

(66,1%), iar carnea de pasăre este aleasă de 41,9% din sportivi.

Noda et al. [8] susțin că cerealele și derivatele (orez, pâine), laptele și legumele reprezintă aproape 85% din valoarea totală a produselor alimentare ingerate de către jucătorii de fotbal.

Conform lui Long et al. [9], sportivii respectă alimentația cu proteine de înaltă calitate, consumul de apă și carbohidrați fiind secundar. Similar, în studiul nostru, 88,5% din sportivi au susținut că proteinele reprezintă cantitatea semnificativă din alimentația lor, lipidele și glucidele însumând împreună doar 11,5%, iar în cazul hidratării, niciun fotbalist nu consumă < de 1 litru de apă pe zi.

Suplimentele de vitamina C, glutamina, echinacea și zincul sunt recomandate pentru a spori funcția imunitară [10]. În studiul nostru, 45,2% dintre sportivi susțin că iau suplimente alimentare, vitaminele și mineralele au fost alese de 71,4%, iar suplimentele proteice – de 17,9%.

Tinerii sportivi incluși în această cercetare au o activitate fizică zilnică cuprinsă între o oră și trei ore, iar 17,7% – peste trei ore. O metaanaliză [11] a relevat că educația fizică poate ajuta copiii să atingă până la 40% din cele 60 de minute recomandate de activitate fizică de intensitate moderată pe zi, necesare unei dezvoltări armonioase.

Concluzii

Statusul nutrițional al sportivilor cercetați a fost unul satisfăcător, având în vedere că aceștia se află încă în perioada de creștere și dezvoltare a scheletului și musculaturii. Alimentația fotbalistilor a arătat obiceiuri alimentare sănătoase: consum zilnic de fructe și legume, preferința pentru carnea de pasăre, consum moderat de sare, consum ocazional de fast-food.

În alimentația sportivilor incluși în cercetare, ponderea cea mai mare de nutrienți au constituit-o proteinele, glucidele prezentând o scădere semnificativă față de cantitatea zilnică recomandată. Suplimentele alimentare, cu o influență pozitivă în activitatea fizică a sportivilor, au fost consumate cu moderație, majoritatea reprezentând-o vitaminele și mineralele.

Bibliografie

1. Kersick C.M., Kulovitz M. *Requirements of Energy, Carbohydrates, Proteins and Fats for Athletes*. In: NESF, 2013, nr. 36, p. 355.
2. Otten J., Pitz Hellwig J., Meyers L. *Dietary references intakes: the essential guide to nutrient requirements*. Washington DC: The National Press, 2003.
3. Rinderu E.T. *Alimentația sportivului: interrelații teoretice și practice*. Reprografia Universității din Craiova, 1999.
4. Rodriguez N.R., DiMarco N.M., Langley S. *Nutrition and athletic performance*. In: Journal of the American Dietetic Association, 2009, nr. 109, p. 509-527.

5. Hinton P.S., Sanford T.C., Davidson M.M. *Nutrient intakes and dietary behaviors of male and female collegiate athletes*. In: IJSN, 2004, nr. 14, p. 189-199.
6. Peltz G., Aguirre M.T., Sanderson M., Fadden M. K. *The role of fat mass index in determining obesity*. In: Am. J. Hum. Biol., 2010, nr. 22, p. 639-647.
7. Iglesias-Gutierrez E., Garcia A., Garcia-Zapico. *Is there a relationship between the playing position of soccer players and their food and macronutrient intake?* In: Appl. Physiol. Nutrition Metabolism, 2012, nr. 37, p. 225-232.
8. Noda Y., Iide K., Masuda R., Kishida R., Nagata A., *Nutrient intake and blood iron status of male collegiate soccer players*. In: Asia Pac. Journal, 2009, nr. 18, p. 344-350.
9. Long D., Perry C., Unruh S.A. Lewis. *Personal Food Systems of Male Collegiate Football Players*. In: Journal Athletic Train, 2011, nr. 46(6), p. 688-695.
10. Gleeson M., Bishop N.C. *Elite athlete immunology: importance of nutrition*. In: International Journal of Sports Medicine, 2000, nr. 21(Suppl 1), p. S44-50.
11. Bassett D., Fitzhugh R. *Estimated energy expenditures for school-based policies and active living*. In: AJPM, 2013, nr. 44(2), p. 108-113.

