

PARTICULARITĂȚILE ALIMENTAȚIEI UNUI LOT DE ADOLESCENȚI DIN ORAȘUL IAȘI

Adriana ALBU¹, Ileana PREJBEANU²,

¹Universitatea de Medicină și Farmacie Gr. T. Popa, Iași;

²Universitatea de Medicină și Farmacie Craiova

Summary

Peculiarities of nutrition of a lot of teenagers from Iasi municipality, Romania

Nutrition is an external factor, which plays an important part in maintaining pupils' health. Material and method: the study was done on a group of 143 pupils, who were given a questionnaire regarding the frequency of food consumption. Result and discussions: the dominant intake of vegetables is of 2-3 times a day (51%), of fruit is of 2-3 times a day as well (54,5%), and of milk is only once a day (40,6%). The additional consumption of salt is admitted by 83,2% teenagers, even if they know the bad effects of the excess of salt (90,9%).

Keywords: *food intake, consumption of salt*

Резюме

Особенности питания группы подростков из муниципия Яссы, Румыния

Питание является внешним фактором, который играет важную роль в поддержании здоровья учащихся. Исследование было проведено в группе из 143 детей, которые были опрошены на предмет частоты потребления продуктов питания. Овощи потреблялись 2–3 раза в день (51%), фрукты – также 2-3 раза в день (54,5%), а молоко – только один раз в день (40,6%). Дополнительное потребление соли признали 83,2% подростков и это несмотря на то, что они знакомы с неблагоприятным влиянием избытка соли на организм человека (90,9%).

Ключевые слова: *приём пищи, потребление соли*

Introducere

Creșterea și dezvoltarea tinerilor sunt două procese influențate de acțiunea unor factori interni și externi. Factorii interni sunt genetici, pe când cei externi sunt de mediu. În categoria factorilor externi intră alimentația, locuința, condițiile geografice, mediul de proveniență a familiei, starea de sănătate a copilului, poluarea factorilor de mediu [1].

Alimentația este un factor extern ce acționează încă dinaintea nașterii prin modul de nutriție al mamei. După naștere, ea joacă un rol important în creșterea și dezvoltarea normală a copilului, în menținerea sănătății acestuia [2]. În acest context este importantă aprecierea alimentației în familie, ce se realizează cu ajutorul anchetelor alimentare. Modul

de alimentație al elevilor devine și mai important în perioada adolescenței, când apare raportarea la modele, raportare care se realizează pornind de la criteriul dimensiunilor corporale de tip 90-60-90, deci al unei persoane slabe [3].

Obiectivele studiului au fost cunoașterea frecvenței cu care apar în meniuri anumite alimente; aprecierea modului în care obiceiurile alimentare se modifică/nu se modifică.

Material și metode

Studiul a fost realizat pe un lot de 143 de adolescenți de la 2 licee din orașul Iași. Acești tineri au completat un chestionar de frecvență zilnică a aportului de alimente: legume, fructe, lapte și a suplimentării consumului de sare [4]. Studiul se va face comparativ pe clase (elevi din clasa a IX-a – 83 cazuri și a X-a – 60 tineri), pentru a aprecia modul în care obiceiurile alimentare suferă modificări de la o vârstă la alta a tinerilor. Prelucrarea statistică va fi făcută cu ajutorul testului Pearson.

Rezultate obținute

Lotul de studiu este format din 83 de elevi din clasa a IX-a și din 60 tineri din clasa a X-a. Este important să le apreciem obiceiurile alimentare și să evaluăm modul în care acestea se modifică de la o generație la alta.

Consumul dominant de legume este de 2-3 ori pe zi (51%), aspect întâlnit atât la elevii din clasa a IX-a, cât și la cei din clasa a X-a, astfel că diferențele calculate sunt ne semnificative statistic ($p > 0,05$, $G=3, \chi^2=4,04$) (tabelul 1).

Tabelul 1

Frecvența cu care sunt consumate zilnic legumele

Clasa	Zero	1 dată	2-3 ori	4 și mai multe ori
a IX-a	0	29	43	11
a X-a	3	19	30	8
Total nr.	3	48	73	19
%	2,1	33,6	51,0	13,3

Atrag atenția 2,1% tineri ce încercuiesc varianta zero, deci care nu consumă zilnic legume. La polul opus se plasează 13,3% răspunsuri de 4 și mai multe ori pe zi, ce sunt îngrijorătoare.

