ORGANIZATOR PROGRAM

MEDICOVER ASOCIAȚIA

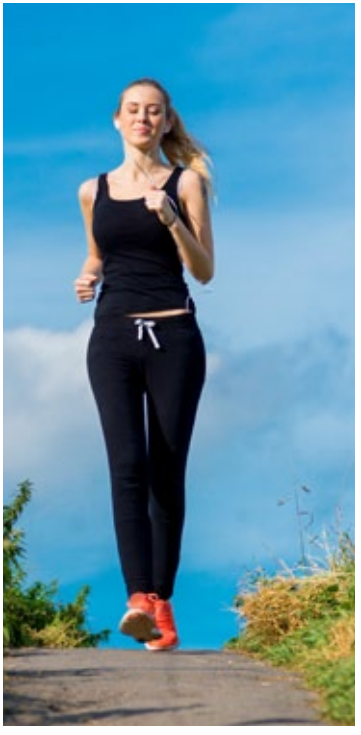
GHIDUL

în cerc

medicover.ro/incerc

sănătatea mea contează

PROGRAMULUI



PARTENERI PROGRAM:

Programul beneficiază de sprijinul Ministerului Educației Naționale și Ministerului Sănătății

MEDICOVER | synevo | Societatea Română de Diabet, Nutriție, Boli Metabolice 1957 | Asociația Română ARSO Studiul Obezității

MEDICOVER ASOCIAȚIA

în cerc
medicover.ro/incerc
sănătatea mea contează

FUNDAȚIA MEDICOVER A LUAT FIINȚĂ ÎN ANUL 2007, IAR DE ANI ESTE NU NUMAI O ORGANIZAȚIE DE SPRIJIN, CI ÎNAINTE DE TOATE O ORGANIZAȚIE NON-PROFIT ÎNFLORITOARE. DATORITĂ ECHIPEI BINE ÎNCHEGATE ȘI FONDATORULUI – FAMILIEI ȘI FUNDAȚIEI AF JOCHNICK – NE ÎNDEPLINIM ATRIBUȚIILE STATUTARE, CARE ÎN OPINIA NOASTRĂ ȘI DUPĂ O ANALIZĂ PROFUNDĂ, PUTEM AFIRMA CĂ SUNT FOARTE IMPORTANTE. ACESTEA SUNT, PRINTRE ALTELE: EDUCAȚIA ÎN DOMENIUL PROFILAXIEI SĂNĂTĂȚII, PROMOVAREA VOLUNTARIATULUI ȘI A SPRIJINULUI ACORDAT ALTOR ORGANIZAȚII, CARE, ASTFEL, ÎȘI POT REALIZA ȘI MAI LIBER OBIECTIVELE PENTRU CARE AU FOST ÎNFIINȚATE. DORIM SĂ ÎMPĂRTĂȘIM CUNOȘTINȚELE NOASTRE, DAR SĂ ȘI CONSTRUIM CUNOȘTINȚE CARE SĂ PERMITĂ ALTORA ÎNDEPLINIREA UNEI MISIUNI SIMILARE CU CEA A FUNDAȚIEI MEDICOVER. ÎN ANII URMĂTORI NE VOM DEZVOLTA ACȚIUNILE. AVEM SPERANȚA CĂ SPRIJINIREA COMUNITĂȚILOR LOCALE VA AVEA EFECTE MINUNATE, VA CONSOLIDA RELATIA CU ȘCOLILE ȘI AUTORITĂȚILE LOCALE, PENTRU CA PROGRAMELE ȘI PROIECTELE LOR PRO-SĂNĂTATE SĂ FIE CONSTRUITE AȘA CUM O INDICĂ NEVOIA REZULTATĂ DIN CERCETĂRI. O SOCIETATE SĂNĂTOASĂ ESTE O SOCIETATE PUTERNICĂ, TOTUL FIIND ÎN MÂINILE NOASTRE.

MARCIN RADZIWIŁŁ
PREȘEDINTELE
FUNDAȚIEI MEDICOVER

CUPRINS

DE CE PROGRAMUL înCerc?	7
OBIECTIVELE ȘI SARCINILE PROGRAMULUI înCerc	10
PARTICIPANȚII DIN CADRUL PROGRAMUL înCerc	14
PRIN OCHII MEDICULUI	16
ACTIVITATEA FIZICĂ	34
EXERCIȚII FIZICE SIMPLE PENTRU COPIII DIN PROGRAMUL înCerc	54
OPINIA PSIHOLOGULUI	62
OPINIA NUTRIȚIONISTULUI	92
REȚETE PENTRU PREPARATE GUSTOASE ȘI SĂNĂTOASE	125

EDITOR
Fundația Medicover
Al. Jerozolimskie 96
00-807 Varșovia

REDACȚIA
Feniks Media Group
ul. Na Wierzchowinach 1D
30-222 Cracovia
www.feniksmedia.pl

MANAGER PROGRAM POZDRO! (POLONIA)
Kamila Szarejko, Manager Proiecte Fundația Medicover
MANAGER PROJECT înCerc (ROMÂNIA)
Georgiana Apreutesei, Manager Proiect Asociația Medicover

ECHIPĂ REDACȚIE
Prin ochii medicului:
Dr. med. Michał Brzeziński,
Dr. med. Monika Lech
Activitatea fizică:
Dr. Marek Jankowski
Opinia psihologului:
Joanna Brzezińska, Magdalena Stadnyk
Opinia nutriționistului:
Paulina Metelska

CORECTURĂ
Georgiana Apreutesei
George - Iulian Istrate

MEDICOVER ASOCIAȚIA

înCerc
medicover.ro/incerc
sănătatea mea contează

STIMAȚI PĂRINȚI,

NOI, CEI DE LA ASOCIAȚIA MEDICOVER, CREDEM CU TĂRIE CĂ ATÂT COPIII, TINERII, CÂT ȘI ADULȚII, TREBUIE SĂ FACĂ ALEGERI CORESPUNZĂTOARE ÎN FIECARE ZI, PENTRU CA SĂNĂTATEA LOR FIZICĂ ȘI PSIHICĂ SĂ SE ÎMBUNĂTĂȚEASCĂ PE TERMEN LUNG.

PREVENȚIE, SPRIJIN ȘI SUPORT – ACESTEA SUNT PRIMELE TREI CUVINTE PE CARE LE-AM AVUT ÎN MINTE ATUNCI CÂND AM PORNIT LA DRUM ÎN IMPLEMENTAREA PROGRAMULUI DE PREVENȚIE A DIABETULUI DE TIP 2 ȘI A BOLILOR CIVILIZAȚIEI, „înCerc”, FOLOSINDU-NE DE EXPERTIZA SPECIALIȘILOR DIN POLONIA ȘI EXPERIENȚA RELEVANTĂ A COLEGILOR NOȘTRI DE LA FUNDAȚIA MEDICOVER.

DESTINAT ELEVILOR CLASEI A V-A DE GIMNAZIU ȘI PĂRINȚILOR ACESTORA, BAZÂNDU-NE NU NUMAI PE SPRIJINUL CADRELOR DIDACTICE IMPLICATE, PROGRAMUL ÎȘI PROPUNE SĂ AJUTE MII DE COPII ÎN DEMERSUL DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A STILULUI DE VIAȚĂ ȘI A SĂNĂTĂȚII.

ȘTIM CĂ FIECARE COPIL ARE PERSONALITATEA SA, NEVOILE SALE ȘI NE PROPUNEM SĂ ÎL AJUTĂM SĂ SE DEZVOLTE ÎNTR-UN ADULT SĂNĂTOS, ACTIV ȘI INDEPENDENT. CONTĂM PE SPRIJINUL DVS. PENTRU CA PROGRAMUL „înCerc” SĂ CREIONEZE UN VIITOR AȘA CUM NI-L DORIM CU TOȚII!

VĂ MULȚUMIM PENTRU SUSȚINERE!

GEORGE ISTRATE
DIRECTOR GENERAL
ASOCIAȚIA MEDICOVER

MEDICOVER ASOCIAȚIA

înCerc
sănătatea mea contează

STIMAȚI CITITORI,

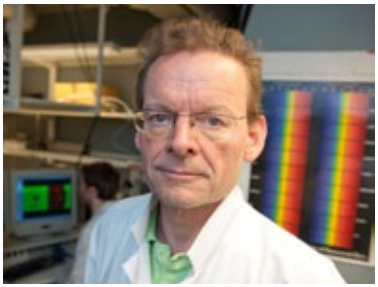
PROGRAMUL înCerc ESTE UN DEMERS COMPLEX CE ÎȘI PROPUNE SĂ ÎNTOARCĂ FAMILIILE LA OBICEIURI SĂNĂTOASE, CUM AR FI ALIMENTAȚIA MODERATĂ ȘI BOGATĂ ÎN NUTRIENȚI, CÂT ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ BENEFICĂ PENTRU ÎNTREGUL ORGANISM. TOTUL ÎNCEPE PRIN EVALUAREA DE SĂNĂTATE DESFĂȘURATĂ ÎN CADRUL ȘCOLII ȘI CONTINUĂ PRIN CONSILIEREA FAMILIEI SPRE VALORILE PE CARE LE AU ȘI DORESC SĂ LE PUNĂ ÎN APLICARE PE TERMEN LUNG.

PREVENȚIA ESTE CEEA CE ASOCIAȚIA MEDICOVER ÎȘI DOREȘTE SĂ ADUCĂ ÎN ATENȚIA COMUNITĂȚII. PREVENȚIA IA MULTE FORME ȘI CONDUCE LA OAMENI MAI SĂNĂTOȘI, MAI ACTIVI, MAI FERICITI SI MAI IMPLICATI.

IMPLICAREA AUTORITĂȚILOR, A ȘCOLILOR ȘI A FAMILIILOR FACE CA PROGRAMUL înCerc SĂ ATINGĂ CÂT MAI MULTE VIEȚI ȘI SĂ CREASCĂ GRADUL DE CONȘTIENTIZARE A LEGĂTURII DINTRE COMUNITATE ȘI SĂNĂTATE. FIECARE DECIZIE CONȘTIENTĂ PE CARE O LUĂM PENTRU SĂNĂTATEA NOASTRĂ NE INFLUENȚEAZĂ DIRECT ATÂT PE NOI, CÂT SI PE CEI APROPIAȚI, ȘI ÎI SPRIJINĂ ÎN DEMERSUL LOR.

VĂ PROVOC SĂ înCercăm ÎMPREUNĂ!

GEORGIANA APREUTESEI
MANAGER PROIECT



PROF. PER-OLOF BERGGREN

Profesor de endocrinologie experimentală la Karolinska Institute, lider mondial în cercetările privind medicamentele pentru diabet, membru în Consiliul Științific al Programului PoZdro! al Fundației Medicover din Polonia.

La 20 de ani de la începutul epidemiei obezității, apare epidemia diabetului. În anumite țări, de diabet de tip 2 suferă până la 20% din societate! Această afecțiune ne-a scăpat complet de sub control, devenind o epidemie: nu se știe când a izbucnit, câți bolnavi sunt, cum decurge, cum poate fi controlată. Deocamdată nu reușim, din păcate, să o vindecăm. De diabet nu se moare imediat, însă el produce complicații grave: boli cardiace, cerebrale, renale, ale sistemului nervos, de vedere, care scurtează durata vieții și o pot afecta sever. Privesc cu interes sporit efectele Programului PoZdro! și înCerc, care sunt deosebite, deoarece se adresează întregii familii. Au drept sarcină identificarea tinerilor cu risc de diabet, transmiterea mesajului către tineri cu ce au de făcut pentru a nu se îmbolnăvi și practic să le acorde sprijin în calea lor către sănătate. Am deplina convingere că Programul înCerc va avea succes și va deveni un model de program profilactic și pentru alte țări, cum este PoZdro! în Polonia. Sănătatea noastră depinde în mare măsură de noi înșine.

JONAS & CHRISTINA AF JOCHNICK FOUNDATION

Din anul 2014, principalul program al Fundației Medicover, legat de profilaxia diabetului, este finanțat din fondurile Jonas & Christina af Jochnick Foundation. Această Fundație a luat ființă în anul 2012 din inițiativa fondatorului Medicover și al Synevo – domnul Jonas af Jochnick, care și-a propus drept obiectiv sprijinirea proiectelor caritabile și a inițiativelor legate de protecția sănătății în înțelesul său larg. Principalul obiectiv al Fundației este să garanteze susținerea multor proiecte valoroase, precum și managementul donațiilor și al patrimoniului astfel încât să se asigure o dezvoltare permanentă. Premisa acțiunii caritabile este apropiată familiei af Jochnick. Anterior, aceasta a făcut în numeroase ocazii donații în scopuri caritabile, cum a fost în cazul organizației Hand In Hand.

DE CE PROGRAMUL ÎNCERC?

Kamila Szarejko
Manager Proiecte
Fundația Medicover

ÎN ANII 50 ȘI 60 AI SEC. XX, CONSUMUL DE ZAHĂR SE RIDICA LA UN NIVEL ANUAL DE 5 KG DE PERSOANĂ CONFORM STATISTICILOR, IAR ÎN PREZENT ESTE DE APROXIMATIV 50 KG. ESTE OARE VINA NOASTRĂ ȘI SUNT OARE CEAIURILE PREA DULCI? NU NEAPĂRAT. CINE S-AR FI GÂNDIT CĂ SE VA ADĂUGA ZAHĂR ÎN IAURTUL NATURAL SAU ÎN PÂINE? CINE S-AR FI AȘTEPTAT CA ZAHĂRUL SĂ FIE FOLOSIT CA ȘI CONSERVANT? ZAHĂRUL NE FACE ORGANISMUL DEPENDENT ÎNTR-UN MOD SIMILAR CU ALCOOLUL SAU FUMATUL.

