

MESAJE IMPORTANTE PENTRU SĂNĂTATEA TA

- Bucură-te de beneficiile unui stil de viață sănătos: dietă sănătoasă și activitate fizică!
- Adoptă o alimentație diversificată, corespunzătoare stării tale de sănătate!
- Consumă zilnic cereale integrale!
- Adresează-te medicului de familie, medicului specialist sau nutriționistului pentru a primi sfaturi despre o alimentație sănătoasă!
- Sătunește și alte persoane să adopte o alimentație sănătoasă!

RISURILE ALIMENTAȚIEI NESĂNĂTOASE

Alimentația nesănătoasă este unul din cei patru factori de risc comportamentali modificabili (alături de fumat, consum de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante!

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)¹.

Alimentația nesănătoasă generează obezitate la copii, cu consecințe importante asupra sănătății fizice și mintale a copiilor și reprezintă un risc semnificativ de multiplicare a bolilor cronice la copii și adulți².



CAMPANIA NUTRIȚIE / ALIMENTAȚIE

ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI, 16 OCTOMBRIE 2022

Alimentația sănătoasă pentru toți
Importanța consumului de cereale integrale



GRÂU
ORZ
OVĂZ
SECARĂ
MEI
HRIȘCĂ

BENEFICIILE CONSUMULUI DE CEREALE INTEGRALE

- Reprezintă o sursă bună de fibre.
- Contribuie la pierderea în greutate.
- Contribuie la menținerea unui nivel stabil al glicemiei și la reducerea cu până la 21% a riscului de diabet zaharat de tip 2.
- Contribuie la prevenirea bolii canceroase, în special a cancerului colorectal și cancerului de sân.
- Contribuie la prelungirea duratei vieții.
- Oferă organismului fibre alimentare, proteine, fier, zinc, vitamine B, vitamina E, mangan, seleniu, cupru, magneziu, fosfor. Aceste elemente nutritive ajută la menținerea unui organism sănătos și puternic.



¹ European Commission, alcohol, physical activity (SHAPE). A population health guide to better understand risk factors in general practices. 2nd ed. Luxembourg: The Royal Acaemy-Luxembourg of Central Institutions (2013).

² Mendonça, S. et al. CHILDREN'S STAFF-BURN REPORT ON NONCOMMUNICABLE DISEASES 2014. World Health Organization (2014).

³ World Health Organization. Global noncommunicable disease burden: a priority for health. (2010).

Mortalitatea atribuită dietei sărace în cereale integrale în EU



Mortalitatea atribuită dietei sărace în cereale integrale în România în 2019 a fost de **67** la 100000 de locuitori.

(Source: data are based on the Global Burden of Disease Study (2019) results <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-loc?parameters=loc&ui=2019&normalization=784130&f58b86d70b04252>)

Ani de viață ajustați cu incapacitatea (DALY)/100 000 atribuibili unei diete sărace în cereale integrale în statele membre ale UE



Ani de viață ajustați în funcție de handicap (DALY) care pot fi atribuite unei diete sărace în cereale integrale în România în 2019 a fost de **1196** la 100000 de locuitori.

(Sursă: datele se bazează pe studiul Global Burden of Disease Study (2019) <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-loc?parameters=sqd-api-2019-normalization=784130&f58b86d70b04252>)

Mortalitatea atribuită prin bolile cardiovasculare în EU



Mortalitatea atribuită bolilor cardiovasculare în

România în 2019 a fost de **782** la 100000 de locuitori.

(Sursă: Datele se bazează pe studiul privind povara globală a bolilor (2019) rezultate <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-loc?parameters=loc&ui=2019&normalization=784130&f58b86d70b04252>)

În EUROPA conform OMS, în 2022:

peste 50% dintre persoane sunt supraponderale sau obeze

În ROMÂNIA conform studiului INS din 2019:

peste 48% dintre persoane erau supraponderale sau obeze

Distribuția prevalenței obezității în România, pe județe și quartile în anul 2020:

Distribuția prevalenței obezității pe județe, în anul 2020 (fa. 100.000 de locuitori)