COMPORTAMENTUL ALIMENTAR ZILNIC ÎN RELAȚIE CU PERSONALITĂȚILE ACCENTUATE. STUDIU DE CAZ LA O POPULAȚIE REPREZENTATIVĂ DIN ROMÂNIA

Cristina PETRESCU,

Universitatea de Medicină și Farmacie Victor Babeș,
Timișoara, România

Summary

Eating behaviour related to strong personalities. Case-study in a representative population from Romania

In the performed study I aimed to investigate the students' eating behavior related to strong personalities. The material consisted from a sample formed by 1364 students (60.7% female and 39.3% male) applying two questionnaires: one for eating behaviour and the questionnaire Strong Personalities. Two strong personalities were revealed as being in relation to having or no having the breakfast: II – hyperexact and IV – unruly, respectively. In conclusion, a relatione ating behavior-strong personalities is suggested.

Keywords: eating behavior, strong personalities

Резюме

Ежедневное пищевое поведение в связи с сильными личностями. Тематическое исследование у одной репрезентативной популяции Румынии

Целью данного исследования было изучение пищевого поведения студентов по отношению с сильными личностями. Группа исследованных лиц состояла из 1364 студентов (60,7% были женщины и 39,3% –

мужчины), которые были опрошены с использованием двух анкет: одна анкета для изучения пищевого поведения, а вторая – для выявления сильных личностей. В результате были выявлены две группы сильных личностей, которые либо завтракали, либо, наоборот – не завтракали и которые можно отнести, соответственно, к группе II (гиперактивные), либо к группе IV (несдержанные). В заключение было высказано предположение о взаимосвязи между пищевым поведением и сильной личностью.

Ключевые слова: пищевое поведение, сильные личности

Introducere

Relația comportament alimentar – personalitate este abordată frecvent în literatura de specialitate [1]. Comportamentul alimentar, ca un comportament cu risc, este frecvent întâlnit la tineri. Procesul de dezvoltare a personalității începe de la naștere și continuă până la finalizarea stadiului adolescenței, cu prelungirea după această perioadă. Se pune frecvent întrebarea: ce structură de personalitate determină un anumit comportament alimentar cu risc sau ce impact psihologic pot avea comportamentele cu risc asupra individului?

Comportamentul alimentar poate fi de asemenea modificat de traumele psihice (răspunsul organismului la factorii de extenuare din mediul social). Nu

este deloc de neglijat componenta genetică, care duce la apariția comportamentelor cu risc.

În studiul efectuat mi-am propus abordarea comportamentelor alimentare întâlnite la studenți în relație cu personalitățile accentuate.

Material și metode

Studiul a fost efectuat pe un eșantion format din 1364 de studenți (60,7% fete; 39,3% băieți, cu vârsta cuprinsă între 19 și 30 de ani), selectați din 10 universități din România. Metoda folosită a fost o anchetă observațională retrospectivă (studiu de caz) prin aplicarea a 2 chestionare: chestionar privind starea de sănătate (60 de itemi, din care am selectat itemii Q55-Q60 cu referire la frecvența și conținutul meselor, utilizarea produselor de patiserie, servirea mesei în timpul desfășurării altor activități și percepția stării de sănătate) și chestionarul *personalității accentuate* (indicele alfa-Chronbach – 0.823; 88 de itemi cu referire la personalitățile: I) demonstrativă, II) hiperexactă, III) hiperperseverentă, IV) nestăpănită, V) hipertimică, VI) distimică, VII) ciclotimică, VIII) exaltată, IX) anxioasă și X) emotivă) [2].

Au fost construite profilurile de personalitate pentru studenții care iau întotdeauna și cei care nu iau micul dejun. Analiza statistică (testul chi pătrat – χ^2 , testul Fisher și corelația gamma – γ) s-a efectuat cu ajutorul programului statistic SPSS 20.

Rezultate obținute

Servirea meselor: 40.2% din studenții-participanți la studiu au afirmat că iau micul dejun dimineața; 23.6% nu iau micul dejun dimineața; 40.8% servesc trei mese pe zi; 9.4% servesc doar o masă pe zi.