Lucrul cu familiile participante în cadrul Programului PoZdro! și înCerc, familii care au acceptat provocarea și s-au hotărât să susțină un prezent și un viitor mai sănătos, ne-a arătat ca adeseori tensiunea crescută, supraponderabilitatea sau obezitatea nu sunt rezultatul unei alegeri conștiente („vreau să arăt așa”), ci lipsa informațiilor, precum și faptul că produsele actuale diferă de cele consumate în urmă cu câțiva zeci de ani și ne influențează sănătatea. Ne transformăm în societatea celor 3 scaune: scaunul de acasă, scaunul din mașină și scaunul de la serviciu (iar în cazul copiilor – de la școală). Am încetat să ne mai preocupăm de activitatea fizică, folosindune de facilitățile civilizației, fără să ne înțelegem organismul, care este creat pentru mișcare și nu pentru sedentarism. Adeseori mă gândesc că trăim repede și, vorba poetului, mai mult, dar mai puțin bine. Din cauza obligațiilor zilnice, scurtăm durata preparării meselor, timpul activității fizice și, din păcate, inclusiv timpul pentru odihnă și regenerare, adică somn. Întotdeauna subliniez că organismul nostru este mecanismul care, precum o mașinărie bine unsă și întreținută, ne va fi de folos ani buni de acum înainte. Nu putem sta pe loc pentru că mușchii trebuie să lucreze, nu putem doar să ne mișcăm pentru că organismul se va supraîncărca. Nu putem să recurgem la orice fel de combustibil (adică este importantă calitatea produselor consumate), avem nevoie de odihnă echilibrată. Tocmai în timpul somnului au loc procese precum reconstrucția, scăderea tensiunii, fixarea memoriei etc. Fără un somn corespunzător și fără pregătirea pentru acesta (consumarea mesei corespunzător mai devreme, liniștirea organismului), nu doar noi, ci și copiii noștri, lucrăm cu toții în favoarea deconcentrării, a iritabilității, a oboselii, a supraponderabilității sau obezității. 30–40% dintre oameni suferă din cauza insomniei și poate că acesta este răspunsul la întrebarea de ce uneori întâlnim comportamente ursuze. Astfel că, dacă am avea grijă să dormim suficient, am trăi mai bine... Ingredientele artificiale conținute de produse sunt adeseori indiferente pentru organism, cu condiția să nu fie depășită doza admisă pentru consum. Însă nimeni nu merge zilnic cu un calculator și nu verifică de exemplu cât monoglutamat de sodiu, sirop de glucoză-fructoză, conservanți etc. a mâncat. Substanțele adăugate în produs ne pot influența comportamentul – devenim de exemplu hiperactivi, putem resimți simptome neplăcute, precum dureri abdominale, flatulență, eritem sau transpirație excesivă. Testele recomandate de Marc Lalonde, al căror obiectiv a fost să verifice ce ne influențează sănătatea, au demonstrat că deținem în proporție de 70% controlul asupra modului în care ne vom simți astăzi, mâine și peste câțiva zeci de ani. Activitatea fizică și alimentația corespunzătoare reprezintă 50% șanse de dezvoltare corespunzătoare și calitate ridicată a vieții în viitor, fără necesitatea unui tratament continuu, dur. Când adăugăm aici factorii de mediu, avem deja 70% șanse să luăm frâiele în mâinile noastre și să ne bucurăm pe deplin de viață.

TINERII DE AZI - ADULȚII DE MÂINE

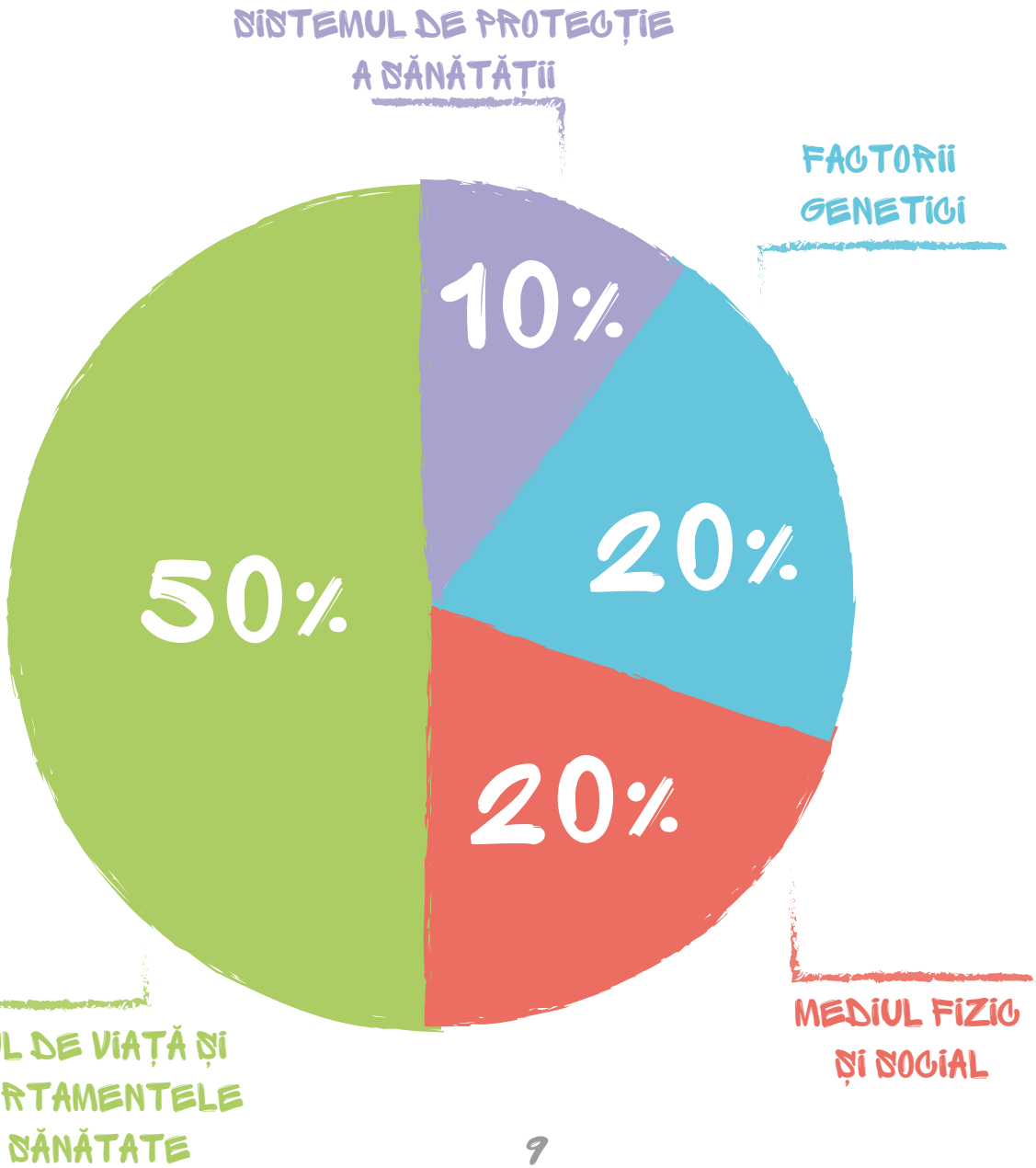
Tinerii care participă în programul înCerc sunt tineri fantastici care sunt supraponderali și obezi și, foarte des, trec prin schimbări metabolice. În cazul în care la vârsta de 11 ani ei nu iau nicio măsură pentru a-și îmbunătăți sănătatea, aceștia vor avea 70% risc de a rămâne adulți obezi și riscul dezvoltării de cel puțin 13 boli diferite în timp. Tinerii se luptă nu numai cu auto-controlul pentru a-și schimba obiceiurile, adesea cu întreaga familie, dar și cu așa-numitele sfaturi bune de la generațiile mai în vârstă, care, deși date din dragoste, din păcate nu ajută deloc. Toată lumea le știe: „copil plinuț și sănătos", „Dragostea trece prin stomac", „zahărul întărește" etc.

POȚI REZOLVA ASTA

Programul „înCerc" lucreaza interdisciplinar cu familiile, o echipă de profesioniști, combinând cunoștințe din diferite domenii ale medicinii, nutriție, activității fizice și psihologiei. Vă îndrumăm să deosebiți ceea ce este benefic de ceea ce este dăunător, cum să vă ajutați reciproc în atingerea unui obiectiv, indiferent de locația geografică.

Un stil de viață sănătos este un stil activ, plin de arome diverse, adesea compus din experiențe noi, emoții pozitive. Sperăm că „Ghidul înCerc " din mâinile tale, va îndeplini rolul unui ghid și va încuraja introducerea unor schimbări diverse cu pași mici, precum și cea de a petrece mai mult timp împreună cu familia și prietenii.

FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ SĂNĂTATEA, CONFORM LALONDE



MEDICOVER ASOCIAȚIA

PROGRAMUL DE PREVENȚIE A DIABETULUI ZAHARAT DE TIP 2 ȘI A BOLILOR CIVILIZAȚIEI

ÎNCERC

OBIECTIVUL PRINCIPAL AL PROGRAMULUI

Îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor de zece - doisprezece ani din orașe selectate din România, prin reducerea riscului de apariție a diabetului de tip 2 și a bolilor civilizației.

OBIECTIVE SPECIFICE

- Creșterea gradului de conștientizare asupra sănătății copiilor și părinților (tutorilor) și introducerea schimbărilor permanente în stilul de viață în ceea ce privește comportamentele de sănătate.
- Identificarea copiilor cu factori de risc în dezvoltarea bolilor civilizației.
- Reducerea riscului de producere a bolilor civilizației - în principal a diabetului zaharat de tip 2 - printre tinerii participanți la program.
- Creșterea competențelor cadrelor didactice în îndeplinirea rolului lor de promotori ai sănătății.
- Creșterea implicării școlilor gimnaziale în promovarea stilului de viață sănătos și profilaxia bolilor civilizației.
- Reducerea frecvenței apariției supraponderabilității și obezității la copii și tineri.

OBIECTIVE ÎN CIFRE

12 000
DE ELEVI DIN ȘCOLILE GIMNAZIALE
etapa de bază

3000
DE COPII DIN GRUPUL DE RISC
etapa de specialitate

MIN. 3000
DE PERSOANE
Ateliere Educative

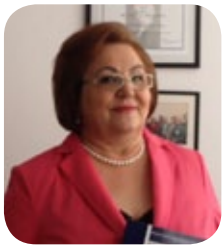
2 ORAȘE
în România

6 ANI

Este foarte important să expunem copiii la noțiunile și implicațiile stilului de viață și la componentele acestuia – alimentația sănătoasă, mișcarea, asumarea deciziilor sănătoase, prevenția medicală.

Cred cu tărie în crezul Asociației Medicover, "Împreună putem face mai mult", pe care și echipa Medicover și-l asumă cu privire la Programul înCerc. Specialiștii noștri îi sprijină pe copiii cu risc de a dezvolta diabet zaharat de tip 2 si pe familiile acestora, străduindu-se în egală măsură să potențeze conștientizarea referitoare la acest pericol pentru întreaga comunitate.

Dr. Florinela - Adina Cîrstina
Președintele Consiliului științific dedicat Programului înCerc, Quality and Regulatory Medical Director Clinics and Hospital Medicover Romania, Medicover Hospital Director



Sănătatea societății noastre trebuie protejată și dezvoltată. Acțiunile legate de educația cu privire la sănătate, promovarea unui stil de viață sănătos și profilaxia bolilor trebuie să se afle în centrul atenției noastre, mai ales când acestea vizează generațiile tinere, în fapt viitorul nostru.

Recomand și susțin Programul înCerc, creat de o echipă de specialiști dedicați și implicați, program ce vizează prevenția diabetului zaharat de tip 2 și a altor boli ale civilizației la copiii de clasa a V-a din două orașe din România.

Prof. Univ. Dr. Maria Moța
Medic primar diabet, nutriție și boli metabolice, medic primar boli interne, Membru in Consiliul Științific dedicat Programului înCerc

Specialiștii implicați în Programul de Prevenție a Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației înCerc – echipele de evaluare care merg in școli, medici, specialist in nutriție, specialiști în activitate fizică si psihologi – au un scop comun admirabil: identificarea riscurilor de dezvoltare a diabetului de tip 2 și ale bolilor civilizației la copii, la fel de importantă fiind identificarea obiceiurilor care să îmbunătățească sănătatea acestora.
Îmi face plăcere să susțin acest program, care face posibilă creșterea gradului de conștientizare cu privire la sănătate și facilitează luarea deciziilor corecte și favorabile sănătății copiilor și a întregilor familii.

Prof. Univ. Dr. Gabriela Roman
Medic primar diabet, nutriție și boli metabolice, Membru in Consiliul Științific dedicat Programului înCerc, Șef de disciplină ("Diabet și Boli de Nutritie") in cadrul Universității de Medicină si Farmacie Iuliu Hațieganu Cluj – Napoca

Cel mai mare avantaj al programului realizat de Asociația Medicover este complexitatea sa. Prin acțiunile sale, va avea impact asupra instituțiilor și persoanelor care decid asupra sănătății copiilor. Programul se concentrează nu numai pe educație, ci și pe crearea unui mediu favorabil pentru introducerea schimbărilor în stilul de viață.

Dr. Michał Brzeziński
Secretarul Consiliului Științific dedicat Programului înCerc

Educația în sănătate joacă un rol major în zilele noastre. Dar ce este și mai important este să învățăm cum să facem o prioritate din a trăi sănătos. Synevo România încurajează și susține programele și proiectele de prevenție, care îi învață pe oameni să traiască sănătos și îi ajută să conștientizeze cât de important este să ne creștem copiii punând accent pe un mod de viață echilibrat. Sănătatea noastră și a celor dragi este cea mai de preț și trebuie să învățăm generațiile tinere să o prețuiască.

