

(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

Целью данной статьи является предложение трехмерной пирамиды в качестве новой стратегии формирования адекватного питания, а также здорового, активного и долгосрочного образа жизни. Действительно, пирамида, предложенная Иbero-американским Фондом Питания (FINUT) для здорового стиля жизни была задумана как тетраэдр, три боковые грани которого связаны с продовольствием и питанием, физической активностью и отдыхом, а также образованием и гигиеной. Новая пирамида имеет отношение к населению в целом, притом всех возрастов, и должна служить в качестве руководства для здорового образа жизни в определенном социальном и культурном контексте. Это включает в себя экологический аспект устойчивости, обеспечивая меры, которые должны способствовать профилактике хронических неинфекционных заболеваний.

Ключевые слова: пирамида питания, хронические неинфекционные заболевания, здоровый образ жизни, образование, гигиена

Introducere

În *Strategia globală privind alimentația, activitatea fizică și sănătatea*, OMS a propus dezvoltarea unui mediu care să permită acțiuni durabile la nivel de individ, comunitate și la nivelurile naționale globale, pentru a promova și a proteja sănătatea și pentru a reduce boala și rata de mortalitate legată de alimentația nesănătoasă și lipsa activității fizice. În acest context, Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO), în documentul *Dietele durabile și biodiversitatea*, a stabilit legături între agricultură, sănătate, mediu și industria alimentară [4]. Acest document include conceptul de diete durabile și contribuția acestora la siguranța nutrițională și la o viață sănătoasă pentru generațiile prezente și viitoare. În plus, aceasta propune dubla piramidă de alimente sănătoase pentru oameni și hrană durabilă pentru planetă și promovează dieta mediteraneană ca model alimentar durabil.

În multe țări au fost dezvoltate piramide de alimente, pentru a disemina informații nutriționale în populația generală [1, 6, 10, 11]. Cu toate acestea, sunt necesare recomandări mai ample, cu informații cu privire la un stil de viață sănătos activ, nu doar o alimentație sănătoasă.

Material și metode

Pentru a elucida una dintre problemele promovării sănătății, și anume alimentația sănătoasă, au fost analizate mai multe piramide alimentare propuse de autori din diferite țări. Ca surse de cercetare au fost utilizate publicațiile și recomandările Organizației Mondiale a Sănătății, FAO etc. referitoare la subiectul dat, în special la piramida alimentară [2, 3, 5, 7, 8, 9].

Rezultate și discuții

În scopul acoperirii lacunelor în alimentație, Fundația Iberoamericană de Nutriție (FINUT) propune o piramidă tridimensională ca o nouă strategie pentru promovarea unei nutriții adecvate și a unui stil de viață sănătos într-un mod durabil [12]. Piramida a fost concepută ca un tetraedru, cu trei fețe laterale corespunzătoare fațetelor legate de alimente și alimentație, activitate fizică și odihnă, precum și pentru educație și igienă. Fiecare față laterală este împărțită în două triunghiuri. Aceste fețe arată următoarele:

1) liniile directe alimentare și obiceiurile alimentare sănătoase în raport cu un mediu durabil;

2) recomandări pentru odihnă și activitatea fizică și probleme educaționale, sociale și culturale;

3) igienă și orientări educaționale. Noul concept de piramidă finut se adresează populației generale de toate vârstele și ar trebui să servească drept ghid pentru un stil de viață sănătos care ar trebui să contribuie la prevenirea bolilor cronice netransmisibile [10].

Noua piramidă, prin fațetele ei principale, ocupă jumătate din cele trei fețe laterale ale unui tetraedru. Cealaltă jumătate a fiecărei fețe este asociată cu o serie de practici și recomandări, pentru a crește durabilitatea mediilor și pentru a îmbunătăți mediul de învățământ, social și cultural local.

În continuare vom dezvălui conținutul nivelelor piramidei.