Meniul. Gustarea a fost reprezentată în proporții egale de un baton de ciocolată sau de dulciuri (28.5%), ori de fructe sau legume (27.9%). Cei mai mulți studenți (51%) au consumat produse de patiserie săptămânal, iar 13.7% nu au consumat deloc produse de patiserie.

Servirea mesei în timpul desfășurării altor activități: 54.5% din intervievați au afirmat că mănâncă în fața calculatorului, televizorului (27.6% frecvent) sau la cinematograful.

Percepția stării de sănătate: 56.8% din studenți au perceput starea lor de sănătate ca fiind bună și 38.2% ca fiind satisfăcătoare.

Personalitățile accentuate în relație cu comportamentul alimentar

Profilurile personalităților accentuate la studenții care servesc (B) sau nu servesc (A) micul dejun

B	1	2	3	4	5	6	7	8	Hipertimic	
V	1	2	3	4	5	6	7	8	Emotiv	
X	1	2	3	4	5	6	7	8	Hiperperseverent	
III	1	2	3	4	5	6	7	8	Nestăpănit	
VIII	1	2	3	4	5	6	7	8	Exaltat	
IX	1	2	3	4	5	6	7	8	Ciclotimic	
II	1	2	3	4	5	6	7	8	Demonstrativ	
I	1	2	3	4	5	6	7	8	Distimic	
VII	1	2	3	4	5	6	7	8	Anxios	
IV	1	2	3	4	5	6	7	8	Hiperexact	
VI	1	2	3	4	5	6	7	8		
Total	Brute	11	22	33	44	55	66	77	88	studenți care nu servesc micul dejun
	Procent	30	60	90	120	150	180	210	240	

B	1	2	3	4	5	6	7	8	Hipertimic	
V	1	2	3	4	5	6	7	8	Emotiv	
III	1	2	3	4	5	6	7	8	Hiperperseverent	
X	1	2	3	4	5	6	7	8	Ciclotimic	
VIII	1	2	3	4	5	6	7	8	Hiperexact	
VII	1	2	3	4	5	6	7	8	Demonstrativ	
II	1	2	3	4	5	6	7	8	Nestăpănit	
I	1	2	3	4	5	6	7	8	Exaltat	
IV	1	2	3	4	5	6	7	8	Distimic	
IX	1	2	3	4	5	6	7	8	Anxios	
VI	1	2	3	4	5	6	7	8		
Total	Brute	11	22	33	44	55	66	77	88	studenți care servesc micul dejun
	Procent	30	60	90	120	150	180	210	240	

**PROMOVAREA UNUI COMPORTAMENT SĂNĂTOS
PENTRU PREVENIREA BOLILOR NETRANSMISIBILE**

Tabelul 1

Semnificația statistică a relației personalității accentuate cu prezența sau absența servirii micului dejun (chi pătrat – χ^2 și corelația gamma – γ)

Personalități accentuate	Itemi	Răspunsuri și întrebări	χ^2	Testul Fisher exact Sig. (a)	γ (c, d)	Sig.
IV. Nestăpânit	S52	Da. Când cineva vă necăjește rău de tot și cu intenție, ați fi în stare să vă ieșiți din fire și să vă încăierăți?	11.52(b)	0.000	-0.23	0.001
II. Hiperexact	S26	Da. Vă supără faptul că acasă perdeaua sau fața de masă sunt puțin cam strâmbe și le îndreptați?	16.93(b)	0.000	0.28	0.000
	S61	Da. Sunteți peste măsură de grijuliu ca acasă fiecare lucru să aibă un loc al lui?	12.99(b)	0.000	0.25	0.000

Notă: a – calculat pentru tabelul 2x2; b – 0 celule cu valorile așteptate mai mici decât 5; c – fără asumarea ipotezei nule; d – utilizarea erorii-standard asimptotice ca asumarea ipotezei nule.