Dr. Laurentiu Luca
General Manager Synevo România, Membru in Consiliul Științific dedicat Programului înCerc

SARCINILE PROGRAMULUI înCerc

PROGRAMUL DE PREVENȚIE A DIABETULUI ZAHARAT DE TIP 2 ȘI A BOLILOR CIVILIZAȚIEI înCerc ESTE UN PROGRAM COMPLEX. ESTE ÎMPĂRȚIT ÎN 3 ETAPE: DE BAZĂ, DE INFORMARE A MEDIULUI ȘCOLAR ȘI DE SPECIALITATE. ÎN FIECARE DINTRE ACESTE ETAPE SE DESFĂȘOARĂ ACȚIUNI BINE CONTURATE, AL CĂROR SCOP ESTE REDUCEREA RISCULUI DE APARIȚIE A DIABETULUI ZAHARAT DE TIP 2 ȘI BOLILOR CIVILIZAȚIEI.

ETAPA DE BAZĂ

DESFĂȘURAREA ÎN ȘCOLI A ANALIZEI COMPLEXE DE SĂNĂTATE (ACS) SUB FORMĂ DE EVALUARE DE SĂNĂTATE PENTRU 12 000 DE ELEVI.

CUI SE ADRESEAZĂ ACȚIUNEA?
Modulul are ca sferă de acțiune copiii cu vârsta de 10-12 ani, copii aflați în primul an de gimnaziu (clasa a V-a).

- Partea de evaluare se referă la copii – elevi.
- Partea informativ-educativă se adresează părinților și tutorilor.
- Partea de raportare se adresează direcțiunii unităților de învățământ, autorităților locale și centrale.

ETAPA DE INFORMARE A MEDIULUI ȘCOLAR

DESFĂȘURAREA DE FORMĂRI PENTRU MEDIUL ȘCOLAR ÎN SFERA CREĂRII ȘI FURNIZĂRII DE INSTRUMENTE INOVATOARE CARE SĂ AJUTE ÎN EDUCAȚIA DE SĂNĂTATE. CREAREA DE LECȚII MULTIMEDIA, RESPECTÂND RECOMANDĂRILE MINISTERULUI EDUCAȚIEI NAȚIONALE SI CARE VOR POVESTI ÎNTR-UN MOD CAPTIVANT DESPRE BENEFICIILE CE DECURG DINTR-UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS.

CUI SE ADRESEAZĂ ACȚIUNEA?

Modulul are caracter educativ, adresat mediului școlar. Cadrele didactice vor beneficia de cunoștințele și abilitățile necesare care le vor îmbogăți competențele în îndeplinirea rolului de promotori ai sănătății în mediul școlar.

CARE ESTE OBIECTIVUL ACȚIUNII?

Creșterea calității educației despre sănătate din școli, reducând în consecință riscul de dezvoltare a bolilor civilizației la copii.

ETAPA DE SPECIALITATE

INCLUDEREA ÎN PROGRAMUL GRATUIT DE 18 LUNI DE ASISTENȚĂ INDIVIDUALĂ INTEGRATĂ (AII) A 3000 DE COPII CU FACTORI DE RISC DE DEZVOLTARE A BOLILOR CIVILIZAȚIEI ȘI A FAMILIILOR ACESTORA, DESFĂȘURAREA ATELIERELOR EDUCATIVE PENTRU FAMILIILE INCLUSE ÎN AII.

CUI SE ADRESEAZĂ ACȚIUNEA?

Modulul are acțiuni profilactice pentru copiii cu vârsta 10-12 ani la care s-a constatat existența factorilor de risc de dezvoltare a bolilor civilizației. Partea de intervenție se referă la elevii și părinții/ tutorii acestora. Partea de raportare statistică se adresează autorităților locale și centrale.

CARE ESTE OBIECTIVUL ACȚIUNII?

Obiectivul acțiunii este reducerea factorilor de risc în dezvoltarea bolilor civilizației la copil prin acordarea de asistență de specialitate pentru întreaga familie în realizarea planului de procedură pro-sănătate. Acest sprijin constă în asistența pe termen lung (un an și jumătate) oferită de o echipă de specialiști si care vizează procesul de efectuare a schimbărilor în stilul de viață al copilului (familiei). Din componența echipei care asigură asistența fac parte: medicul, nutriționistul, specialistul de activitate fizică, psihologul.

CUM ESTE PREGĂTIT PLANUL DE PROCEDURĂ PRO-SĂNĂTATE?

Copiii la care vor fi identificații factorii de risc vor fi incluși într-un program de asistență de un an și jumătate în timpul căruia vor participa la 6 întâlniri. Fiecare întâlnire este o vizită la 4 specialiști: medic, nutriționist, specialist de activitate fizică și psiholog. Întâlnirile au drept scop identificarea neconcordanțelor individuale și sugestii despre cum se poate îmbunătăți într-un mod simplu condiția fizică, cum se poate reduce masa corporală și cum se poate îmbunătăți starea de sănătate.

PARTICIPANȚII DESPRE PROGRAM

PENTRU A-ȚI SCHIMBA STILUL DE VIAȚĂ ÎNTR-UNUL MAI SĂNĂTOS, TREBUIE MAI ÎNTÂI SĂ VREI! ESTE FOARTE IMPORTANT SPRIJINUL CELOR APROPIAȚI, AL CUNOȘTINȚELOR, AL MEDICILOR ȘI CHIAR AL ALTOR PERSOANE IMPLICATE, PE CARE LE ÎNTÂLNIM ÎN CALEA NOASTRĂ ȘI ALE CĂROR OPINII SAU OBSERVAȚII SUNT IMPORTANTE PENTRU NOI. EXEMPLE DE PERSOANE, CARE „ȘI-AU DORIT SĂ FACĂ" ȘI CARE AU PRIMIT SPRIJINUL CORESPUNZĂTOR LA SCHIMBAREA STILULUI DE VIAȚĂ, SUNT CU SIGURANȚĂ PARTICIPANȚII LA PROGRAMUL POZDRO! ȘI înCerc. VĂ PREZENTĂM CÂTEVA DECLARAȚII ALE PERSOANELOR A CĂROR VIAȚĂ S-A SCHIMBAT ÎN MAI BINE, DATORITĂ PARTICIPĂRII LA ACEST PROGRAM.

SĂ REZIȘTI

ȘI SĂ ÎȚI ATINGI SCOPUL

NIMIC NU SE ÎNTÂMPLĂ DINTR-O DATĂ. UNEORI NE LIPSEȘTE IMBOLDUL SĂ ACȚIONĂM ȘI SĂ NE SCHIMBĂM. VINE ÎNSĂ O VREME CÂND ÎN SFÂRȘIT NE HOTĂRÂM SĂ O FACEM. IAR EFECTUL? PUTEȚI VEDEA ȘI SINGURI. VĂ INVITĂM SĂ CITIȚI INTERVIUL NOSTRU CU UNUL DINTRE EROII PROGRAMULUI POZDRO! AL FUNDAȚIEI MEDICOVER - JAKUB KADZIK. DE-AR FI MAI MULȚI TINERI CA EL, CARE SĂ IA LUCRURILE ÎN MÂINILE LOR ȘI CARE SĂ ÎȘI DOREASCĂ SĂ FIE ÎNTR-O FORMĂ BUNĂ.

În Programul înCerc/PoZdro! ai ajuns la începutul anului. Spune-ne, în ce au constat testele de la școală?
La școală au fost efectuate evaluări de eficiență, a fost verificată postura corporală și mi-a fost măsurată tensiunea.

Cum te-ai simțit înainte de intrarea în program? Știai de unde provin kilogramele în plus sau ai aflat acest lucru abia aici?
Desigur, știam de unde provin kilogramele în plus. Știam că cele mai rele sunt dulciurile și lipsa de mișcare, însă nu-mi făceam griji în privința asta.

Și ce s-a schimbat de când ești în Program?
Cu siguranță obiceiurile mele alimentare și, în general, stilul de viață. Este mai multă activitate fizică. De exemplu, întotdeauna fac exerciții fizice după ce mă întorc de la școală și mă odihnesc puțin. Dimineața, înainte să plec la școală, mănânc micul dejun, iar la școală am mereu la mine un sandvici pentru gustarea de dimineață.

Adică înainte de toate ai introdus micul dejun și mesele regulate. Aceste schimbări au fost grele pentru tine?
Începuturile au fost foarte grele, însă acum e mult mai ușor. Cel mai greu mi-a fost să renunț la băuturile îndulcite, adică la sucuri sau la cola. Îmi plăceau foarte mult.

Și ce a fost cel mai ușor?
Introducerea meselor regulate și micșorarea porțiilor. Nu doar am eliminat anumite produse, însă am și redus substanțial porțiile. Am început să mănânc cina mai devreme, iar când nu am chef de cină, atunci nu mai mănânc seara.

Dacă ar fi să dai un sfat altor participanți la Program, ce le-ai spune? De la ce ar trebui să înceapă?
Ar trebui să se uite în oglindă și să își dea seama că există o problemă și că trebuie să schimbe ceva. Trebuie să înceapă de la o decizie, iar apoi să știe să introducă comportamente sănătoase care să acționeze in timp.

Sprijinul mamei este important pentru tine? Ți-ar fi mai greu fără ajutorul ei?
Cred că da. Sprijinul acesta este foarte important. Este foarte prețios ajutorul de ex. la organizarea meselor, însă și sprijinul psihic. În plus, este importantă o hotărâre puternică și să acționezi, iar sprijinul altor persoane cu siguranță ajută. E plăcut când cineva spune că e tare că m-am schimbat, că arăt cool. Și asta are un impact pozitiv.

Te vei ține de noile obiceiuri mai târziu, astfel încât schimbarea aceasta să nu fie doar de moment?
Da, cred că noile obiceiuri mă vor însoți mereu de-acum înainte. Alegerile sănătoase sunt acum pentru mine pur și simplu ceva natural.

Cel mai mare vis al tău?
Să rezist și să ajung la obiectiv.

Și asta îți dorim și noi toți. Îți mulțumim frumos pentru discuție.

PRIN OCHII MEDICULUI

Dr. med.
Monika Lech

Dr. med.
Michał Brzeziński

Începând de la jumătatea anilor 40 ai secolului XX, în majoritatea țărilor civilizate din vest, crește sistematic nivelul de trai. S-a îmbunătățit igiena, a crescut accesul la medicamente sau asistență socială. În prezent, însă, paradoxal, pentru prima dată în istorie, generația copiilor născuți după anul 2000 poate trăi mai puțin decât generația părinților lor.

OBEZITATEA

PERSPECTIVA SOCIALĂ ȘI ECONOMICĂ

Cu trecerea timpului, în viața noastră au apărut noi facilități: accesul universal la autoturisme, televiziune, cărți, cuptoare cu microunde sau - în ultimii zece ani – computere și internet. Aceste modificări au adus cu sine numeroase beneficii – au accelerat dezvoltarea economică, au facilitat accesul la educație, au dus la ameliorarea stării de sănătate a locuitorilor.

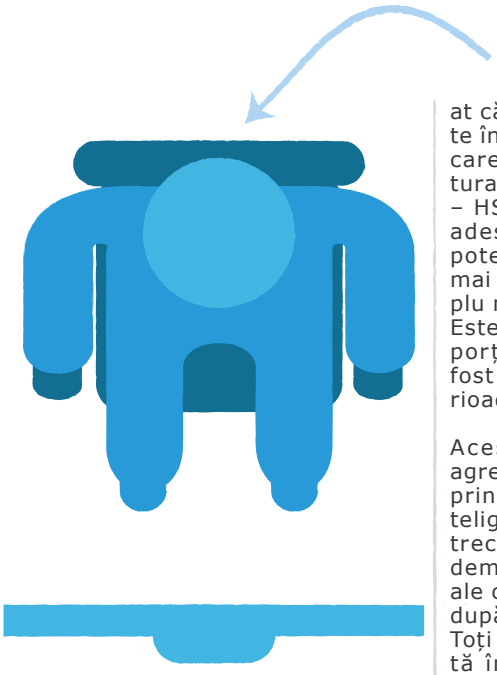
SCHIMBĂRI ÎN OBICEIURILE ALIMENTARE

Aceste procese au influențat și alimentația și obiceiurile legate de mâncare. A devenit tot mai accesibilă o cantitate mai mare de alimente sigure din punct de vedere igienic – curate, ambalate, preparate corespunzător, chiar și gata de consum după simpla încălzire. În majoritatea caselor s-a îmbunătățit accesul la principalele categorii de produse alimentare, precum și calitatea alimentației. Însă, odată cu posibilități sporite de cumpărare a legumelor, fructelor sau produselor cerealiere, a crescut și consumul de alimente înalt procesate - produse gata preparate, dulciuri sau junk food. Schimbările în comportamente se referă și la activitatea noastră fizică zilnică: facem tot mai puțină mișcare, deoarece, din cauza autoturismelor, accesibilității magazinelor sau televiziunii și internetului, nu mai avem nevoie să parcurgem pe jos distanțe mari pentru a ne satisface nevoile. Excesul de alimente consumate (și implicit aportul ridicat de energie) și reducerea activității motrice zilnice (inclusiv a activității fizice) sunt printre principalele cauze ale apariției supraponderabilității și obezității printre adulți și copii. Mai mult, imaginea creată de mass media a siluetei „perfecte” de fotomodele este demotivantă pentru multe persoane cu supraponderabilitate și obezitate. Adeseori, copertele create în mod artificial ale revistelor promit un aspect incredibil sau o siluetă spectaculoasă în 2 săptămâni, fără să fie nevoie de efort sau fără schimbări permanente în comportamente. Foarte multe persoane cu greutate corporală excesivă se află într-o „eternă dietă”, însă nu dietele sunt soluția acestui subiect medical și social complicat.

OBEZITATEA LA COPII ȘI TINERI

Obezitatea primară (nu are legătură cu tulburări endocrine primare, genetice sau iatrogene) se referă la majoritatea absolută a persoanelor cu greutate corporală excesivă, inclusiv la peste 95% dintre copiii și tinerii cu greutate corporală excesivă. Afecțiunile legate de obezitate sunt foarte rare. Drept cauză principală a greutății corporale excesive se consideră excesul de calorii consumate în raport cu energia consumată.

