

NUTRIȚIA ȘI IMPORTANȚA EI ÎN VIAȚA OMULUI MODERN

Controlul greutateii și al alimentației este un subiect de actualitate indiferent de vârstă, starea de sănătate sau de alți parametri. Este esențial să avem un control asupra alimentației și a modului de viață în general, pentru a avea un organism sănătos. Greutatea este punctul comun al multor procese care se desfășoară în organism, influențându-le în mod pozitiv sau negativ: tranzitul intestinal, echilibrul hormonal, echilibrul metabolic, imunitatea, funcționalitatea sistemului cardio-vascular și a celui respirator.

Obezitatea este un factor de risc cu greutate semnificativă pentru apariția unor afecțiuni precum hipertensiunea arterială, insuficiența cardiacă, boala coronariană, tulburările respiratorii, diabetul zaharat, steatoza hepatică nonalcoolică, creșterea riscului de infarct miocardic, cancer, tulburări de fertilitate. O parte din această patologie generată de excesul ponderal se ameliorează sau poate chiar să dispară odată cu pierderea în greutate.

Spre a stopa epidemia de obezitate, cercetătorii au făcut eforturi considerabile pentru a înțelege rolul alimentelor și nutrienților care pot influența aportul de energie și au creat suplimente alimentare care să ajute în controlul greutateii.

Modul de viață echilibrat și sănătos reprezintă o componentă extrem de importantă pentru realizarea prevenției, a protecției împotriva unor afecțiuni strâns legate de alimentație și nu numai. Prevenția înseamnă optimizarea modului de viață, iar prin aceasta, se înțelege în primul rând o alimentație echilibrată, aleasă corect din punct de vedere cantitativ, dar și calitativ, și nu în ultimul rând, activitate fizică zilnică.

Nutriția se definește ca **totalitatea proceselor fiziologice prin care organismul metabolizează și asimilează nutrienții** necesari pentru creștere, dezvoltare și refacerea țesuturilor. Astfel, nutriția și terapia medicală nutrițională sunt elementele esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a organismului uman, menținerea stării de sănătate, prevenția apariției unor patologii, cât și tratamentul după apariția acestora.

Nutrienții, substanțe biochimice indispensabile organismului uman pentru creștere și supraviețuire, sunt incluși în proporții și cantități variate în diferite alimente, fiind eliberați în urma metabolizării acestora. Din punctul de vedere al funcției exercitate în organism, cât și al cantității necesare, nutrienții se împart în două categorii: macronutrienți (glucide, lipide și proteine) și micronutrienți (vitamine și minerale).

Nutrienții esențiali sunt reprezentați de acele elemente (aminoacizi, acizi grași) care nu pot fi sintetizate de către organismul uman și de aceea este obligatoriu aportul lor din surse exterioare. Absența acestora din alimentație timp mai îndelungat, în special în perioada de creștere, poate conduce la disfuncționalități ale organismului.

O alimentație echilibrată nutrițional conține un aport caloric adecvat necesarului organismului, care să ofere toți macronutrienții necesari, în proporțiile optime – glucide 50-

55%, lipide 25-30% și proteine 10-15% din totalul caloriilor și, implicit, toți micronutrienții. Piramida alimentației corecte oglindește aceste procente.

Necesarul caloric zilnic variază în funcție de vârstă, sex, greutate corporală, formă și compoziția corpului, statusul hormonal, activitățile zilnice. O persoană sedentară are un necesar caloric de 25 de kcalorii pe kilogram (totalul situându-se între 1500 și 1900 de kcalorii/zi), iar o persoană activă, aproximativ 35 de kcalorii pe kilogram (între 2100 și 2700 de kcalorii/ zi).

La copii, necesarul energetic raportat la greutate este mai mare, mai ales în primii ani de viață, fiind concentrat pentru creșterea și dezvoltarea întregului organism. Acesta variază în funcție de vârstă și sex: 1300 de kcalorii în primii 3 ani de viață, 1700 de kcalorii între 4 și 6 ani, 2400 între 7 și 10 ani, 2800 între 15 și 18 ani pentru băieți, respectiv 2.100 de kcalorii pentru fete.

Caracteristicile esențiale ale alimentației sănătoase sunt **moderația, diversitatea și calitatea**.

Pentru un stil de viață sănătos, este importantă însă și activitatea fizică, ce crește performanțele mentale prin creșterea fluxului de sânge bogat în oxigen în creier, fiind astfel bună pentru intelect și sănătatea psihică, nu doar pentru sistemul osteoarticular, ci și muscular.

Societatea în care trăim este formată din oameni sedentari în majoritatea ei. Foarte mulți dintre cei angajați au activități desfășurate în fața calculatorului, în picioare sau altă ocupație statică.

Mișcarea de orice fel este binevenită pentru o bună funcționalitate a organismului, fie că este vorba despre plimbări cu bicicleta în aer liber sau alergare, înot, dans sportiv, aerobic, fitness, tenis, ski, baschet, fotbal, aerobic acvatic etc. Sunt o mulțime de sporturi care ne pot îmbunătăți memoria, condiția fizică, imunitatea, starea de spirit.

Omul modern trebuie educat în ceea ce înseamnă o promovare a stării de sănătate, necesară unei bune funcționalități psihice și fizice într-o epocă a vitezei.

Pe această cale, vă anunțăm cu bucurie că am dat în funcțiune un centru medical specializat în nutriție, în incinta parohiei Bărăția, (*Sfânta Maria a Harurilor*), în **Turnul Bărăției**, la etajul 1 al clădirii.

Med consult & care este un centru medical care propune identificarea, ameliorarea și tratarea problemelor legate de controlul greutateii corporale, îmbunătățirea stării de sănătate prin restabilirea echilibrului nutrițional, îmbunătățirea calității vieții bolnavului cronic prin dietoterapie și/sau psihoterapie, dar și educația nutrițională a copilului, a adolescentului și a adultului.

Pentru a afla mai multe detalii și a putea beneficia de serviciile medicale ale acestui centru, vă rugăm, adresați-vă părintelui paroh al parohiei dumneavoastră. ■

Dr. Luana ȘAHIAN / Dr. Luiza PÎRVU