

STUDII ȘTIINȚIFICE**EVALUAREA OBICEIURILOR ALIMENTARE ALE POPULAȚIEI
REZIDENTE DIN REPUBLICA MOLDOVA****ASSESSING THE EATING HABITS OF THE RESIDENT POPULATION
IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA**

Ana Andoni - studentă, specialitatea Medicina preventivă, **Elena Ciobanu** - conf. univ. Catedra de igienă generală
Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”

Rezumat

Obiceiurile alimentare nesănătoase sunt foarte frecvente, iar mâncărurile tip fast-food, grăsimile, zahărul, lipsa hidratării și sedentarismul fac deja parte din viața multor persoane. Ritmul alert al vieții cotidiene, lipsa de timp și stresul zilnic își pun amprenta asupra sănătății. Scopul acestui studiu a fost de a evalua comportamentul alimentar al populației rezidente din Republica Moldova, determinant esențial al stării de sănătate. Studiul realizat a fost de tip descriptiv, transversal, desfășurat pe un lot de 71 persoane, cu vârsta 15-69 ani, din diferite localități ale Republicii Moldova, atât din mediul urban, cât și din mediul rural. În spectrul obiceiurilor alimentare ale populației din Republica Moldova prevalează: carnea de pui – 87,3%, produsele alimentare grase – 31,0%, laptele – 50,0%, untul – 68,0%, dulciurile – 70,0%. Rezultatele cercetării au evidențiat un regim alimentar neechilibrat, sărac în fructe, legume și pâine neagră.

Cuvinte cheie: obiceiurile alimentare; regim alimentar neechilibrat; obișnuințe; comportamentul alimentar.

Summary

Unhealthy eating habits are very common, and fast food, fat, sugar, lack of hydration and sedentary life are already part of the lives of many people. The alert rhythm of everyday life, lack of time and daily stress put their mark on your health. The aim of this study was to assess the food behavior of the Moldovan population, an essential determinant of health. The study was of a descriptive and transversal type, carried out on a group of 71 persons, aged 15-69 years, from different localities of the Republic of Moldova, both from urban and rural areas. In the spectrum of the food habits of the population of the Republic of Moldova prevails: chicken meat – 87.3%, fatty foods – 31.0%, milk – 50.0%, butter – 68.0%, sweets – 70.0%. The results of the research revealed an unbalanced diet, poor in fruits, vegetables and black bread.

Keywords: eating habits; unbalanced diet; habits; the food conduct.

Introducere

Organizația Mondială a Sănătății recunoaște faptul că obiceiurile alimentare se însușesc încă din prima fază a copilăriei și se păstrează în cea mai mare măsură și la maturitate. Mediul familial, alimentația părinților, reprezintă așadar prima condiție în dobândirea unor comportamente alimentare sănătoase. Caracterul alimentației oamenilor depinde nu numai de vârstă, sex, activitate profesională, dar și de condițiile climaterice și starea sănătății, gradul de asigurare cu produse alimentare și accesibilitatea lor. Un rol deosebit îl au tradițiile, nivelul de dezvoltare al științei, culturii.

Un alt aspect al relației om-aliment este de ordin psiho-afectiv și se creează pe baza proprietăților senzoriale ale alimentelor: aspect, culoare, gust, miros, consistență, formă. Din experiența proprie, din experiența transmisă prin mediul familial, tradiții, sau educație se stabilește o legătură afectivă între om și aliment. Unele produse sunt dorite și sunt consumate cu plăcere, altele sunt evitate sau chiar respinse. De multe ori această atitudine nu este în concordanță cu valoarea nutritivă reală a produsului. Deci, alimentația trebuie să asigure cantități optime din toate substanțele nutritive de care are nevoie organismul în diferite stări fiziologice și condiții ale mediului ambiant.