Acest lucru duce la apariția unui bilanț energetic pozitiv care provoacă depunerea țesutului adipos și, în consecință, a obezității, atât la persoanele adulte, cât și la copii. Conform studiilor, chiar și un exces minor de calorii consumate de către copii (cca. 100 kcal/zi peste normă) pe o perioadă îndelungată poate fi cauză de obezitate. Un bilanț energetic pozitiv este favorizat de schimbări negative în mediu și stilul de viață. Mulți părinți, din teamă pentru siguranța propriilor copii, le limitează posibilitatea activității fizice zilnice în afara mediului școlar. Activitatea fizică redusă exclusiv la orele de

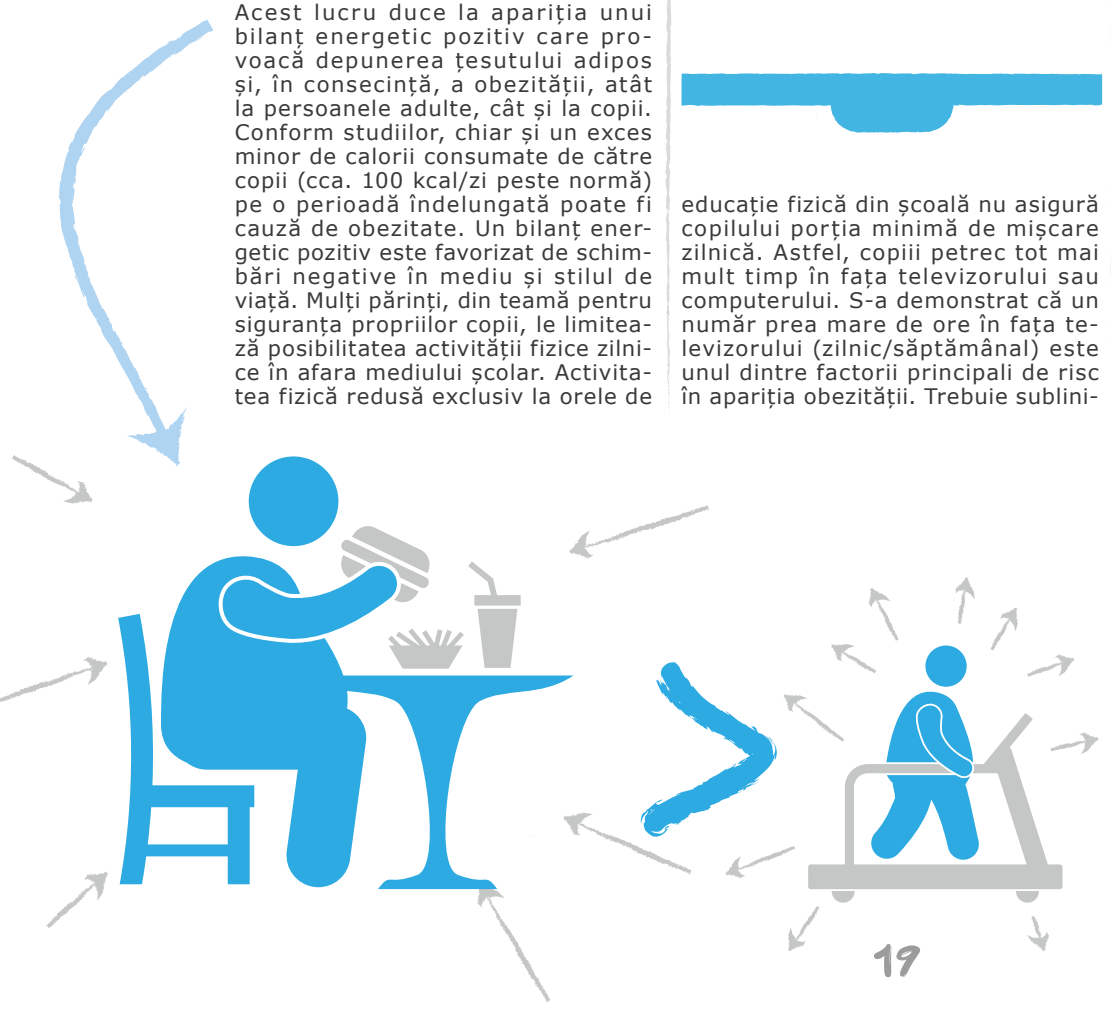


educație fizică din școală nu asigură copilului porția minimă de mișcare zilnică. Astfel, copiii petrec tot mai mult timp în fața televizorului sau computerului. S-a demonstrat că un număr prea mare de ore în fața televizorului (zilnic/săptămânal) este unul dintre factorii principali de risc în apariția obezității. Trebuie subliniat că acești copii au acces la alimente înalt procesate și înalt energetice, care conțin multă sare, grăsimi saturate și zahăr (high salt, sugar, fat – HSSF), care sunt ușor accesibile, adeseori mai ieftine, iar din cauza potențatorilor utilizați – cu un gust mai puternic, cel mai des pur și simplu mai dulci decât cele tradiționale. Este important și faptul că mărimea porțiilor alimentelor de tip HSSF a fost mărită substanțial în ultima perioadă.

Aceste alimente sunt promovate agresiv la televizor, în magazine sau prin campanii sociale concepute inteligent, în școli și în locurile de petrecere a timpului liber. Studiile au demonstrat că alegerile alimentare ale copiilor suferă modificări chiar și după reclame TV de 30 de secunde. Toți acești factori, deși nu reprezintă în mod direct cauza obezității, facilitează semnificativ apariția unui bilanț energetic pozitiv.

FACTORII PRINCIPALI DE CREȘTERE A RISCULUI DE OBEZITATE:

- Reducerea activității fizice zilnice.
- Transferarea obligației educației fizice de la familie asupra școlii.
- Consumarea produselor gata preparate, procesate, cu adaos de potențatori și bogate în grăsimi, sare și zahăr.
- Mediul nefavorabil: reclamele făcute pentru promovarea dulciurilor, lipsa locurilor pentru activitate fizică, mecanizarea și computerizarea activităților zilnice.



OBEZITATEA

PRIN PERSPECTIVA GLOBALĂ

În ultimii zeci de ani, putem observa o creștere semnificativă a numărului de persoane cu exces de țesut adipos. Această problemă include în cea mai mare măsură adulții care locuiesc în țările foarte dezvoltate și în curs de dezvoltare. În prezent, peste 1,5 miliarde de oameni din lume sunt afectați de suporaponderabilitate și peste 500 de milioane sunt obezi (BMI ≥ 30). În anul 1990, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a anunțat o epidemie globală de obezitate, atât printre adulți, cât și printre copii. În ultima decadă, obezitatea a devenit cea mai importantă problemă de sănătate, înaintea epidemiei SIDA și a subnutriției. În majoritatea cazurilor, obezitatea este condiționată de creșterea PIB și de accesul la „bunăstare". Există comunități, unde o persoană obeză este considerată modelul sau idealul frumuseții. În aceste populații, precum de ex. Samoa sau Tongo, procentul de femei obeze depășește 65%. Din păcate, durata vieții în aceste țări este foarte redusă. Primele simptome ale epidemiei în creștere a obezității au fost observate în Statele Unite, la jumătatea anilor 60 ai sec. XX, iar apoi în alte țări vestice (țări dezvoltate). În anii 80 ai secolului trecut, această problemă a început să cuprindă un număr tot mai mare de țări, ale căror economii produceau prea multe alimente înalt energetice, ieftine. Și în România, după căderea blocului comunist, s-au îmbunătățit semnificativ condițiile social-economice (inclusiv accesul la alimentele înalt energetice) și a avut loc o schimbare a modului de viață. Chiar și efectele pozitive ale schimbărilor calitative în alimentație nu au echilibrat efectele negative ale americanizării stilului de viață. Acest lucru a influențat major creșterea numărului de persoane cu supraponderabilitate și obezitate. În decursul ultimilor 20 de ani, numărul persoanelor cu această afecțiune a crescut sistematic în România, acoperind peste jumătate din populația adultă. În mod similar cu persoanele adulte, epidemia în creștere atinge și copiii și tinerii.

În prezent, în lume sunt peste 170 de milioane de copii cu supraponderabilitate sau obezitate. Din anii 70 ai sec. XX, numărul copiilor cu EMC (exces de masă corporală) crește continuu și atinge chiar 30-40% din populația de copii din diverse categorii de vârstă. Date din 23 de țări, din anii 1970–2008, au confirmat o creștere medie a numărului de copii obezi cu 0,5% anual și anume cu 5% în decurs de 10 ani!

CALITATEA VIEȚII
PERSOANELOR CU OBEZITATE

Calitatea vieții și calitatea alimentației persoanelor cu supraponderabilitate și obezitate sunt în majoritatea cazurilor mult mai reduse decât în cazul persoanelor cu greutate corporală corectă. De obicei, începe de la stigmatizarea zilnică - în special printre copii și tineri. Copiii pot fi brutal de răutăcioși, adeseori fără să își dea seama de consecințele cuvintelor sau faptelor lor. Copiii obezi sunt arătați cu degetul ca fiind mai răi, mai puțin potriviți mediului. De multe ori sunt ultimii aleși pentru echipele sportive sau din start joacă rolul de „protectori" sau „ursuleți de pluș". Adeseori sunt percepuți și de cadrele didactice ca mai puțin capabili, de la care nu poți cere prea multe, din moment ce nu reușesc să se descurce cu propriul corp. Astfel de comportamente de la vârste foarte fragede favorizează retragerea din grupurile de aceeași vârstă, relații mai proaste, mai puțină siguranță de sine sau închiderea în cercuri restrânse de colege și colegi. Nu permit nici demonstrarea potențialului uriaș și a talentelor, care stau latente în orice copil. Obezitatea duce frecvent la rezultate mai slabe la învățătură. Acesta este rezultatul atât unei mai slabe dispoziții sufletești, precum și al efectelor medicale ale obezității - tulburărilor hormonale și problemelor cu somnul. Un efect pe termen lung poate fi înrăutățirea startului în viața adultă.

Greutatea corporală excesivă la copii și tineri are adeseori un impact negativ asupra rezultatelor la învățătură și reprezintă un obstacol în calea către succes, determinând și contactele sociale în grupul de aceeași vârstă. Cauza acestei stări este condiția fizică și adeseori psihică mai slabă a tinerilor obezi.

PERSOANELE OBEZE, COMPARATIV CU PERSOANELE CU GREUTATE CORPORALĂ CORECTĂ:

- sunt mai expuse la depresie și tulburări emoționale,
- adeseori trăiesc în singurătate,
- divorțează mai des,
- trăiesc mai puțin.

COPIII CU SUPRAPONDERABILITATE ȘI OBEZITATE:

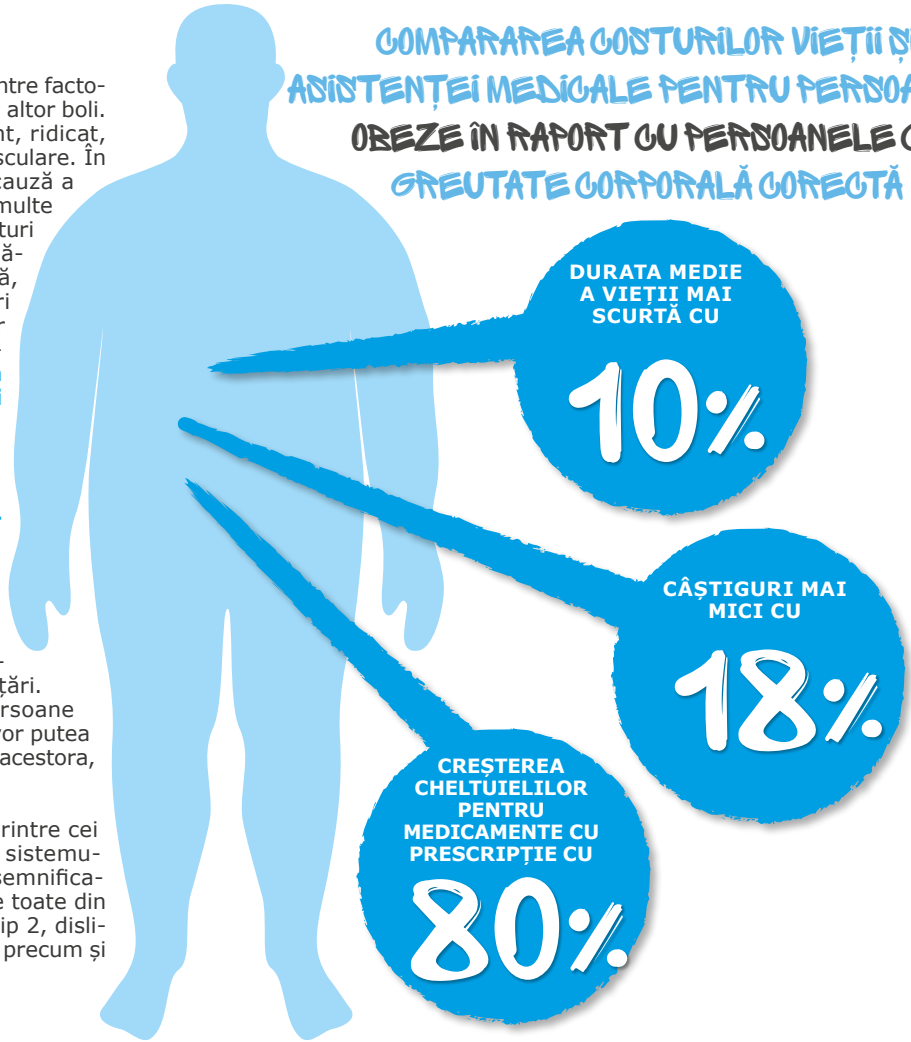
- cad mai des în depresie,
- sunt mai des excluși din grupurile de aceeași vârstă,
- au o stimă de sine mai scăzută,
- adeseori își ascund propriile frustrări,
- sunt mai expuși la manipularea celor de aceeași vârstă,
- sunt împovărați de un risc crescut de tentative de sinucidere,
- obțin rezultate mai slabe la învățătură.