Tabelul 2

Semnificația statistică a relației personalității accentuate la studenții care mănâncă sau nu când sunt în fața televizorului, calculatorului sau la cinematograful

Personalități accentuate	Itemi	Răspunsuri și întrebări	χ^2	Testul Fisher exact Sig. (a)	γ (c, d)	Sig.
I. Demonstrativ	S22	Da. Ați avut până acum crize de plâns sau crize nervoase/șoc nervos?	20.19(b)	0.000	0.36	0.000
IV. Nestăpânit	S8	Da. Sunt zile în care, fără un motiv aparent, sunteți îmbufnat(ă) și iritat(ă) încât ar fi mai bine să nu vi se adreseze nimeni?	13.44(b)	0.000	0.30	0.000
	S52	Da. Când cineva vă necăjește rău de tot și cu intenție, ați fi în stare să vă ieșiți din fire și să vă încăierăți?	27.72(b)	0.000	0.41	0.000
VII. Ciclotimic	S28	Da. Vi se schimbă des dispoziția fără motiv?	14.42(b)	0.000	0.33	0.000

Notă: a – calculat pentru tabelul 2x2; b – 0 celule cu valorile așteptate mai mici decât 5; c – fără asumarea ipotezei nule; d – utilizarea erorii-standard asimptotice ca asumarea ipotezei nule.

Profilul personalităților accentuate la studenții care au afirmat că nu servesc micul dejun se caracterizează prin relevanța firii **IV – nestăpânite** (75%/50%), în comparație cu cei care servesc micul dejun, unde este relevantă firea **II – hiperexactă** (49.8%/24.9%) (vezi figura).

Analiza statistică a evidențiat o diferență semnificativă statistic între studenții care nu servesc și cei care servesc micul dejun pentru firile IV – nestăpânită și respectiv II – hiperexactă (tabelul 1).

Analiza statistică a evidențiat, de asemenea, diferențe semnificative între studenții care mănâncă sau nu când desfășoară o altă activitate (privesc emisiuni la televizor, lucrează la computer sau sunt la cinematograful) în ceea ce privește personalitățile accentuate: I – demonstrativă, IV – nestăpânită și VII – ciclotimică (tabelul 2).

Discuții

În studiul efectuat sunt abordate noi aspecte ale comportamentului alimentar: frecvența, numărul meselor, meniul și contextul în care sunt servite acestea. Micul dejun are un rol important în această apreciere, deoarece în multe cazuri se ia dimineața devreme, înainte de plecarea la studii sau la serviciu. Structura de personalitate a tânărului joacă un rol important în acordarea timpului necesar pentru micul dejun.

Studiul a demonstrat că tinerii cu personalitatea accentuată II – hiperexactă – acordă timp luării micului dejun, pe când tinerii cu personalitatea IV – nestăpânită – nu acordă timp. Acest aspect se regăsește în literatura de specialitate cu referire la impulsivitate în relație cu comportamentul alimentar și alte comportamente cu risc [3]. Întrebarea S52, la care răspunsurile studenților au întrunit criteriul simptomatic și au prezentat o diferență semnificativă statistic la studenții care nu servesc față de cei care servesc micul dejun, arată în mod evident impulsivitatea și nerăbdarea (tabelul 1).

Foarte interesant a fost rezultatul în care studenții cu personalitatea accentuată IV – nestăpânită – mănâncă în timp ce desfășoară o altă activitate, fie ea și relaxantă (statul în fața televizorului, calculatorului sau la cinematograful), ceea ce denotă importanța redusă pe care o acordă acești tineri comportamentului alimentar. Faptul că semnificația statistică a diferenței răspunsurilor simptomatice între studenții care mănâncă sau nu în timp ce desfășoară alte activități a fost crescută la întrebarea S8

(tabelul 2) deschide posibilitatea unor noi abordări în cercetare.

Ce se întâmplă în „interiorul” acestor tineri în măsură să determine ruperea comunicării și starea de disconfort? Există posibilitatea ca, pornind de la analiza comportamentului alimentar ca un comportament cu risc, să se realizeze o diagnoză la nivel psihologic și chiar psihiatric.

Două alte personalități accentuate s-au remarcat ca fiind relevante în desfășurarea concomitentă a celor două activități (alimentație și statul la televizor), și anume: personalitățile I – demonstrativă și VII – ciclotimică. Din analiza întrebărilor care au primit cele mai relevante răspunsuri simptomatice (S22 și S28, tabelul 2) reiese afectarea tinerilor la nivelul emoțiilor, cu creșteri ale intensității exprimării acestora și cu o variabilitate majorată a exprimării de la o extremă la alta („emotionale ating”) [4]. Afectarea comportamentului alimentar este un efect și, în același timp, o cale deschisă pentru diagnoză.