Obezitatea este cea mai frecventă tulburare de nutriție,

reprezentând una din marile probleme de sănătate publică în numeroase zone ale lumii [9]. Biroul Regional al OMS pentru Europa recent a declarat că 300 milioane de oameni din lume sunt obezi. Incidența obezității a crescut cu 25,0% în ultimii 20 de ani. În Europa 14 milioane de oameni sunt supraponderali, 6 milioane obezi: 27,0% bărbați, 38,0% femei. În multe țări europene 15,0-20,0% dintre adulți sunt supraponderali sau obezi. Sunt afectați la scară mondială aproximativ 20-25% copii și 40-45% adolescenți [3, 6, 7].

Fiecare al doilea moldovean este supraponderal sau obez. Mai mult, Moldova ocupă locul 72 din 188 în topul țărilor cu cele mai multe persoane supraponderale, întocmit de Organizația Mondială a Sănătății.

Conform datelor naționale [4], în Republica Moldova, în anul 2012, s-au înregistrat 3171 cazuri de obezitate la copiii de 0-18 ani, dintre care 969 cazuri noi:

incidența – 13,16 cazuri la 10.000 locuitori, prevalența – 43,06 cazuri la 10.000 locuitori.

Scopul acestui studiu a fost de a evalua comportamentul alimentar al populației rezidente din Republica Moldova, determinant esențial al stării de sănătate și, totodată, un factor obiectiv al statusului de supraponderalitate și obezitate.

Material și metode

Studiul realizat a fost de tip descriptiv, transversal, desfășurat pe un lot de 71 persoane, cu vârsta 15-69 ani, din diferite localități ale Republicii Moldova, atât din mediul urban, cât și din mediul rural. Repartiția subiecților luați în studiu a evidențiat predominarea tinerilor – 74,0%. Ponderea cea mai mare au avut-o subiecții de gen masculin – 63,4%, față de subiecții de gen feminin – 36,6%. Ca instrument de culegere a datelor a fost utilizat un chestionar ce a cuprins un număr restrâns de itemi ce au vizat doar comportamentul alimentar, adaptați după cei cuprinși în chestionarul utilizat pentru studiul *Dietary Habits Questionnaire, a Focus on Nutrition: Key Findings of the 2008/09 New Zealand Adult Nutrition Survey* [1].

Rezultatele obținute, ca urmare a utilizării chestionării, au evidențiat că alimentația persoanelor rezidente din Republica Moldova are anumite particularități, fiind influențată de mai mulți factori. Astfel, din spectrul produselor alimentare propuse în chestionar, au fost decelate următoarele momente. Respondenții au notat un consum mediu de pâine albă în 80,3% cazuri, față de alte tipuri de pâine, precum: pâine albă bogată în fibre, integrală, din secară, etc. Din sortimentul de carne și derivatele ei (Figura 1), persoanele au preferat carnea de pui – 87,3%, carne roșie – 42,3% și carne procesată – 36,6%.

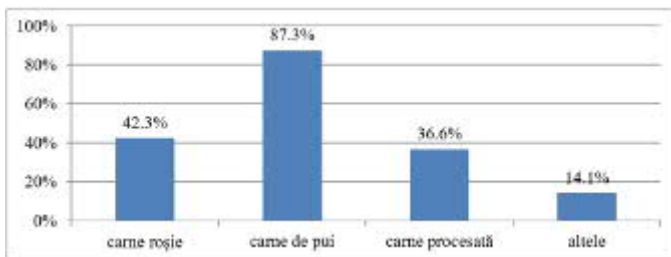


Figura 1. Consumul mediu de carne și a produselor din carne.

În 42,0% cazuri, respondenții au relatat că au consumat carne roșie de 1-2 ori pe săptămână, iar în 9,0% cazuri – de 3-4 ori pe săptămână. Consumul de carne de pui de către persoanele intervievate a fost în 43,7% cazuri de 1-2 ori pe săptămână, pe când în 39,4% cazuri – 3-4 ori pe săptămână. Carne procesată a fost consumată de 1-2 ori pe săptămână în 35,0% cazuri, pe când de 3-4 ori pe săptămână doar în 10% cazuri.

Populația rezidentă obișnuiește să consume produse alimentare grase – 31,0% cazuri, față de produse alimentare mai puțin grase – 11,3%, în restul cazurilor persoanele au declarat că nu au preferințe stricte. La capitolul consumului de pește săptămânal, intervivații au declarat că în rația lor alimentară peștele este prezent, cel puțin o dată pe săptămână, în 69,0% cazuri, iar în 12,7% – 1-2 ori pe săptămână.