EFECTE SOCIALE ȘI ECONOMICE ALE OBEZITĂȚII

Excesul de masă corporală (EMC) este unul dintre factorii independenți care cresc riscul de apariție a altor boli. În consecință, EMC duce la un nivel constant, ridicat, de decese din cauza complicațiilor cardio-vasculare. În multe țări, obezitatea a devenit principala cauză a deceselor, precedând chiar fumatul. Atât de multe tulburări ale sănătății duc în consecință la costuri economice semnificative. Acest lucru are legătură nu numai cu scurtarea duratei de viață, ci și cu reducerea productivității și cu costuri sociale. Tratarea obezității și a complicațiilor acesteia absoarbe cca. 2-6% din bugetul alocat protecției sănătății. **Din analiza desfășurată în SUA rezultă că pacienții obezi - în raport cu persoanele cu greutate corporală corectă** – duc la creșterea costurilor de tratament spitalicesc cu 46%, necesită cu 27% mai multe vizite medicale și **cheltuie cu 80% mai mulți bani pentru medicamentele prescrise pe bază de rețetă.** Având în vedere procentul prevăzut, constant, ridicat de persoane obeze și prelungirea duratei obezității, acest proces poate duce la o creștere semnificativă a costurilor de tratament și poate fi una din cauzele prăbușirii sistemului de sănătate în multe țări. La o creștere neîncetată a numărului de persoane obeze, sistemele de protecție a sănătății nu vor putea asigura asistența optimă de sănătate nu doar acestora, ci și altor persoane.

Dacă nu vom contracara aceste fenomene printre cei mai tineri, vom ajunge în situația prăbușirii sistemului sau contribuțiile de sănătate vor crește semnificativ. Costurile principale vor rezulta înainte de toate din complicațiile obezității: diabetul zaharat de tip 2, dislipidemie, ateroscleroză, infarcturi miocardice, precum și boli ale sistemului cardio-vascular.

COMPARAREA COSTURILOR VIEȚII ȘI ASISTENȚEI MEDICALE PENTRU PERSOANELE OBEZE ÎN RAPORT CU PERSOANELE CU GREUTATE CORPORALĂ CORECTĂ



METODE DE PREVENȚIE A OBEZITĂȚII

Multe țări demarează încercări de contracarare a acestui pericol social. Deoarece problema obezității atinge un număr foarte mare de persoane adulte și de copii, sunt necesare acțiuni pe scară largă, națională. De aceea, în ultimii ani, în afara unor elemente, precum promovarea unui stil de viață sănătos, educarea sau tratarea persoanelor cu obezitate și complicațiile acesteia, se pune tot mai mult accent pe noi metode de luptă împotriva acestei boli.

Printre acestea, putem menționa:

- **Interdicția de promovare a produselor care au conținut ridicat de sare, zahăr și grăsimi** (produsele HSSF) în timpul și după emisiunile adresate copiilor și tinerilor. Acest lucru permite reducerea expunerii copiilor la informații agresive și care adeseori îi manipulează, transmise în textul reclamelor.
- **Inscripționarea alimentelor cu pictograme de avertizare,** care să informeze cu privire la conținutul ridicat de sare, zahăr sau grăsimi. Datorită acestui lucru, consumatorii au mai multe cunoștințe la cumpărarea produselor, cu privire la compoziția acestora și pot lua mai conștient decizia de cumpărare.
- **Introducerea de limitări în distribuția produselor HSSF** în școli, amplasamente culturale și săli de activitate fizică, în care se află copii.
- **Aplicarea unor taxe asupra produselor HSSF.** Datorită acestui lucru, ele vor deveni mai puțin atractive financiar în raport cu alimentele sănătoase. Fondurile obținute astfel pot fi alocate pentru educația alimentară a copiilor și adulților sau finanțarea alimentelor sănătoase pentru persoanele cu venituri cele mai mici.
- Cel mai adesea auzim și voci care îndeamnă organizațiile internaționale, care sunt implicate în pregătirea diverselor tipuri de evenimente cu caracter de masă (de ex. campionate mondiale, olimpiade), să **renunțe la fondurile obținute de la sponsorii care produc alimente HSSF.**
- **Printre schimbările pozitive, trebuie menționată în primul rând schimbarea în arhitectura orașelor în măsura în care** se construiesc tot mai multe trasee pentru biciclete sau pentru mersul pe jos. Se pune tot mai mult accent pe comunicarea publică și limitarea zonelor pentru mersul cu mașina. Merită notate de asemenea terenurile pentru practicarea sporturilor, care apar în cadrul programelor locale și guvernamentale și promovarea activității fizice (în orice formă) la televiziune, radio, precum și susținerea acesteia de către organizațiile de competiții de amatori pentru întreaga familie.

În unele țări, datorită introducerii unora dintre soluțiile menționate mai sus, s-a reușit stoparea tendinței de creștere a obezității și chiar o reducere mică a numărului persoanelor cu obezitate. Deși aceste soluții nu sunt ușoare, se pot dovedi necesare pentru stoparea acestei probleme și în România.

HSSF

(engleza: high salt, sugar, fat – nivel ridicat de sare, zahăr, grăsime)

– această abreviere înseamnă produse alimentare înalt procesate și înalt energetice, care conțin foarte multă sare, zahăr și grăsimi. Aceste alimente sunt universal disponibile, adeseori mai ieftine, iar potențatorii de gust și aromă folosiți în acestea dau impresia că sunt mai gustoase față de alimentele tradiționale. Consumarea alimentelor de tip HSSF este una din principalele cauze ale apariției obezității printre copii și tineri.

PERSOANELE CU OBEZITATE, COMPARATIV CU PERSOANELE CU GREUTATE CORPORALĂ CORECTĂ:

- obțin venituri mai mici din muncă,
- sunt mai frecvent omise la promovări,
- au dificultăți mai mari în schimbarea locului de muncă,
- cheltuie mai mulți bani cu vizitele la medici și pe medicamente.

OBEZITATEA

PERSPECTIVA INDIVIDUALĂ

Obezitatea este o boală a întregului organism. Constă în acumularea unei cantități prea mari de țesut adipos, atât subcutanat, cât și visceral - aflat în abdomen, între organele interne. Țesutul adipos reprezintă nu numai protecția împotriva frigului sau a rănilor; de asemenea, este un foarte important și activ organ, producând numeroși hormoni și substanțe care influențează sănătatea întregului organism. Țesutul adipos este necesar pentru viață și pentru menținerea sănătății. Însă avem nevoie nici de prea puțin, nici de prea mult. O cantitate prea mare de țesut adipos produce numeroase consecințe asupra sănătății.

La copiii obezi, după câțiva ani se pot observa tulburări legate de:

- sistemul osos (în principal genunchii și articulațiile tălpilor),
- sistemul hormonal (hipotiroidism secundar, hiperinsulinemie),
- sistemul respirator (tulburări respiratorii, sindromul de apnee în somn, un risc crescut de astm și alergii),
- sistemul digestiv (un risc crescut de colelitiază, afecțiuni pancreatice și gastrită),
- maturizarea (obezitatea la fete duce atât la accelerarea apariției menstrei, cât și la tulburări de menstruație, iar la băieți întârzie maturizarea sexuală și duce la apariția ginecomastiei, adică la creșterea glandelor mamare).

Cu cât durează mai mult obezitatea, cu atât sunt mai mari consecințele sale negative asupra sănătății. Printre acestea, cele mai importante sunt cele care apar deja după câțiva sau mai mult de zece ani:

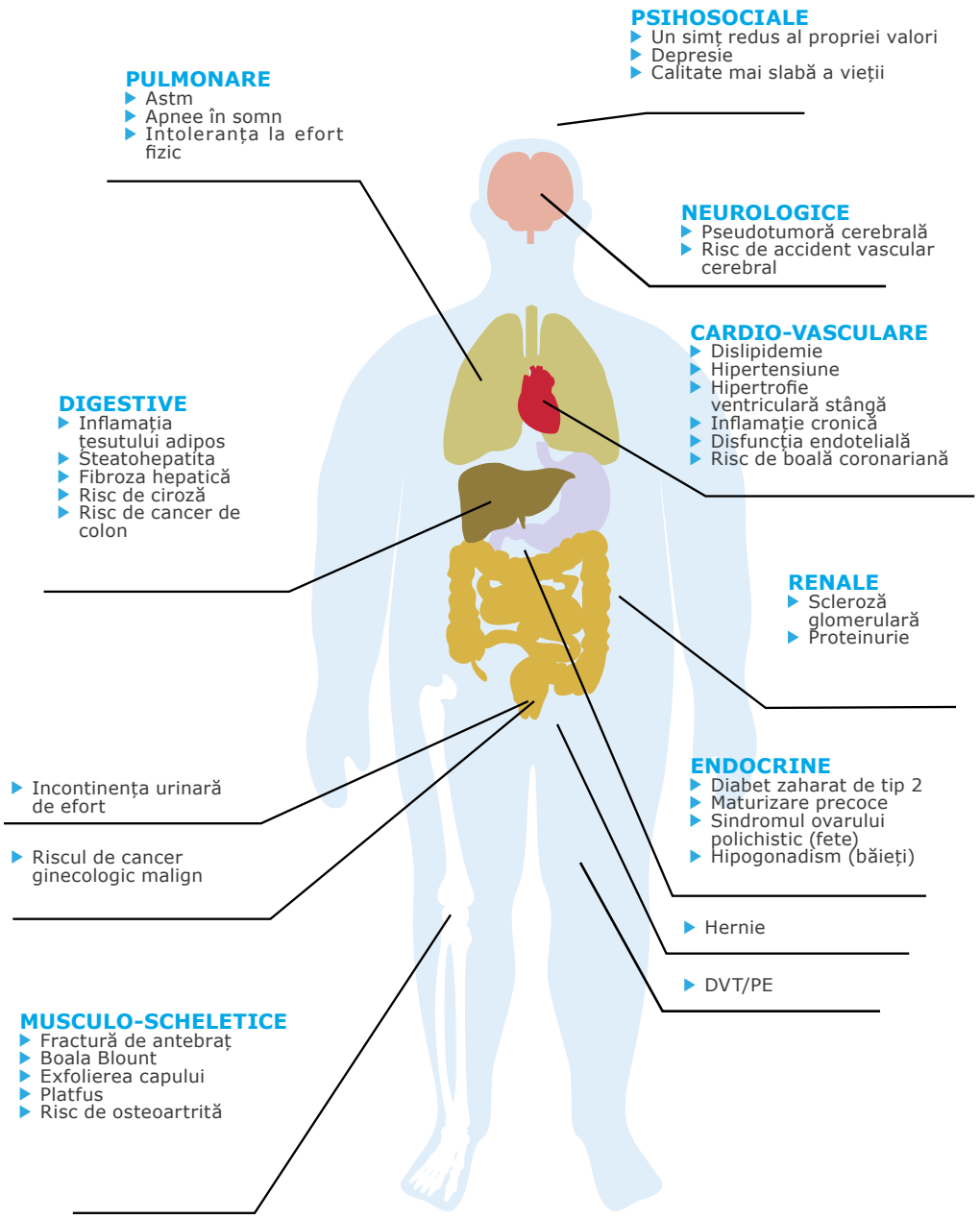
- afecțiuni ale sistemului cardiovascular,
- dislipidemie,
- hiperinsulinemie și diabet zaharat de tip 2,
- sindromul de apnee obstructivă în somn,
- glomerulopatie,
- hiperandrogenismul ovarian funcțional,
- cancer mamar,
- cancer endometrial,
- tulburări depresive.

CAUZELE OBEZITĂȚII?

În peste 95% din cazuri, obezitatea este provocată de un stil de viață incorect. Acest lucru se referă în principal la comportamentele noastre zilnice în ce privește alimentația și activitatea fizică. Pe termen lung, chiar și un mic exces de calorii ne poate aduce kilograme suplimentare. Nu putem însă exclude complet baza genetică a obezității. Genele sunt un factor de risc și cresc sensibilitatea la acțiunea mediului. Estimările privind impactul genelor asupra tendinței de dezvoltare a obezității sunt foarte diferite, variind între 10% și 80% impact al factorilor care predispun la dezvoltarea EMC. Dacă admitem că obezitatea este o afecțiune moștenită, atunci aceasta este o moștenire socială – procentul de părinți obezi ai copiilor obezi este mult mai ridicat decât în populația generală și invers. Asta înseamnă că de acasă primim nu nu-

70% dintre copiii cu vârste între 10–13 ani vor rămâne adulți obezi. Această problemă deosebit de importantă și aflată, din păcate, în creștere, a obezității la la copii, aceasta poate duce la o schimbare istorică - generația actuală de copii poate trăi mai puțin decât generația părinților lor.

COMPLICAȚIILE OBEZITĂȚII LA COPII



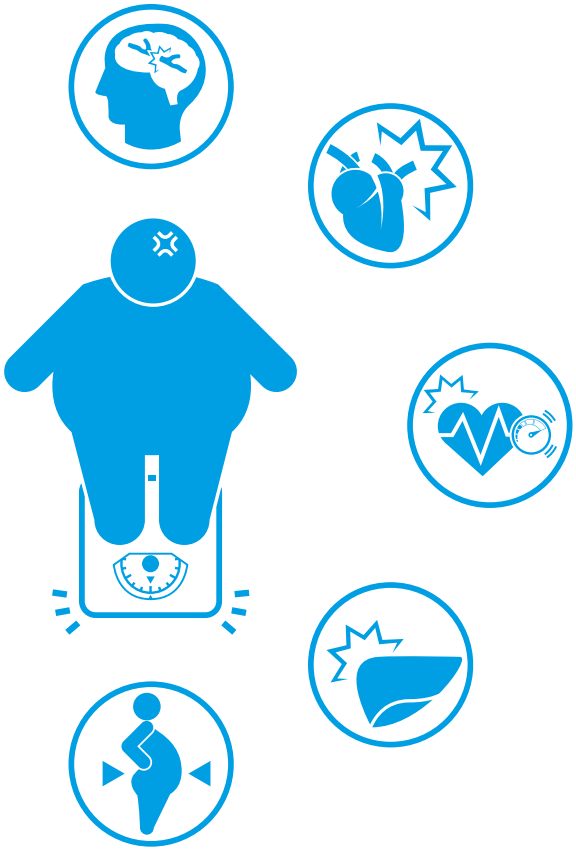
mai genele, ci și modelele de comportamente ale părinților noștri.