Următoarea grupă de alimente studiată este reprezentată de fructe. Studiul aportului de fructe este necesar datorită tendinței actuale de inițiere a unor programe naționale orientate către suplimentarea aportului de fructe. La lotul de studiu, aportul dominant este de 2-3 ori pe zi (54,5%). Este un rezultat satisfăcător, deoarece nu se consumă o bobă de strugure sau un sfert de măr. Chiar și aportul de 1 dată pe zi (17,5%) nu ridică probleme deosebite (figura 1).

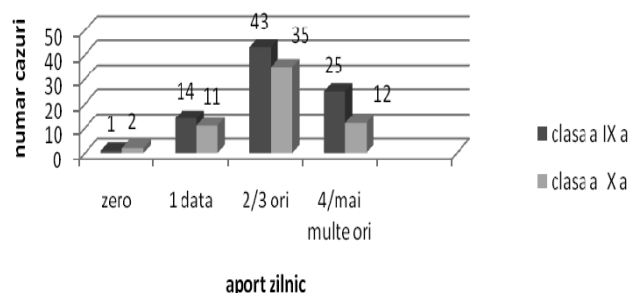


Fig. 1. Frecvența zilnică cu care sunt consumate fructele

Din păcate, în 2,1% cazuri elevii nu consumă fructe zilnic. La polul opus se plasează 25,9% tineri care le consumă de 4/mai multe ori pe zi, ceea ce este exagerat. Diferențele calculate sunt ne semnificative statistic ($p > 0,05$, $G=3, \chi^2=2,34$) și orientează către obiceiuri alimentare asemănătoare.

A treia categorie de alimente asupra căreia ne-am oprit este reprezentată de lapte. Laptele are o valoare nutritivă deosebită, dar una calorică scăzută. În acest context, el este un aliment recomandat în cura de slăbire, mai ales dacă se preferă sortimente normalizate [5]. Aportul dominant de lapte este de 1 dată pe zi (40,6%) sau de zero ori (38,5%). La polul opus se plasează 5,6% tineri ce beau lapte de 4/mai multe ori pe zi. Consumul echilibrat de lapte (de 2-3 ori pe zi) apare doar în 15,4% situații (figura 2).

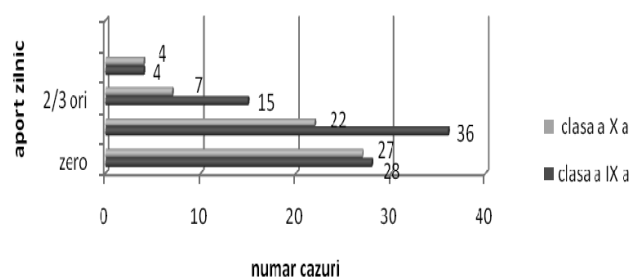


Fig. 2. Aportul de lapte la elevii chestionați

Diferențele calculate sunt ne semnificative statistic ($p > 0,05$, $G=3, \chi^2=2,594$) și orientează către existența aceluiași greșeli nutriționale la elevii chestionați.

Un ultim aspect studiat este cel reprezentat de consumul zilnic de alimente foarte sărate. Întrebarea pusă este: „Îți pui sare pe mâncare?”, ceea ce înseamnă un adaos de sare peste cel pus de bucătăreasă în mâncare. Rezultatul nu este îmbucurător, deoarece răspunsul obținut în majoritatea cazurilor este Da (83,2%). Obiceiul consumului unor alimente foarte sărate particularizează populația din zona Moldovei. Diferențele calculate sunt ne semnificative statistic ($p > 0,05$, $G=1, \chi^2=0,247$), ceea ce orientează către obiceiuri alimentare asemănătoare (tabelul 2).

Tabelul 2

Consumul de sare la elevii chestionați

Clasa	Pui sare pe mâncare?			
	DA nr.	%	NU nr.	%
a IX-a	68	47,6	15	10,5
a X-a	51	35,7	9	6,3
Crezi că excesul de sare îți face rău?				
a IX-a	76	53,1	7	4,9
a X-a	54	37,8	6	4,2

Întrebarea legată de efectul consumului de sare asupra stării de sănătate aduce informații prețioase. În 90,9% din cazuri, elevii cunosc efectul negativ al consumului de sare asupra stării de sănătate. Cu toate acestea, ei nu renunță la suplimentele de sare în mâncare. Pe clase diferențele calculate sunt ne semnificative statistic ($p > 0,05$, $G1=1$, $\chi^2=0,085$), ceea ce orientează către obiceiuri alimentare asemănătoare.