Un alt aspect al obiceiurilor alimentare este consumul de fructe și legume (Figura 2).

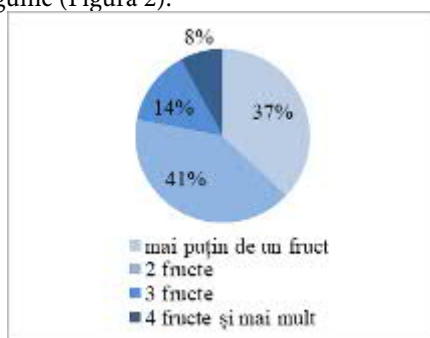


Figura 2. Consumul zilnic de fructe și legume.

Din numărul total de intervievați, numai 8% au confirmat că consumă patru și mai multe fructe zilnic, 12% – trei fructe pe zi, 41% – două fructe și 37% – nu consumă fructe zilnic, situația fiind atestată ca una ocazională. În ceea ce privește consumul de legume, atunci doar 18% consumă patru și mai multe legume zilnic, 30% – trei legume pe zi, 38% – câte două legume pe zi și 14% – ocazional.

Circa 50% dintre persoanele rezidente preferă să consume lapte de toate tipurile, 30% – preferă lapte cu un conținut redus de grăsimi, 1% – lapte de soia, iar 19% nu consumă lapte.

Datele chestionării au reliefat, că consumatorii Republicii Moldova preferă în 68% cazuri – untul, față de margarină (inclusiv cu grăsimi vegetale) – 32%. Raportul de grăsimi animaliere față de cele vegetale a fost de 1:4. Persoanele intervievate au fost rugate să răspundă dacă obișnuiesc să consume chipsuri, pesmeți și fast-food. Frecvența consumului acestor produse săptămânal a fost următoarea (Figura 3).

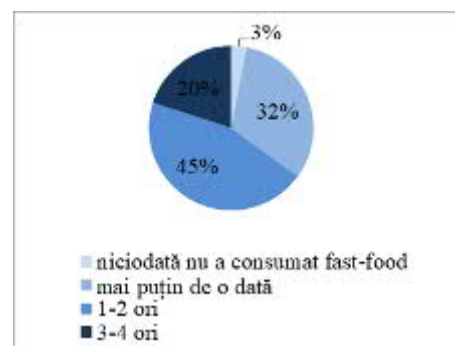


Figura 3. Consumul săptămânal de chipsuri, pesmeți și fast-food.

Majoritatea persoanelor au confirmat faptul că atât chipsurile și pesmeții, cât și fast-food-urile, nu sunt produse alimentare care ar sta la baza rației alimentare zilnice. Astfel, rata celor care consumă frecvent aceste tipuri de produse alimentare este redusă.

Dulciurile fac parte din rația alimentară de bază a persoanelor

în 70% cazuri, față de 30%, în care respondenții au răspuns că nu consumă dulciuri în general.

Un aspect mai nou, dar destul de important prezintă consumul de suplimente alimentare. Persoanele rezidente sunt mai puțin familiarizate sau nu obișnuiesc să consume suplimente alimentare, rata acestora a fost de 72%, pe când persoane care obișnuiesc să consume aceste suplimente a constituit 28%.

Discuții

Fiecare om, fiecare familie, chiar fiecare societate își are tipul său alimentar. Între om și alimentația sa există o relație, care deseori este mult mai profundă decât ar dori omul să fie. Obiceiurile și gusturile alimentare transmise prin tradiție sunt uneori aproape imposibil de schimbat într-o singură generație.

O problemă importantă de sănătate o constituie anumite comportamente alimentare ale copiilor și tinerilor, fie prin aport insuficient de alimente (mai ales în unele țări sărace), fie ca urmare a unui regim alimentar neechilibrat (frecvent întâlnit în țările bogate).