CUM RECUNOAȘTEM OBEZITATEA?

La adulți, supraponderabilitatea și obezitatea se diagnostichează în principal prin utilizarea indicelui de masă corporală IMC. Acesta se calculează prin împărțirea masei corporale (în kilograme) la înălțimea la pătrat (în metri). Valorile peste 25 sunt considerate drept limită a supraponderabilității, iar peste 30 – drept limită a obezității.

IMC > 25 = SUPRAPONDERABILITATE
IMC > 30 = OBEZITATE

Acest indice, deși nu este ideal, permite evaluarea rapidă a riscului de obezitate. Măsurătorile suplimentare, precum circumferința abdomenului, permit confirmarea acestuia. În cazul copiilor și tinerilor, sunt necesare alte metode de evaluare. Acest lucru rezultă din diferențele din timpul perioadei de dezvoltare. Similar cu perioada neonatală, și mai târziu norma masei corporale este largă. Creșterea neîncetată, atât a masei, cât și a înălțimii corporale, necesită stabilirea anumitor norme pentru categoriile particulare de vârstă. În plus, perioada de creștere este diferită pentru băieți și fete. În scopul stabilirii valorilor admise ca masă corporală normală, dar și ale abateri-



lor de la aceasta sub formă de deficit sau exces de masă corporală, au fost create grilele de centile. Pentru evaluarea proporției masei corporale față de înălțime, sunt folosite grilele de centile IMC. Există numeroase grile de centile IMC pentru copii: grilele Organizației Mondiale a Sănătății, grilele Grupului Internațional privind Obezitatea sau grilele OLAF create în anul 2009 de echipa Institutului Polonez – Centrul de Sănătate a Copilului. Acestea reprezintă imaginea populației copiilor la vârsta respectivă, transpusă în valori între 0 și 100. Acest lucru înseamnă că fiecare măsurare a IMC, efectuată la copil la orice vârstă, cu împărțire pe sex, ar trebui să își regăsească valoarea pe grilele de centile. Valorile sub 10 centile IMC atestă subnutriția, peste 85 de centile supraponderabilitatea, iar peste 95 de centile IMC – obezitatea. Trebuie reținut că trebuie întotdeauna marcată corect vârsta și IMC-ul copilului și trebuie folosite grilele de centile adecvate pentru sexul respectiv. Rezultatele astfel obținute indică apariția sau lipsa obezității. În situații foarte specifice (de ex. la practicarea anumitor sporturi, în principal de forță), când masa musculară este foarte ridicată, rezultatele măsurătorilor pot fi artificial crescute. Atunci sunt utile alte metode, mai precise – precum măsurători ale circumferințelor abdomenului și taliei, coeficientul circumferinței taliei față de înălțimea corporală sau măsurătorile utilizate în condiții medicale – bioimpedanța sau testele de densitometrie.

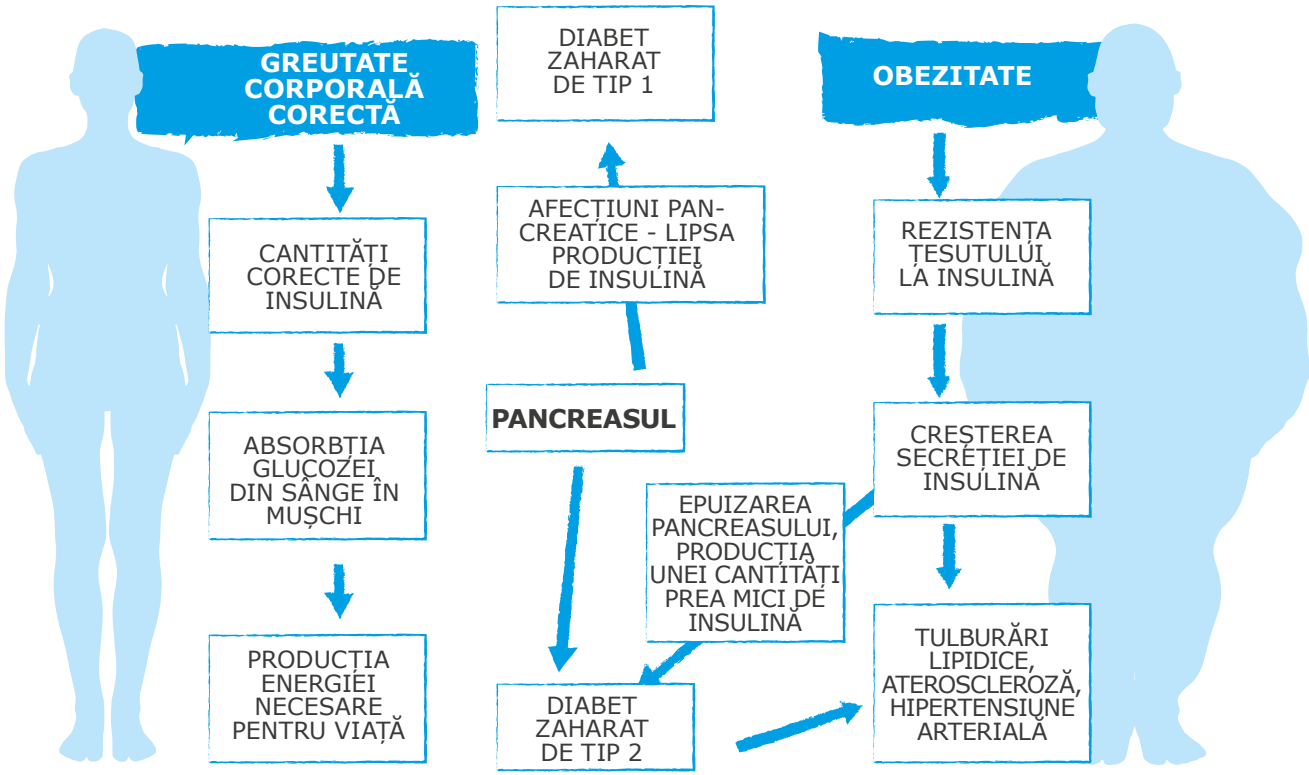
Pentru noi, importantă este însă efectuarea unor marcaje regulate (la fiecare 3-6 luni) pe grilele de centile. Acest lucru permite diagnosticarea rapidă a apariției riscului de obezitate și reacționarea la acesta în mod corespunzător.

În grupul de copii și tineri, obezitatea este o problemă nu numai estetică. Duce la o înrăutățire rapidă a performanței fizice, la o toleranță mai slabă la efort, iar pe termen lung la schimbări în sistemul osos și la apariția primelor semne ale bolii – hiperinsulinemie, un nivel prea mare al colesterolului sau modificări în organele interne (de exemplu steatoza hepatică sau cardiacă). În consecință, aceste modificări pot duce la diabet zaharat de tip 2 cu toate simptomele, ateroscleroza vaselor cardiace sau infarct miocardic și accident vascular cerebral. Aceste boli apar la persoanele obeze cu câțiva ani mai devreme sau chiar cu mai mult de 10 ani mai devreme față de persoanele cu masă corporală corectă. Mai mult, persoanele cu supraponderabilitate și obezitate sunt mai puțin active fizic, fumează și consumă alcool mai des. Toate aceste comportamente suplimentare favorizează apariția bolilor de civilizație.

REȚINE

Nu există medicamente care să ducă la pierderea greutăţii corporale. Adeseori, suplimentele alimentare disponibile pe piață și promovate universal, care ar trebui să ajute la pierderea kilogramelor în exces, nu conțin nicio substanță activă, ci doar extracte din plante, legume și fructe. Eficacitatea acestor suplimente nu a fost dovedită și acestea nu sunt supuse nici testelor și nici înregistrării, așa că nicio instituție publică nu garantează siguranța acestora.

GREUTATE CORPORALĂ CORECTĂ VS OBEZITATE

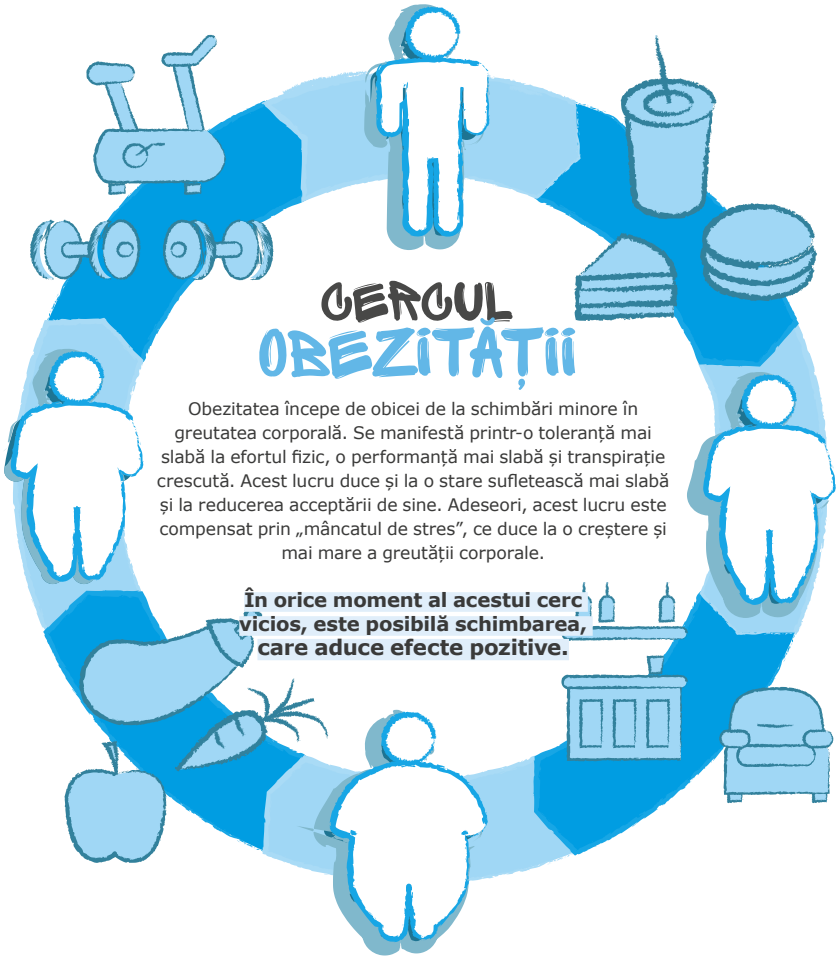


CUM TRATĂM SUPRAPONDERABILITATEA ȘI OBEZITA TEA

Metoda de bază pentru tratarea supraponderabilității și obezității este schimbarea comportamentelor în ce privește alimentația și activitatea fizică. Ambele elemente sunt la fel de importante și numai efectuarea simultană a schimbărilor în ambele sfere ale vieții poate aduce efecte pozitive pe termen lung.

Din păcate, odată cu obezitatea, încep să apară complicațiile sale descrise mai sus. Acestea atestă faptul că organismul nu mai reușește să facă față cantității de țesut adipos și organele particulare încetează să mai funcționeze corect. Atunci sunt incluse în tratament noi medicamente, de ex. antidiabetice, medicamente pentru hipertensiune etc. În aceste situații, tratamentul de bază este reducerea masei corporale și creșterea activității fizice. De ce este acest lucru atât de important? Chiar și numai includerea activității fizice îmbunătățește performanța cardiacă, starea sufletească, funcțiile hormonilor (de ex. insulina) și implicit reduce riscul complicațiilor acute, precum infarctul miocardic sau accidentul vascular. La copii și tineri, efectele sunt foarte asemănătoare. **Includerea activității fizice îmbunătățește performanța organismului, reduce senzația de stres și oboseală, ameliorează somnul și rezultatele la învățătură.**

Adăugarea schimbărilor în alimentația zilnică îmbunătățește suplimentar posibilitatea de concentrare, reduce senzația de foame și oboseală, ridicând nivelul de imunitate a organismului. Adeseori, ultima posibilitate de ajutor pentru persoanele cu obezitate extremă este chirurgia bariatrică. Acestea sunt intervenții operatorii constând în excluderea sau omiterea anumitor părți ale tractului digestiv. Efectul acestora este



reducerea volumului stomacului sau/și accelerarea trecerii alimentelor prin intestine. Datorită acestui lucru, poate fi asimilată o cantitate mai mică a acestora. Aceste operații sunt eficiente în reglarea greutății corporale și reducerea complicațiilor obezității, însă sunt disponibile numai pentru persoanele adulte cu obezitate foarte mare (IMC > 40). Trebuie însă să reținem că fiecare operație este pentru organism o sarcină uriașă, de aceea o intervenție chirurgicală ar trebui folosită numai după epuizarea tuturor metodelor non-invazive de combatere a obezității. Chiar și în ciuda celei mai bune operații, pacienții trebuie să respecte în continuare alimentația și activitatea fizică, în caz contrar pot lua din nou în greutate. Intervențiile chirurgicale, medicamentele și suplimentele alimentare ar trebui să fie o ultimă soluție. În plus, acestea nu sunt permise până la vârsta de 14 ani. Cea mai bună soluție este sprijinul în schimbarea comportamentelor alimentare și promovarea activității fizice. Mai mult, așa cum indică numeroasele exemple din toată lumea, tratarea copiilor cu obezitate este cea mai eficientă, atunci când în acest proces este inclusă toată familia și mediul, iar sprijin suplimentar este acordat de o echipă de specialiști - medic, nutriționist, psiholog, specialist de activitate fizică.