Discuții

Consumul de legume trebuie să fie zilnic și echilibrat. Un aport zero sau de 1 dată pe zi este total insuficient. Un consum de 4 și mai multe ori pe zi este îngrijorător, deoarece acești tinerii mănâncă aproape toată ziua legume. Consumul exagerat de legume apare datorită valorii lor calorice reduse. Legumele au o valoare nutritivă redusă dată de conținutul scăzut de proteine și lipide [6, 7]. În acest context apare riscul manifestării unor dezechilibre severe.

Consumul de fructe trebuie atent studiat, pentru a se cunoaște necesitatea /sau nu a inițierii unor programe naționale de acordare a fructelor în școli. Rezultatul obținut este cel așteptat, fiind în deplină concordanță cu cele obținute prin alte studii. În populația noastră, consumul de fructe este o constantă, ele fac parte integrantă din meniurile tinerilor. Nu este necesar să se realizeze un program național pentru 2-3% din populație. Situația este alarmantă, deoarece un sfert din tinerii chestionați mănâncă fructe toată ziua, ceea ce reprezintă un element de atenționare. Fructele sunt bogate în vitamine și elemente minerale, dar sunt sărace în proteine și lipide [8, 9, 10]. În acest context, consumul exagerat de fructe se asociază cu creșterea riscului de declanșare a unor dezechilibre nutriționale.

Programele naționale trebuie orientate către îmbunătățirea alimentației, pornind de la obiceiurile alimentare ale populației. La lotul de studiu, un astfel de program ar trebui orientat către ameliorarea consumului de lapte, și nu de fructe. La lotul cercetat, aportul echilibrat de lapte se atestă în doar 21% din cazuri. Apare necesitatea modificării obiceiurilor alimentare ale tinerilor prin creșterea consumului de lapte. Este necesară intervenția de specialitate, pentru a corecta această greșală nu-

trițională. Reclamele de la televizor insistă asupra consumului de legume și fructe: „Pentru sănătatea dumneavoastră consumați zilnic legume și fructe”, fără a insista asupra aportului de lapte, care este real deficitar [11, 12]. Se impune o mai bună consultare a specialiștilor pentru a orienta programele naționale pe direcția corectă.

Discuția legată de aportul de sare din alimentație evidențiază eșecul programelor de educație elaborate până în prezent. Adolescenții sunt conștienți de efectul negativ al consumului exagerat de sare asupra stării lor de sănătate. Cu toate acestea, ei nu renunță la sărarea excesivă a alimentelor consumate. Frecvent ei fac ceea ce au văzut în familie. Părinții folosesc sarea în exces, ceea ce orientează și adolescentul către preferința pentru alimente sărate.

Concluzii

Aportul zilnic de legume și lapte este frecvent deficitar. Nu există probleme legate de prezența fructelor în meniurile tinerilor chestionați, deci nu este necesar un program național care să le orienteze alimentația în această direcție. Ar fi necesar un program educațional care să orienteze adolescenții către creșterea consumului de lapte și reducerea celui de sare. Programele naționale de modificare a alimentației tinerilor trebuie să fie orientate pornind de la cunoașterea aprofundată a obiceiurilor alimentare ale acestora.

Bibliografie

- Gavăț V., Albu A., Petrariu F.D. 2006. *Alimentația și mediul de viață în relație cu dezvoltarea copiilor și tinerilor*. Iași: Ed. "Gr.T. Popa", UMF.
- Apfelbaum M., Romon M., Dubus M. 2004. *Diététique et nutrition*. Paris: Ed. MASSON.
- Webster-Gandy J., Madden A. 2006. *Oxford handbook of nutrition and dietetics*. New York: Oxford University Press.
- Jacotot B., Le Parco J-Cl. 1992. *Nutrition et alimentation*. Paris: Ed. MASSON.
- Webster-Gandy J. 2007. *Să înțelegem alimentația și nutriția*. București: Ed. MINERVA.
- Grodner M., Long Anderson S., DeYoung S. 2000. *Foundations and clinical application of nutrition*. St. Louis, Toronto: Ed. Mosby.
- Wardlaw G., Kessel M. 2002. *Perspective in nutrition*. Boston, Toronto: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Chevallier L. 2005. *Nutrition: principes et conseils*. Paris: Ed. MASSON.
- Jacotot B., Campillio B. 2003. *Nutrition humaine*. Paris: Ed. Masson.
- Biesalski H.K., Grimm P. 2001. *Atlas de poche de nutrition*. Paris: Ed. MALOINE.
- Pop C. 2006. *Merceologia produselor alimentare*. Iași: Edict Production.
- Fredot E. 2007. *Nutrition du bien-portant. Bases nutritionnelles de la diététique*. Londres, Paris, New York: Éditions Médicales Internationales.