Apa și lichidele alimentare sunt situate la baza piramidei; se promovează hidratarea organismului: 1,5-2 l / zi de apă. Se include apa din diferite surse: de la robinet sau apa de izvor, împreună cu apa în infuzii, ceaiuri, supe, sucuri de fructe și alte băuturi cu conținut scăzut de zahăr.

Nivelul următor este ocupat de **cereale și principalele lor derivate** (pâine, paste etc.). Aceste componente contribuie la o mare parte din energia furnizată de dietă, împreună cu cartofii, care sunt frecvent utilizate ca garnituri în dieta mediteraneană [7].

Fructele, legumele și produsele conexe ocupă nivelul următor. Acesta este un grup de produse alimentare diverse, inclusiv rădăcinile plantelor, bulbi, tulpini, frunze, flori și fructe, care sunt bogate în fibre și micronutrimene, precum și compuși bioactivi. Sunt recomandate cel puțin 5 porții (1 porție = 150-200 g), cu un minim de 2 porții proaspete.

Al patrulea nivel conține **lapte** (cu conținut scăzut de grăsime) și **produse lactate**, în special lactate fermentate și brânză, care furnizează proteine de o calitate foarte înaltă, precum și calciu și alte minerale și vitamine. Aportul recomandat pentru acest tip de aliment este 2-3 porții pe zi (1 porție =

200-250 ml de lapte, 200-250 g de iaurt sau 80 g de brânză proaspătă).

La nivelul următor găsim **uleiul de măsline virgin**, un aliment important în dieta mediteraneană (18-20 ml), precum și **alte uleiuri nesaturate sănătoase**, și anume semințele de rapiță sau de rapiță sălbatică, inclusiv rapița, floarea-soarelui, soia. Uleiurile sunt considerate grasimi alimentare de preferință, nu numai ca o parte din sos pentru salată, dar și pentru gătit bucate și prăjire. Acest grup include măsline, care sunt, de asemenea, bogate în compuși bioactivi și fibre. Se recomandă consumul zilnic de 3-5 porții (1 porție = 10 ml).

La nivelul al șaselea se află consumul de 2-3 porții pe zi de **alimente bogate în proteine** de origine animală (60-150 g), inclusiv păsări de curte și alte produse din carne albă, ouă și pește, precum și pe bază de plante bogate în proteine, și anumite legume și fructe cu coajă. Aceste alimente, care oferă nu numai proteine, ci și multe micronutrimente și un număr de acizi grași polinesaturați omega-3 (PUFA), ar trebui să fie consumate alternativ în felurile de mâncare principale în timpul săptămânii. Se recomandă până la 4 porții de păsări de curte și carne albă (1 porție = 100-125 g), 4 ouă (1 porție = 60-80 g), 2-3 porții de pește (1 porție = 125-150 g) și 2 porții de leguminoase (1 porție = 60-80 g) pe săptămână. În plus, trebuie să fie consumate 2 porții (1 porție = 20-30 g) de fructe cu coajă. La vârful triunghiului, carnea roșie, produsele bogate în grăsimi, dulciurile și alte produse îmbogățite cu zahăr sunt grupate în rubrica "Consumă ocazional".

Vinul cu moderație joacă un rol în majoritatea țărilor mediteraneene. Este acceptat faptul că aproximativ 150-200 ml de vin roșu pe zi ar putea fi benefic pentru sănătate, datorită cantității relativ mari de polifenoli. Cu toate acestea, consumul de vin în țările mediteraneene din Africa de Nord și Asia este aproape neglijat. Deoarece piramida FINUT constituie un ghid la nivel mondial de stil de viață sănătos și este destinată nu numai pentru adulți, ci și pentru adolescenți, nu a fost inclus consumul de vin, chiar și cu moderație.

Chiar dacă sarea a fost folosită de secole în bazinul mediteranean pentru conservarea alimentelor, și anume pentru pește, dieta mediteraneană este intrinsec o dietă săracă. În plus față de consumul relativ ridicat de fructe și legume, utilizarea pe scară largă a condimentelor și ierburilor în prepararea meselor este o modalitate de a reduce aportul zilnic de sare.