ROLUL INSULINEI

Insulina este unul dintre cei mai importanți hormoni din organismul nostru. Este produsă de pancreas și răspunde printre altele de furnizarea glucozei din sânge către celulele multor organe - printre acestea fiind celulele mușchilor. Nu putem trăi fără ea, deoarece celulele, în ciuda cantității mari de zahăr din sânge, nu reușesc să o preia și să o transforme în energie - numim această stare diabet zaharat de tip 1.

Starea în care există prea multă insulină (hiperinsulinemie) nu este nici ea pozitivă. Drept urmare apar mecanisme de apărare care duc la reducerea sensibilității la insulină. Acest lucru duce la un ciclu închis, când pancreasul produce tot mai multă insulină, iar organismul este tot mai puțin sensibil la ea. După un anumit timp, se ajunge la epuizarea posibilităților pancreasului – acesta încetează să producă insulină. Acest mecanism răspunde de apariția diabetului zaharat de tip 2. Obezitatea favorizează apariția rezistenței la insulină și a hiperinsulinemiei. Această stare este vizibilă deja la copiii de peste 10 ani cu obezitate. Se manifestă adeseori printr-o pigmentare mai puternică a pielii pe pliurile gâtului sau pe coate, o pilozitate crescută la fete sau ginecomastie la băieți. Aceasta este o situație foarte periculoasă, care poate duce în câțiva ani la diabet zaharat de tip 2.

DIABETUL

PERSPECTIVA INDIVIDUALĂ

Diabetul este o grupă de boli caracterizate de un nivel crescut al zahărului în sânge. Indiferent de tipul diabetului, simptomele sunt similare și rezultă dintr-o concentrație ridicată a zahărului în sânge. Printre acestea se numără: setea intensificată, urinarea frecventă și în cantitate mai mare, urinarea nocturnă, incontinența urinară nocturnă, reducerea greutății corporale, slăbiciunea și oboseala, iritabilitatea, dificultățile de concentrare, apariția leziunilor purulente pe piele și a stărilor inflamatorii ale organelor uro-genitale.

DIABET ZAHARAT DE TIP 1

Diabetul zaharat de tip 1 aparține grupului bolilor autoimune, adică boli, în decursul cărora se ajunge la distrugerea celulelor de către propriul sistem imunitar. Cauza nivelului crescut al zahărului în sânge este încetarea producției de insulină de către pancres, cauzată de distrugerea ireversibilă a celulelor beta care produc insulina. Până în prezent au fost identificate numeroase gene care au legătură cu riscul crescut de îmbolnăvire. Însă prezența genelor care predispun la îmbolnăvire nu este nici necesară și nici suficientă pentru apariția diabetului. Pentru ca procesul de distrugere a celulelor beta ale pancreasului la persoanele predispuse la îmbolnăvire să fie început și susținut, trebuie să mai coexiste factorii de mediu. Printre aceștia se numără: infecțiile virale, introducerea rapidă în alimentația nou-născuților a laptelui de vacă și a produselor cerealiere, alăptarea la sân de scurtă durată, alimentația bogată în gluten, cofeina, azotații, coloranții și conservanții artificiali, produsele afumate, deficitul de vitamină D3 în sarcină și în primele luni de viață a copilului, toxinele, stresul și excesul de țesut adipos. Probabil acțiunea câtorva factori de mediu la o persoană predispusă la îmbolnăvire, cu tulburări ale funcționării sistemului imunitar, provoacă o moarte progresivă, în masă, a celulelor care produc insulina.

> În cursul ultimilor 10 ani, incidența diabetului zaharat de tip 1 a crescut cu cca. 40%. În continuare, cea mai mare incidență apare în categoria de vârstă 10-14 ani, însă cea mai rapidă creștere a incidenței se constată la grupul de copii mai tineri, cu vârste sub 5 ani. Crește dinamic și incidența în grupul copiilor cu vârsta între 5 și 9 ani. Polonia si România fac parte în prezent din țările cu incidență medie la diabetul zaharat de tip 1, însă dinamica de creștere a incidenței în ultimii ani este printre cele mai ridicate din Europa.

DIABET ZAHARAT DE TIP 2

Diabetul zaharat de tip 2 este o boală, în care cea mai importantă tulburare este creșterea rezistenței la insulină, adică incapacitatea organismului de a răspunde corect la insulină și insensibilitatea la aceasta a țesuturilor țintă: mușchilor scheletici, inimii, ficatului, țesutului adipos. Similar ca în diabetul zaharat de tip 1, boala devine evidentă la persoanele predispuse genetic, la coexistența factorilor de mediu. Moștenirea acestei forme de diabet este multigenică. Diabetul zaharat de tip 2 începe cu mulți ani înainte de apariția simptomelor acestuia. Inițial, are loc o creștere a rezistenței la insulină. În această perioadă, celulele beta ale pancreasului încearcă să compenseze scăderea sensibilității la insulină prin creșterea secreției acesteia, ce duce la creșterea nivelului insulinei a jeun (pe nemâncate) și după încărcarea cu glucoză sau după masă. Nivelul zahărului din sânge rămâne în normă în urma muncii din greu a acestor celule. Datorită acestui mecanism, multe persoane cu rezistență crescută la insulină nu dezvoltă diabetul zaharat de tip 2. Însă, din cauza nivelului

DIABETUL ZAHARAT DE TIP 1:

- este o boală autoimună,
- poate, însă nu este obligatoriu să fie deloc provocată de factori cu caracter genetic,
- apariția acestuia are loc, pe lângă eventualii factori genetici, la coexistența a numeroși factori de mediu.

FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ APARIȚIA DIABETULUI ZAHARAT DE TIP 1:

- infecții virale,
- introducerea prea devreme a produselor cerealiere în alimentație,
- o perioadă prea scurtă de alăptare la sân,
- alimentație bogată în gluten, cofeină, azotați, coloranți artificiali, conservanți și produse afumate,
- deficitul de vitamina D3 în sarcină și în primele luni de viață a copilului,
- toxinele,
- stresul,
- exces de țesut adipos.

DIABETUL ZAHARAT DE TIP 2:

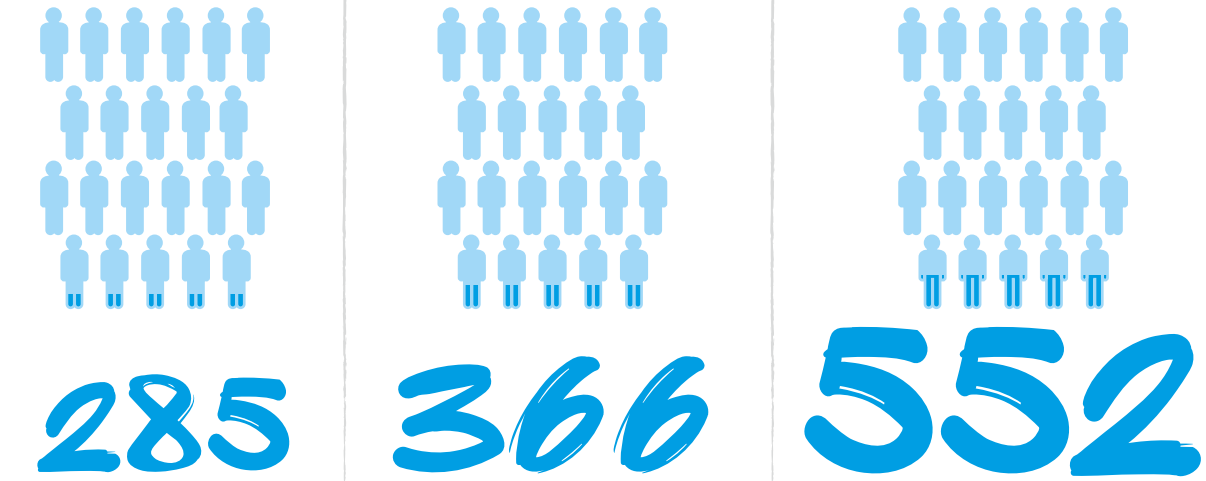
- începe cu mulți ani înainte de apariția simptomelor acestuia,
- decursul său diferă la copii și la adulți,
- cea mai mare tulburare în această boală este rezistența la insulină, adică lipsa răspunsului corect la insulină,
- boala devine evidentă cel mai frecvent la persoanele predispuse genetic, la coexistența factorilor de mediu.

FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ APARIȚIA DIABETULUI ZAHARAT DE TIP 2:

- reducerea activității fizice,
- alimentație bogată în calorii,
- abuz de alcool,
- fumatul,
- stresul,
- tulburări ale dezvoltării fătului (printre altele, greutate prea mică sau prea mare la naștere, alăptarea în exces sau hrănirea artificială în primele luni de viață).

crescut de insulină (hiperinsulinemie) în sânge, acestea sunt expuse la un risc ridicat de ateroscleroză prematură (infarct miocardic, accidente vasculare). Hiperinsulinemia intensifică rezistența la insulină, conducând la o serie și mai nefavorabilă de evenimente. Cu trecerea anilor, treptat începe să se înrăutățească funcția celulelor beta suprasolicitate ale pancreasului și secreția de insulină scade. Acest lucru duce la apariția nivelurilor necorespunzătoare de glicemie a jeun sau după încărcarea cu administrare orală de glucoză, cu lipsa simptomelor clinice ale bolii. Această stare este denumită stare prediabetică, iar durata acesteia diferă în funcție de fiecare persoană. În continuare, are loc o înrăutățire semnificativă a secreției de insulină, apariția nivelurilor ridicate de glicemie în sânge și a simptomelor tipice ale bolii. Diabetul zaharat de tip 2 la copii diferă de cel care apare la vârsta adultă prin ritmul de intensificare a disfuncției celulelor care produc insulina. La grupa de vârstă mai tânără, se observă o pierdere

EPIDEMIA ÎN CREȘTERE A DIABETULUI DE TIP 2 ESTE ÎN PREZENT UNA DIN CELE MAI IMPORTANTE PROBLEME ALE MEDICINEI.



milioane de persoane | **milioane de persoane** | **milioane de persoane**

*estimativ

În anul 2010, în lume, numărul de bolnavi de diabet se ridica la 285 de milioane de persoane (6,4% din populația adultă), în 2011 366 de milioane (8,5%) și se estimează că în 2030 acest număr va crește la 552 de milioane (8,9%). Asta înseamnă că 1 din 10 persoane adulte va suferi de diabet.

mai rapidă a posibilității de creștere compensatorie a secreției de insulină. În prezent, se consideră că rezistența la insulină apare la persoanele predispuse genetic, când apar anumiți factori de mediu. Printre aceștia se numără: reducerea activității fizice și accesul la o alimentație bogată în calorii, abundentă în alimente cu indice glicemic ridicat, care duc la supraponderabilitate și obezitate, abuzul de alcool, fumatul, stresul, tulburări ale dezvoltării fetale – o greutate prea mică la naștere în raport cu vârsta sarcinii și alăptarea în exces în primele luni de viață sau o **greutate prea mare la naștere și hrănirea artificială în primele 3–6 luni de viață.** Circa 80% dintre copiii cu diabet zaharat de tip 2 au greutate corporală în exces.

Epidemia în creștere de diabet de tip 2 este în prezent una din cele mai importante probleme ale medicinei. În anul 2010, în lume, numărul de bolnavi de diabet se ridica la 285 de mili-

SCHIMBAREA ALIMENTAȚIEI ȘI A STILULUI DE VIAȚĂ = RISC MAI MIC DE DIABET

Utilizează alimentatia corespunzătoare, mănâncă produse sănătoase!

Fii activ fizic - miscarea înseamnă sănătate!

Cu cât mai devreme, cu atât mai bine - începe chiar de azi!

oane de persoane (6,4% din populația adultă), în 2011 la 366 de milioane (8,5%) și se estimează că în 2030 acest număr va crește la 552 de milioane (8,9%). Asta înseamnă că 1 din 10 persoane adulte va suferi de diabet. În România, în 2015, numărul bolnavilor de diabet înregistrat oficial se ridica la peste 1.000.000 de persoane. În țările dezvoltate, diabetul este a patra /a cincea cauză de mortalitate. Mortalitatea bolnavilor cu diabet zaharat de tip 2 este de cca. 3 ori mai mare decât în populația generală și este cauzată în principal de numărul crescut de decese din cauza afecțiunilor circulatorii, în special din cauza infarctului miocardic (peste 60% din decese). Diabetul este de asemenea cauza multor complicații grave care duc la orbire, amputarea membrelor și insuficiență renală, înrăutățirea calității vieții și reducerea semnificativă a speranței de viață. Dacă nu oprim epidemia de obezitate și diabet, persoanele născute după anul 2000 vor trăi mai puțin decât părinții lor. Neavând practic nicio posibilitate de influențare a factorilor genetici la nivelul actual al cunoștințelor, pașii principali care să ajute la combaterea diabetului zaharat de tip 2 se concentrează pe acțiuni în direcția factorilor de mediu. În toate testele clinice s-a demonstrat că modificarea modului de viață, constând în utilizarea unei alimentații corespunzătoare și creșterea activității fizice, reprezintă o metodă foarte eficientă de combatere a apariției acestei boli, mai eficientă chiar și decât administrarea diferitelor medicamente antidiabetice. Aceasta este cu atât mai mare cu cât sunt păstrate mai bine rezervele inițiale de celule beta. Este foarte important deci să întrerupem cât mai devreme cursul nefavorabil al evenimentelor și să aplicăm modificarea modului de viață cât mai devreme – chiar din etapa rezistenței la insulină.

SUPRAPONDERABILITATEA ȘI OBEZITATEA

ADEVĂRURI ȘI MITURI

Copilul meu nu mănâncă nimic și totuși se îngrașă.

MIT

Totuși pare imposibil! Kilogramele suplimentare doar nu se iau din aer – copilul trebuie să mănânce. Uneori însă nu luăm în considerare ce mănâncă între mese copilul (diverse tipuri de snacksuri, băuturi îndulcite) sau mâncatul în exces seara. Acestea sunt însă calorii fără valoare, care pe lângă energia suplimentară, nu au nicio valoare nutritivă. Mai multe detalii despre acest subiect la capitolul dedicat nutriției.

