

COMUNICAT DE PRESĂ

Campania națională a informării despre efectele nutriției/alimentației

Direcția de Sănătate Publică a județului Mureș organizează în luna octombrie 2021 campania de informare și educare dedicată informării despre alimentația sănătoasă, respectiv semnificația consumului de fructe, legume, verdețuri și cereale integrale asupra organismului.

Alimentația nesănătoasă este unul din cei 4 factori de risc comportamental modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitate fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante.

Alimentația nesănătoasă generează obezitate la copii, în creștere alarmantă în Europa și întreaga lume, cu consecințe importante asupra sănătății fizice și mentale a copiilor și un risc semnificativ de multiplicare a bolilor cronice la copii și adulți. Alimentația nesănătoasă combinată cu inactivitatea fizică crește semnificativ riscul de boli cronice netransmisibile la adulți: în special boli cardiovasculare (BCV), cancer, hipertensiune arterială (HTA), obezitate și diabet zaharat de tip 2 (DZ2).

Statisticile recente ale Organizației Mondiale ale Sănătății (OMS) situează România între țările europene cu cea mai mică speranță de viață (locul 35). Primele 5 cauze de deces se referă la afecțiuni având legătură directă cu stilul de viață și implicit cu alimentația: boala coronariană, accidentul vascular, HTA, boală hepatică și cancerul, în cazul acestora alimentația jucând un rol important.

Astfel o dietă săracă în cereale integrale este definită ca un consum mediu zilnic (în grame pe zi) de mai puțin de 90 grame de cereale integrale este considerată al doilea factor de risc (ce ține de dietă, după consumul de sare) de morbiditate și mortalitate prin bolile cardiovasculare, diabet și cancer. În ceea ce privește consumul scăzut de fructe, care este definit ca un consum mediu zilnic (în grame pe zi) de mai puțin de 310-340 grame de fructe, inclusiv proaspete, fructe congelate, fierte, conservate sau uscate, cu excepția sucurilor de fructe și a fructelor sărate sau murate, este al treilea factor de risc atribuibil. Dieta cu conținut scăzut de legume este definită ca consumul mediu (în grame pe zi) de mai puțin de 280-320 g de legume, inclusiv legume proaspete, congelate, fierte, conservate sau uscate și cu excepția leguminoaselor, legumelor sărate sau murate, sucurilor, nucilor și semințe și legume cu amidon (de exemplu, cartofi) a fost cel de-al nouălea factor de risc dietetic pentru DALY atribuibile.

În rândul statelor membre ale UE, consumul zilnic cel mai răspândit de fructe a fost în Italia (85 % din populație) și în Portugalia (81 %). În schimb, în România doar 42% din populație consuma fructe zilnic. În timp ce, în majoritatea statelor membre, între 50% și 80% din populație a raportat că consumau legume zilnic, existau cinci state membre în care proporția era sub 50%: Ungaria (30%), România (41%), Letonia (44%), Lituania și Bulgaria (ambele cu 45%). Când privește consumul cerealelor integrale, acesta este foarte scăzut în țara noastră, 16-17 g/zi față de țări ca Suedia cu un consum de 80g/zi, Olanda 87 g/zi și Germania 120-130 g/zi.

Scopul campaniei: creșterea gradului de conștientizare cu privire la rolul important al fructelor, legumelor și produselor conținând cereale integrale în nutriția umană, securitatea alimentară și sănătate.

Grupul țintă al campaniei este populația generală.

Sloganul campaniei este: „Fructele, legumele și cerealele integrale sunt elementele esențiale ale dietei.”

Obiectivele campaniei:

- Informarea populației cu privire la o alimentație sănătoasă
- Conștientizarea populației în ceea ce privește riscurile unei alimentații nesănătoase
- Îmbunătățirea stării de sănătate a populației prin reducerea îmbolnăvirilor cauzate de regimul alimentar necorespunzător

Prin activitățile derulate dorim să conștientizăm populația generală privind beneficiile activității fizice și responsabilitatea pe care o au ei înșiși în menținerea sănătății.

Ministerul Sănătății, prin Institutul Național de Sănătate Publică asigură coordonarea la nivel național a acestei campanii.

„Fructele, legumele și cerealele integrale sunt elementele esențiale ale dietei”

Octombrie 2021

ÎN EUROPA Conform OMS sunt:



peste **50%** dintre persoane sunt supraponderale sau obeze

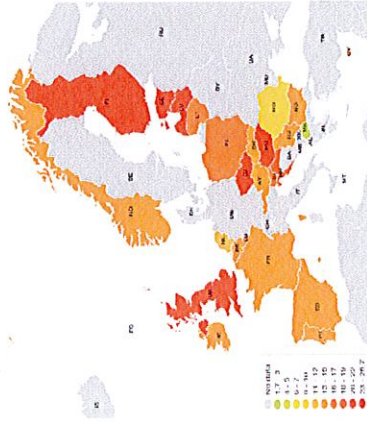


peste **20%** dintre persoane sunt obeze



peste **30%** dintre copii sunt obezi

Proportia persoanelor obeze (IMC>30) în populația adultă, în anul 2017 Sursa: ECHI



www.euro.who.int/obesity © WHO 01/2013

ÎN ROMÂNIA Conform studiului INS din 2019:



peste **48%** dintre persoane sunt supraponderale sau obeze

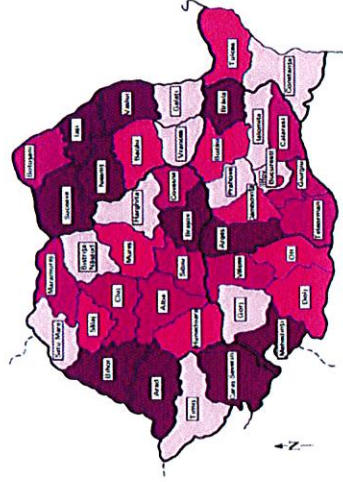


peste **10%** dintre persoane sunt obeze



peste **18%** dintre copii sunt obezi

Distribuția prevalenței obezității pe județe, în anul 2019 (la 100.000 de locuitori) (Sursa: CNSISP – INSPI):



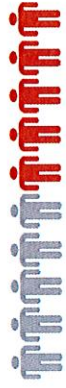
OMS: o dietă sănătoasă include consumul zilnic a minim 400 g. (5 porții) de fructe și legume (în afară de cartofi); leguminoase, nuci și cereale integrale.

Rezultate sondaj INSP 2021:

6 din **10** persoane consumă 2 porții de fructe pe zi.



5 din **10** consumă 3 porții de legume pe zi.



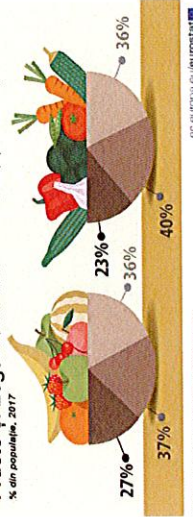
6 din **10** persoane consumă mai mult de 3 porții de cereale integrale pe zi.



3 din **10** persoane consumă zilnic derivate cerealiere.



Consum zilnic de Fructe și Legume în EU



Consum zilnic de Fructe și Legume în România



Peste **90%** dintre respondenți consideră că este necesar consumul zilnic de fructe și legume.

Sursele de informație sunt **65%** articole internet, **57%** sunt specialiști în domeniu (în special medici), **22%** emisiuni TV, **14%** reviste, publicații.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂȚATE



DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ MUREȘ



ANUL INTERNAȚIONAL AL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

2021