În jumătatea din stânga a triunghiului am încercat să subliniem obiceiurile alimentare bune și comportamentele care favorizează durabilitatea mediului și stilul de viață sănătos – mediul familial,

alăptarea, consumarea alimentelor cu alte persoane, gătitul acasă, alimente ecologice.

Pe altă jumătate a triunghiului includem recomandările pentru odihnă și activitatea fizică: somn cel puțin 8 ore/zi, o scurtă perioadă de repaus pe zi, după masa de prânz, 8 ore de activități profesionale, activități relativ ușoare (gătit, menaj etc.), petrecerea timpului liber (prelegeri, televizor, cinema etc.), activități fizice ușoare (cum ar fi mersul pe jos), iar la nivelul următor se recomandă mișcare moderată până la activitatea fizică intensă, cum ar fi mersul pe jos ritmic (6 km/h), dans, jogging și alte jocuri active. Ultimele două niveluri, aproape de vârful triunghiului, sunt dedicate practicării sportului. Toate tipurile de activități (ușoare, moderate și moderat-intense) ar trebui să se efectueze zilnic, iar unele sporturi e bine să fie practicate săptămânal.

Activitatea fizică trebuie să fie efectuată în timpul liber sau în timpul petrecut în afara casei, la locul de muncă și la domiciliu, cel puțin 150 min./săpt. (în mod ideal, 300 min./săpt.).

Jumătatea dreaptă de triunghi include cele mai importante aspecte legate de educație și de igienă, care, împreună cu celelalte două fețe, contribuie la o sănătate mai bună.

Acest ghid este proiectat pentru a ajunge mult dincolo de recomandările actuale propuse în ghidurile publicate. Cele mai multe ghiduri se ocupă exclusiv cu obiceiurile alimentare și activitatea fizică, conținând unele recomandări legate de abuzul de alcool și consumul de tutun. Cea mai recentă piramidă mediteraneană este un ghid alimentar reprezentat ca un triunghi. Recomandările sale includ informații de bază privind condițiile de viață activă. Acesta menționează aspectele sociale legate de conviețuire și aspectele culturale și de mediu, cum ar fi gătitul acasă, folosind produse locale și de sezon. Cu toate acestea, ghidul nu ia în considerare orice recomandări specifice pentru activitatea fizică și de odihnă sau alte aspecte legate de sănătate, și anume aspectele educaționale și de igienă, precum și interacțiunea acestora cu mediul.

În cazul piramidei FINUT, pe fața dedicată produselor alimentare și de nutriție s-a folosit modelul de dietă mediteranean, cu diferențe minime. Un număr de subiecți au furnizat dovezi că consumul de carne roșie, din cauza conținutului ridicat de grăsimi saturate, ar trebui să fie limitat.

Similar cu piramida dietei mediteraneene, recomandăm consumul de produse locale și de sezon. Posibilitățile de alimentație la nivel local contribuie la utilizarea și conservarea speciilor și a soiurilor, care are un impact clar asupra biodiversității, scade emisiile de CO₂ și îmbunătățește prețul alimentelor de bază și promovarea unei piețe echitabile. Studiile

recente demonstrează că sistemele alimentare locale pot oferi și beneficii sociale, deși legăturile dintre utilizarea sistemelor alimentare locale și obiceiurile alimentare mai bune și reducerea bolilor cronice trebuie să fie stabilite mai clar.

Concluzie

Piramida FINUT pentru un stil de viață sănătos este o abordare nouă, care prevede reguli de viață sănătoasă într-o abordare holistică, ca un cadru pentru populațiile de toate vârstele. Aceasta oferă persoanelor fizice informațiile necesare pentru a recunoaște și a pune în practică comportamente individuale și sociale care să promoveze o sănătate mai bună atât individuală, cât și a comunității, precum și sănătatea generațiilor viitoare.

