EVALUAREA COMPORTAMENTULUI ALIMENTAR ÎN RÂNDUL PERSOANELOR CU OBEZITATE

Luminița Russu

Conducător ştiinţific: Raisa Deleu

Disciplina de igienă, USMF "Nicolae Testemițanu", Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Obezitatea este principala problemă de sănătate publică a secolului XXI, fiind asociată cu șase boli cronice majore. În Regiunea Europeană a OMS, 9-20% din populația adultă este obeză și 30-80% este supraponderală. În Republica Moldova, 22,7% dintre adulți sunt obezi și 63,9% sunt supraponderali. **Scop.** Evaluarea comportamentului alimentar la persoanele adulte cu obezitate pentru dezvoltarea intervențiilor de schimbarea comportamentului și consolidarea obiceiurilor alimentare sănătoase pe termen lung. **Material și metode.** Un studiu observațional a fost realizat pe un eșantion de 200 de persoane cu obezitate internate în secția de endocrinologie. A fost aplicat Chestionarul privind mâncatul conștient(28 itemi). Criteriile de includere au fost vârsta>18 ani, IMC>30 și acordul informat .Analiza datelor s-a realizat utilizând metode statistice variate pentru selecțiile mici **Rezultate.** Pacienții incluși în studiu au avut vârste între 18 și 64 de ani(media 45,1 ± 8,92 ani). Majoritatea aveau peste 45 de ani (59,5%),proveneau din mediul rural(60,0%) și aveau studii medii de specialitate(55,0%). Obezitatea de grad II a fost cea mai frecventă(39,0%),urmată de gradul I(35,5%) și gradul III (25,5%). În rândul femeilor a predominat obezitatea de gradul I(34,4%),iar în rândul bărbaților – obezitatea de gradul II (45,9%). La 89,3% dintre respondenți s-au constatat tulburări de alimentație nespecificate, corelate cu factorul psiho-emoțional, cel mai frecvent fiind mâncatul emoțional(60,5%),urmat de cel restrictiv (52,3) și cel extern (28,6%). **Concluzii.** Majoritatea pacienților prezintă tulburări de alimentație, predominând formele combinate. Sunt necesare intervenții psihonutriționale personalizate, axate pe corectarea comportamentului alimentar și reducerea impactului psihoemoțional al obezității asupra calității vieții. **Cuvinte-cheie:** obezitate, comportament alimentar, alimentația echilibrată.

EVALUATION OF CONSCIOUS EATING BEHAVIOR AMONG OVERWEIGHT PEOPLE

Luminița Russu

Scientific adviser: Raisa Deleu

Hygiene Discipline, *Nicolae Testemițanu* University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. Obesity is the main public health problem of the 21st century, being associated with six major chronic diseases. In the WHO European Region, 9-20% of the adult population is obese and 30-80% is overweight. In the Republic of Moldova, 22.7% of the adults are obese and 63.9% are overweight. **Objective.** The evaluation of eating behavior patterns in obese adults, in order to develop personalized behavior, change interventions and strengthen long-term healthy eating habits. **Material and methods.** An observational study was conducted on a sample of 200 obese people hospitalized in the endocrinology department. The Mindful Eating Questionnaire, with 28 items, was applied. The inclusion criteria were age over 18 years, BMI > 30 and informed consent. The analysis of the results was performed using various statistical methods for small selections **Results.** Patients included in the study were aged between 18 and 64 years (mean 45.1 ± 8.92 years). Most subjects were over 45 years old (59.5%), came from rural areas (60.0%) and had secondary specialized education (55.0%). Grade II obesity was the most common (39.0%), followed by grade I (35.5%) and grade III (25.5%). Among women, grade I obesity prevailed (34.4%), and among men – grade II obesity (45.9%). Unspecified eating disorders, mainly correlated with the psycho-emotional factor, were found in 89.3% of respondents, the most frequent being emotional eating (60.5%), followed by restrictive (52.3%) and external (28.6%). **Conclusion.** Most patients manifest various types eating disorders, with combined forms predominating. Personalized psychonutritional interventions are vital, the main focus being on correcting the eating behavior and reducing the psychoemotional impact of obesity on quality of life. **Keywords:** obesity, eating behavior, balanced diet, eating disorders.