Meniul analizat în acest studiu a fost echilibrat, cu folosirea dulciurilor, a produselor de patiserie, fructe sau legume pentru marea parte a studenților.

Un rezultat interesant a fost percepția tinerilor asupra propriei lor stări de sănătate. Faptul că 38.2% își percep starea de sănătate ca fiind satisfăcătoare la această grupă de vârstă aduce semne de întrebare privind calitatea vieții și impune noi studii în această direcție. O limită a acestui studiu constă în faptul că este unul observațional.

Concluzii

Comportamentul alimentar la tinerii din grupa de vârstă 19-30 de ani continuă să fie un comportament cu risc pentru tinerii din România aflați în etapa superioară a procesului de pregătire profesională.

Percepția lor asupra propriei sănătăți ca fiind satisfăcătoare oferă unele indicii asupra percepției calității vieții.

Două personalități accentuate: II – hiperexactă și IV – nestăpânită au fost găsite ca fiind semnificative statistic în relație cu comportamentul de servire, respectiv de neglijare a micului dejun.

Firea IV, nestăpânită, a fost găsită ca fiind în relație cu mâncatul în timpul desfășurării altor activități (statul la televizor, calculator, cinematograf), alături de firile I – demonstrativă și VII – ciclotimică.

Așadar, este sugerată o relație *comportament alimentar – personalități accentuate*.

Contribuitori. Datele utilizate în acest articol au ca sursă Proiectul nr. 402/7.11.2012. *Comportamentul cu risc pentru sănătate în conjuncție cu trăsăturile psihologice și de personalitate la oamenii tineri*, finanțat de Institutul de Antropologie Francisc I. Rainer și Academia Română. Coordonator de proiect: Rada C.,

participanți: Albu A., Bigiu N., Burhele C., Cozaru G.C., Drăghici A., Faludi C., Lordănescu C., Moga M.A., Mureșan O., Nechita Fl., Papari, A., Pescaru M., Petrariu Fl., Petrescu C., Pirlog M., Sava N., Seceleanu A., Tarcea M.

Bibliografie

1. Vainik U., Dube L., Lu J., Fellows L.K. *Personality and situation predictors of consistent eating patterns*. In: PloS One., 2015; nr. 10(12), p. e01444134. Doi: 10.1371/journal.pone.01444134.
2. Schmieschek H. *Questionnaire for the determination of accentuated personalities*. In: *Psychiatrie, Neurologie und Medizinische Psychologie*, 1970; nr. 22(10), p. 378-381.
3. Jasinska A.J., Yasuda M., Burant C.F., Gregor N., Khatri S., Sweet M., Falk E.B. *Impulsivity and inhibitory control deficits are associated with unhealthy eating in young adults*. In: *Appetite*, 2012; nr. 59(3), p. 738-747.
4. Vannucci A., Tanofsky-Kraff M., Crosby R., Ranzenhofer L.M. et al. *Latent profile analysis to determine the typology of disinhibited eating behaviors in children and adolescents*. In: *J. Consult. Clin. Psychol.*, 2013; nr. 81(3), p. 494-507.

UN NOU CONCEPT DE PIRAMIDĂ ALIMENTARĂ ÎN CONTEXTUL PROMOVĂRII UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

David SABĂU,

Clinica Comunitară Boli de Nutriție și Diabet,
Cluj-Napoca, România

Summary

A new concept of food pyramid in the context of promoting a healthy lifestyle

The objective of this paper is to propose a three-dimensional pyramid as a new strategy to promote proper nutrition and a healthy lifestyle, active and in a sustainable manner. Indeed, the pyramid of the Ibero-American Nutrition Foundation (FINUT) for a healthy lifestyle was conceived as a tetrahedron with three corresponding side faces, facets related to food and nutrition, physical activity and rest, and education and hygiene. New pyramid addresses to the general population of all ages and should serve as a guide for a healthy lifestyle in a defined social and cultural context. This includes an environmental dimension of sustainability and providing measures which should contribute to prevention of chronic non-communicable disease.

Keywords: food pyramid, chronic non-communicable diseases, healthy lifestyles, education, hygiene

Резюме

Новая концепция пирамиды питания в контексте формирования здорового образа жизни