Distribuția mortalității prin bolile cardiovasculare, la 100000 locuitori în România, pe județe și quartile în anul 2020:

Mortalitatea standardizată prin boli de apăsătoare cardiovasculare pe județe, în anul 2020 (fa. 100.000 locuitori)



Aportul de în cereale integrale în EU și România, niveluri comparative (grame)



1 porție de cereale integrale:

- 1 felie (40 g) de pâine din cereale integrale
- 2/3 (30g) cană de cereale integrale
- 3-4 biscuiți sărați din făină integrală
- ½ de cană (75-120 g) de orez fiert, ovăz, de paste de făină integral sau terci fiert
- ¼ cană (30g) muesli
- 1 brișă mica (35g)

<https://www.esf.ro/biblioteca/fond-esential/fin-e-fond-grupe/grupe-eset/fin-e-fond-grupe-aud-e-sigb-cereale>

Rezultate studiu INSP 2022:

peste 62% dintre persoane sunt supraponderale sau obeze

peste 58% dintre persoane consideră că au o alimentație sănătoasă

peste 62% dintre persoane preferă cerealele integrale

peste 55% dintre persoane consumă mai puțin de 3 porții de cereale integrale pe zi

CAMPANIA NUTRIȚIE / ALIMENTAȚIE

ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

16 OCTOMBRIE 2022

Alimentație sănătoasă pentru toți
Importanța consumului de cereale integrale

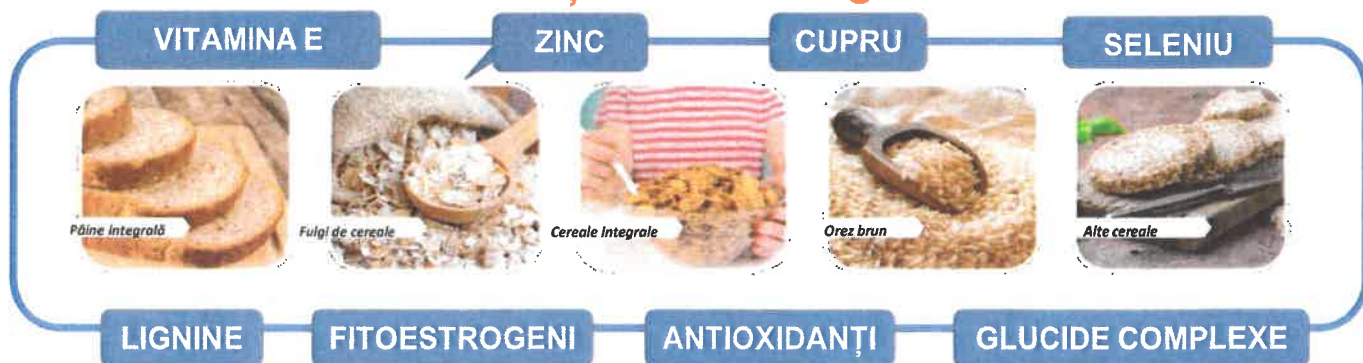
6 Beneficii semnificative pentru sănătate ale consumului de cereale integrale

1. Cerealele integrale conțin fibre
2. Cerealele integrale pot ajuta la pierderea în greutate
3. Cerealele integrale reduc riscul de boli de inimă și accident vascular cerebral



4. Cerealele integrale ajută la controlul nivelului glicemiei, (zahărului din sânge)
5. Cerealele integrale pot reduce riscurile de cancer
6. Cerealele integrale te pot ajuta să trăiești mai mult

Cerealele integrale sunt mai mult decât fibre, conțin și alte substanțe benefice organismului



Mesaje importante pentru sănătatea ta

- Bucură-te de beneficiile unui stil de viață sănătos: dietă sănătoasă și activitate fizică!
- Adoptă o alimentație diversificată, corespunzătoare stării tale de sănătate!
- Consumă zilnic cereale integrale!
- Adresează-te medicului de familie, medicului specialist sau nutriționistului pentru a primi sfaturi despre o alimentație sănătoasă!
- Sfătuieste și alte persoane să adopte o alimentație sănătoasă!



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ CARAS-SEVERIN



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU