



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDEȚULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



alrat



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TIRGU MUREȘ



Proiectul RO19.04: „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România”

„Cresterea accesului la servicii de preventie medicala primara pentru copiii si adolescentii din Romania. Alimentatia sanatoasa si activitatea fizica in randul copiilor si adolescentilor din Romania-Proiect finantat din fonduri acordate de catre Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru crestere economica si dezvoltare sustenabila in Romania si cofinantat de Ministerul Sanatatii din Romania.”

RISCURILE UNEI ALIMENTATII NESANATOASE

Obezitatea este un fenomen tot mai des intalnit in jurul nostru.

Vedem pe strada sau la scoala tot mai multi copii supraponderali sau obezi. Acestia vor „purta” efectele obezitatii toata viata, devenind adulti predispusi la boli cardiovasculare, cancer sau diabet tip II.

Atentie! Nu doar copiii obezi sunt in pericol. De multe ori, copiii „grasuti”, pe care parintii nu-i vad suferind de greutate excesiva, prezinta aceleasi tendinte care se accentueaza in timp, creandu-le sensibilitati pentru tot restul vietii.

Cauzele principale ale obezitatii la copii sunt **alimentatia bogata in zahar, sare si grasimi, precum si activitatea fizica redusa.**

O alimentatie bogata in zahar duce la:

Carii dentare – un efect direct al consumului de dulciuri

Cresterea in greutate. Produsele cu continut bogat de zahar, in ciuda faptului ca au mare aport de calorii, sunt sarace in substante hranitoare. Cu aceste produse, copilului ii trece foamea fara sa primeasca substantele hranitoare necesare organismului, iar in lipsa unei activitati fizice intense, aceasta duce la cresterea in greutate. Un singur biscuit cu crema poate contine 160 de calorii!

O alimentatie bogata in grasimi „rele” duce la:

Cresterea in greutate



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate

Aparitia precoce a bolilor cardiovasculare, hipertensiunii arteriale si diabetului.

Nu toate grasimile au acelasi efect asupra organismului copilului. Cantitatile prea mari de grasimi saturate (continute in carne grasa, mezeluri, unt, branza si lapte gras) si grasimi trans (continute in margarina, snacks, produse de patiserie, gogoserie, fast-food) pot creste nivelul colesterolului si, implicit, riscul bolilor de inima.

Excesul de sodium (sare) duce la:

Cresterea tensiunii arteriale, ridicand riscul copiilor de a suferi de afectiuni cardiovasculare si infarct ca adulti.

Pana la 75% din sarea pe care o consumam zilnic provine din alimente deja preparate/ procesate (de la paine, mezeluri, snacks, pana la mancarurile gatite ori sosuri).

Potrivit World Cancer Research Fund si American Institute for Cancer Research, riscul imbolnavirii de *cancer colorectal* creste cu 21% pentru fiecare 50 g de carne procesata consumata zilnic.



Zilele urmatoare vom povesti mai multe despre aceste puncte!