Bibliografie

1. Australian Department of Health & Aging. *Australian guide to healthy eating* [cited 2013, Dec. 15]. <http://www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating>
2. *Descriptive characteristics of the dietary patterns used in the Dietary Approaches to Stop Hypertension Trial*. DASH Collaborative Research Group. In: *J. Am. Diet. Assoc.*, 1999; nr. 99(8 Suppl), p. S19-27.
3. European Food Information Council. *Food-based dietary guidelines in Europe, 2009*. <http://www.eufic.org/article/en/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/>.
4. FAO. *Sustainable diets and biodiversity: directions and solutions for policy, research and action*. In: Burglingame B., Dernini S., editors. *Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger*, 3-5 November 2010, Rome. 2012 <http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>.
5. Food Guide Pyramid. *A guide to daily food choices*. Washington: USDA, Human Nutrition Information Service; 1992. In: *Home and Garden Bulletin*, no. 232.
6. Health Canada. *Eating well with Canada's food guide*. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-eng.pdf.
7. Mediterranean Diet Foundation Expert Group. *Mediterranean diet pyramid today: science and cultural updates*. In: *Public Health Nutr.*, 2011; nr. 14, p. 2274-2284.
8. *The World Health Organisation needs to reconsider its definition of health*. In: *BMJ*, 1997; nr. 314, p. 1409-1410.
9. WHO. *Global recommendations on physical activity for health*. 2010 http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf.
10. WHO. *Preventing chronic diseases: a vital investment*. Geneva: WHO. http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/.
11. Working Party for the Development of Food-Based Dietary Guidelines for the Spanish Population. *Dietary guidelines for the Spanish population*. In: *Public Health Nutr.*, 2001; nr. 4, p. 1403-1408.
12. World Cancer Research Fund American Institute for Cancer Research. *Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective*. Washington: AICR, 2007.

PREVENIREA BOLILOR NETRANSMISIBILE ASOCIATE CU POLUAREA ORGANISMULUI UMAN CU POLUANȚI ORGANICI PERSISTENȚI

Raisa SÎRCU, Mariana ZAVTONI, Iurie PÎNZARU,
Centrul Național de Sănătate Publică

Summary

Noncommunicable disease prevention related to the human pollution by persistent organic pollutants

The paper contains the list of practical recommendations that are intended to prevent the pollution of the human organism with persistent organic pollutants (POPs). The procedures described in the article are accessible, safe and can be undertaken by everyone. The recommendations will contribute to the decrease of the hazard generated by POPs and, thus, to the improvement of population health.

Keywords: persistent organic pollutants, risk, procedures of human organism pollution prevention

Резюме

Профилактика неинфекционных заболеваний, связанных с загрязнением организма человека стойкими органическими загрязнителями

В статье представлены рекомендации по предотвращению загрязнения организма человека стойкими органическими загрязнителями (СОЗ). Рекомендуемые меры профилактики являются доступными, безопасными и легко выполнимыми. Их выполнение в определенной степени снизит опасность вредного воздействия СОЗ на организм человека и будет способствовать улучшению состояния здоровья.

Ключевые слова: стойкие органические загрязнители, риск, меры по предотвращению загрязнения организма человека

Introducere

O contribuție semnificativă la dezvoltarea bolilor netransmisibile în rândul populației Republicii Moldova o au factorii chimici de mediu, inclusiv substanțele antropogene, printre care și poluanții organici persistenti (POPs). POPs formează o grupă deosebit de periculoasă de compuși chimici, care se utilizează în agricultură și în industrie. În anii '70 ai secolului trecut, POPs au fost utilizate pe larg în agricultura Republicii Moldova în calitate de pesticide (DDT este unul dintre cei mai cunoscuți POPs). În prezent, aceste substanțe organoclorurate nu se mai utilizează, în schimb au fost păstrate până nu demult în depozite deteriorate, prezentând un pericol real pentru sănătatea omului și pentru mediul ambiant. Utilizarea îndelungată și necontrolată a acestor substanțe chimice sintetice a dus la poluarea solului, a apei și a plantelor [1].