O alimentație săracă în proteine de calitate superioară (din ouă, lapte, carne) poate determina un deficit de creștere și dezvoltare, precum și performanțe intelectuale scăzute (mai ales în perioadele de solicitare maximă) [8].

Dacă aportul energetic (în special pe seama grăsimilor și dulciurilor) depășește consumul din timpul activităților fizice, acesta va duce la creșterea greutatei corporale cu repercusiuni grave; obezitatea este un factor de risc pentru bolile cardiovasculare, diabetul zaharat, artrite, litiaza biliară, anumite cancere, disfuncția respiratorie și diverse afecțiuni cutanate [5].

Studiile nutriționale arată că gustările (snack) constituie un model alimentar frecvent întâlnit la copilul școlar, adolescenți și studenți, iar folosirea de fast-food-uri a înregistrat o impresionantă creștere. Aceste produse sunt bogat calorice

(40-50% din calorii ce provin din grăsimi, în marea majoritate saturate), au conținut scăzut de calciu și vitamina A și sunt bogate în sodiu [2, 4].

Produsele din carne sunt mult folosite în alimentație datorită gustului plăcut și sațietății crescute. Totuși, ele conțin aditivi alimentari (nitriți/nitrați de sodiu, cu efect methemoglobinizant sau pot forma nitrozamine cu rol în carcinogeneză), sare, hidrocarburi policiclice aromatice (în afumături, cu rol în carcinogeneză).

Potrivit statisticii [4], un locuitor al Republicii Moldova consumă într-un an peste 120 kg de pâine. Este de două ori mai mult decât consumă locuitorii Uniunii Europene. Lapte și produse din lapte, rezidenții Republicii Moldova consumă de trei ori mai mult decât cei din UE: 210 litri față de 70 litri. Carne și produse din carne – 45,8 kg față de 62 kg consumate în UE. În Republica Moldova cel mai mare consum de carne a fost înregistrat în gospodăriile din mediul urban și gospodăriile mai puțin numeroase. Consumul de ouă în Republica Moldova a fost de 177 bucăți față de 195 bucăți în UE. În mediul urban populația consumă, de asemenea, mai multe produse lactate, ouă, fructe și pomușoare, iar în mediul rural predomină consumul de pâine și produse de panificație, pește și cartofi. În același rând, locuitorii din nordul țării consumă mai mult ulei vegetal – aproximativ 13 litri și legume – 112 kg. Iar locuitorii din raioanele de sud – mai multe ouă, cartofi, pâine și pește.

Concluzii

Rezultatele cercetării au evidențiat un regim alimentar neechilibrat, sărac în fructe, legume și pâine neagră. Comportamentul alimentar sănătos presupune învățarea și practicarea unor obișnuințe pozitive pentru a preveni maladiile condiționate de acestea.

Bibliografie

1. A Focus on Nutrition: Key findings of the 2008/09 New Zealand Adult Nutrition Survey. Disponibil la: <http://www.moh.govt.nz>
2. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. *Journal of the American Dietetic Association* 2008, no. 108, p. 1716–1731.
3. Goran T. Fii inteligent. Mănâncă sănătos. București, Casa de Editură: Viață și sănătate, 2011.
4. BNS. Aspecte privind nivelul de trai al populației în 2017. Disponibil la: http://www.statistica.md/public/files/publicatii_electronice/aspecte_nivelul_trai/Aspecte_nivelul_trai_2017.pdf
5. Ma Y., Bertone E.R., Stanek E.J. et al. Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *American Journal of Epidemiology*. 2003, no. 158, p. 85–92.
6. Straten M. Ghidul alimentelor sănătoase. București, Editura: Litera Internațional, 2008.
7. Tarcea M., Rus V., Zita F. Insight of Dietary Fibers Consumption and Obesity Prevention. *J Obes Eat Disord*, 2017, p. 3-31.
8. Tavolacci M.P., Brumboiu I., Ciobanu E., Porrovecchio A., Croitoru C., Ladner J. Eating disorders among healthcare students in three European countries. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*. 2018, no. 66(5), p. 415.
9. WHO. Healthy diet. 2018. Disponibil la: http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet/en/