1991, p. 168-231.
3. Besot J., *Frumusețe și Plenitudine*, 1999, p. 48-174.
4. Cristea E., *Terapia prin mișcare*, București, Ed. Medicală, 1990, p. 64-85.
5. Dimachi G., *Microbiologia și igiena alimentară*, 2000, p. 26-140.
6. Dragnea A., *Teoria antrenamentului sportiv*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1996, p. 85-164.
7. Magos V., *Alimentația și bolile de nutriție*, 1999, p. 180-210.
8. Prohontev I., Pșendin A., Sergheeva E., *Shaping-pitanie*, Sankt Petersburg, 2002, p. 23-84.
9. *Rețete pentru familia noastră*, București, Ed. Viața și sănătatea, 2003, p. 7-28.
10. Tintuc D., Ețco C., Grosu I. ș.a., *Sănătate Publică și Management*, Chișinău, 2002, p. 87-150.
11. Tulchinsky Theodor, *Noua Sănătate Publică*, Chișinău, Ed. Ulysse, 2003, p. 352-366.

Prezentat la 10.06.2011

Galina Tomaș,

USMF Nicolae Testemițanu.

Tel.: (+37322)205215, mob.: 069209226.

e-mail: gomaludmila@yahoo.com