Substanțele chimice din mâncare influențează obezitatea.

ADEVĂR

Alimentele înalt procesate conțin cantități mari de aditivi sub formă de conservanți sau potențiatori de gust. Suplimentar, acestea au de obicei în compoziție multă sare și grăsimi, care potențează și transformă gustul. Datorită acestui lucru, preparatele sunt mai gustoase, au un termen de valabilitate mai mare și dorim să le consumăm mai des. De aceea, printre recomandările pentru o alimentație sănătoasă nu vom găsi un loc pentru astfel de produse, deoarece nu doar substanțele chimice incluse în ele, ci și întreaga lor compoziție nu sunt favorabile sănătății noastre.

Copilului meu o să-i treacă obezitatea. Nu trebuie să fac nimic.

MIT

Peste 70% dintre copiii care sunt obezi la vârsta de 6–7 ani, vor rămâne obezi și la vârsta adolescenței. Copilului nu îi trece obezitatea de la sine, deoarece aceasta este o boală legată de obiceiurile alimentare. Dacă acestea nu vor suferi modificări, această problemă nu numai că nu va dispărea, ci va deveni tot mai profundă până la vârsta adultă. Un adolescent obez poartă un risc de 6 ori mai mare de a fi un adult obez decât un adolescent de vârstă similară cu greutate corporală corectă. Acest mit, transmis de generații, este neadevărat și foarte periculos. Dacă un copil este obez sau supraponderal, schimbarea trebuie făcută imediat, atunci când acest lucru este mai ușor și va aduce mai multe beneficii. Din păcate, hrănirea copilului în exces de la vârsta de nounăscut (conform principiului: „Dolofan înseamnă sănătos”) nu are un impact bun asupra stării sale de sănătate. Numai copilul alăptat poate acumula oricât de mult în greutate corporală. În orice alt caz, hrănirea în exces a copilului de la cea mai fragedă vârstă este nocivă pentru acesta! Conform proverbului: „Năravul din născare leac nu are”.

La noi acasă toți sunt obezi. Așa e gena.

MIT

Obezitatea este legată de comportamentele alimentare. Așa cum se hrănesc bunicii, la fel învață și copiii și nepoții. De aceea vorbim de așa-zisa genă socială a obezității. Însă noi decidem ce, în ce cantitate și când mâncăm și dacă practicăm regulat activități fizice.

Copilul meu are alergie și ia medicamente. Cu siguranță de asta e obez.

MIT

Din păcate, de obicei obezitatea duce la apariția alergiei. Majoritatea medicamentelor administrate cronic în alergie nu influențează greutatea corporală. Steroizii administrați prin inhalare nu influențează într-un mod semnificativ greutatea corporală. În plus, medicamentele nu au calorii, așa că trebuie să existe o altă cauză suplimentară a obezității. Copiii alergici, care își reduc greutatea corporală și cresc activitatea fizică, prezintă mai rar simptomele bolii și necesită doze mai mici ale medicamentelor.

ACTIVITATEA FIZICĂ

Dr Marek Jankowski

Numai
cel care se
dezvoltă pe sine
face bine.
(proverb budist)

CORPUL NOSTRU

ESTE CREAT PENTRU ACTIVITATE FIZICĂ

ACTIVITATEA FIZICĂ ESTE O OBLIGAȚIE

Activitatea fizică este o obligație față de sine, sănătatea proprie, precum și expresia iubirii inteligente față de ceilalți. Această activitate formează forma fizică, permițându-ne o folosire la capacitate maximă și pe o perioadă mai lungă a capacității corpului nostru pentru a ne realiza visele și aspirațiile și pentru a-i servi pe ceilalți. Sfântul Toma de Aquino atrăgea atenția asupra acestui lucru: **„Fiecare are datoria de a se îngriji de propriul corp”.** Așa că activitatea fizică nu poate fi „scuzată prin lipsa de timp” (Demel, 2008) și nu poate fi „un accesoriu doar de sărbători în viață” (Demel, 1992), deoarece o consecință a acestui lucru este distrugerea corpului, care „nu ne e de folos nici nouă, nici altora și se transformă într-un necaz” (Drabik, 2011).

Suntem creați pentru mișcare,

pentru că fără ea nu este posibilă construirea resursei de sănătate, care este condiția cunoașterii de sine depline și a adevăratei dezvoltări a noastre în direcția binelui.

A FI SAU A NU FI

Atunci când facem o alegere: a fi sau a nu fi activ fizic, nu ne putem ghida numai după nevoia de a ne satisface plăcerile, deoarece singura motivație constantă (care durează toată viața) poate fi creșterea șansei de menținere și întărire a sănătății (construirea capitalului personal). Deoarece viața **„înseamnă o serie de eforturi foarte solicitante și plăcute totodată”** (Drabik, 2011). Trebuie însă reținut că, pentru copii și tineri, perspectiva sănătății și a bolii este atât de distantă și neinteligibilă, încât alegerile lor zilnice depind de adulții care îi înconjoară și care le formează comportamentele de viață și atitudinea legată de activitatea fizică.

Sfat

A fi o persoană inactivă fizic este o alegere individuală, justificată prin libertatea de alegere, însă această alegere atrage după sine nu doar costuri personale de sănătate, ci și costuri familiale, sociale și economice.

Fiind activ fizic, omul face bine pentru sine și pentru celălalt.

Fiind activ fizic, omul își construiește potențialul uman personal și îmbogățește capitalul social.

URMĂTOAREA POSIBILĂ REVOLUȚIE ÎN SĂNĂTATE AR TREBUI SĂ SE REFERE LA COMPORTAMENTELE ZILNICE.

În ultimii 200 de ani s-a dublat durata medie de viață a oamenilor. Acest indicator aproape nu s-a clintit deloc în cei 5000 de ani dinainte (Raport Ernst&Young, 2012). Acest lucru a avut loc din cauza schimbărilor cheie, denumite revoluții în sănătate. Prima revoluție a fost legată de îmbunătățirea condițiilor sanitare și de igienă personală a oamenilor, influențând semnificativ prelungirea vieții. A doua revoluție, care a început în secolul XX, a dus la o creștere uriașă a longevității și a fost legată de descoperirea medicamentelor, terapiilor și tehnologiilor medicale eficiente. Se pare însă că această revoluție (așa numita vârstă medicală) își epuizează încet posibilitățile de influențarea a prelungirii vieții omului. Mai mult, ultimele studii sugerează că tocmai s-au născut primele generații (copiii născuți după anul 2000), care ar putea trăi mai puțin decât părinții lor. A treia revoluție (de fapt o șansă la aceasta) este văzută de lumea științifică în abordarea unui stil de viață (comportamente, inclusiv activitate fizică), pentru creșterea șansei la o viață mai sănătoasă și mai lungă. În concluzie, posibilitatea ameliorării stării de sănătate a omenirii este percepută în eliminarea factorilor de risc ai bolilor și nu doar în creșterea calității și eficacității tratamentului în sine.

CE ESTE

ACTIVITATEA FIZICĂ?

Noțiunea de activitate fizică descrie numeroase forme de activitate a omului, în timpul cărora sunt implicate grupe musculare mari, având legătură cu un consum energetic important.

Activitatea fizică este definită prin următorii parametri:

- durata (câte minute durează efortul),
- intensitatea efortului (care este sarcina legată de consumul energetic),
- frecvența apariției (de cât timp este efectuată această activitate și cât de des se desfășoară într-o săptămână este desfășurată).

Activitatea motrică incluzând grupele musculare mici (de exemplu: scrierea, jocul pe computer) este importantă, însă nu asigură beneficii de sănătate și în acest sens nu este o activitate fizică.
Mediul în care trăim influențează nivelul activității noastre fizice zilnice. Experții sunt de acord că una dintre modalitățile de creștere a activității fizice este crearea de condiții favorabile desfășurării activităților fizice în locurile unde ne desfășurăm activitatea.

RECREAȚIE, DIVERTISMENT, SPORT

ÎNVĂȚĂTURĂ MUNCA

CÂND ȘI UNDE PUTEM FI ACTIVI FIZIC?

TRANSPORT

TEME PENTRU ACASA

ÎN FUNCȚIE DE SURSA DE OBȚINERE A ENERGIEI PENTRU EFECTUAREA UNUI ANUMIT EFORT, DISTINGEM:

TIPUL EFORTULUI	DURATA	INTENSITATEA
aerob	Timp îndelungat	Moderată sau medie
anaerob	Timp foarte scurt	Foarte mare

Deseori activitatea fizică este asociată cu achiziția de energie din ambele surse.

Cele mai mari beneficii pentru sănătate sunt aduse de un efort sistematic de tip aerob - de lungă durată, cu intensitate moderată și medie!

CUM DISTINGEM EFORTUL DE TIP AEROB?

În timpul efortului aerob resimțim bătăi mai rapide ale inimii și respirație accelerată (în cazul efortului de intensitate medie, sentimentul este foarte clar).

- Efortul aerob de intensitate moderată permite purtarea unei discuții în timpul acestuia, însă nu permite de exemplu cântatul (plimbare rapidă, mersul încet pe bicicletă etc.)
- Efortul aerob de intensitate medie permite exprimarea doar a unor scurte propoziții și este însoțit de transpirație intensificată (alergare ușoară, mers rapid pe bicicletă, fotbal etc.).

MEDICOVER ASOCIAȚIA

CÂND ESTE UN TÂNĂR ACTIV FIZIC CORESPUNZĂTOR?

ACTIVITATEA FIZICĂ PERMITE MENȚINEREA UNEI GREUTĂȚI CORPORALE CORECTE ȘI FURNIZEAZĂ O SERIE DE BENEFICII SUPLIMENTARE, LEGATE DE POTENȚIALUL INTELECTUAL, EMOȚIONAL ȘI SOCIAL.

Un nivel corespunzător al activității fizice duce la dezvoltarea:

- sistemului circulator-respirator (inimă și plămâni sănătoși)
- sistemului musculo-scheletal (oase, mușchi și articulații sănătoase),
- sistemului nervos (coordonare și control corespunzător al mișcării).

RECOMANDĂRILE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂTĂȚII REFERITOARE LA ACTIVITATEA FIZICĂ PENTRU COPII ȘI TINERI CU VÂRSTA ÎNTRE 5-17 ANI*

UN TÂNĂR AR TREBUI SĂ FACĂ EXERCIȚII PÂNĂ OBOSEȘTE DE 5 ORI PE SĂPTĂMÂNĂ (MIN. 30 DE MINUTE)

Majoritatea activității fizice zilnice ar trebui să se refere la eforturile aerobe (eforturi de lungă durată (min. 30 min.) de intensitate moderată sau medie). Aceste eforturi trebuie însoțite de o reacție clară a organismului sub forma unor astfel de simptome, precum accelerarea ritmului cardiac, creșterea numărului de respirații și transpirație.

UN TÂNĂR AR TREBUI SĂ FIE ACTIV FIZIC ZILNIC (MIN. 60 DE MINUTE)

Trebuie să participe zilnic la cel puțin 60 de minute de activitate fizică în formă diversificată și cu intensitate diversificată a efortului. Activitatea fizică cu durată mai mare de 60 minute pe zi asigură beneficii suplimentare de sănătate!

UN TÂNĂR AR TREBUI SĂ ÎȘI ÎNTĂREASCĂ MUȘCHII ȘI SĂ ÎȘI ÎMBUNĂTĂȚEASCĂ FLEXIBILITATEA DE 3 ORI PE SĂPTĂMÂNĂ (MIN. 15 MINUTE)

Activitatea fizică ar trebui să includă și exerciții de întărire a mușchilor și oaselor, de îmbunătățire a mobilității articulațiilor și de formare a unor trăsături motorii, precum rapiditatea, agilitatea și coordonarea motorie.

Sfat

Aceste recomandări se referă la toate persoanele sănătoase cu vârsta între 5-17 ani, dar (dacă este posibil) și tinerii cu dizabilități ar trebui să îndeplinească aceste norme. Totuși, pentru stabilirea tipului și intensității efortului acest lucru ar trebui să aibă loc sub controlul medicului.

Trebuie reținut că persoanele inactive fizic (care nu execută recomandările) ar trebui să ajungă treptat la timpul și intensitatea recomandate.

*Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2010.

CÂTE MINUTE SUNT CORESPUNZĂTOARE

PENTRU UN ADULT ACTIV FIZIC ?

10 MINUTE DE ACTIVITATE FIZICĂ SUNT SUFICIENTE

- 150 de minute pe săptămână par să fie foarte mult timp, însă nu este deloc așa. Înseamnă doar 2 ore și 30 de minute, adică tot atât cât durează un film mai lung, pe care îl poți vedea la televizor.
- În plus, 150 min./săpt. este un efort care poate fi împărțit în câteva zile, iar în timpul zilei în segmente scurte, chiar de 10 minute.

DOVEZI ȘTIINȚIFICE SOLIDE

AU INDICAT CĂ PERSOANELE ADULTE ACTIVE FIZIC ÎN MOD CORESPUNZĂTOR:

- au un indice mai redus al cauzelor principale ale mortalității (din care: boli coronariene, hipertensiune arterială, cancer, accident vascular cerebral și diabet zaharat de tip 2),
- au un risc mai redus de fracturi și traumatisme (inclusiv de șold și coloană),
- prezintă un nivel mai ridicat de eficiență circulator-respiratorie,
- au forță musculară mai mare,
- au o tendință mai bună de menținere a greutății și compoziției corporale corecte.

Sfat

Persoanele fizic inactive ar trebui să înceapă cu doze mici de activitate fizică, crescând treptat durata, frecvența și intensitatea în timp.

UN EXEMPLU DE DOZĂ MINIMĂ DE EFORT AEROB PE DURATA UNEI SĂPTĂMÂNI:

Luni	**3x10 min**
Marți	**3x10 min**
Miercuri	**3x10 min**
Joi	**3x10 min**
Vineri	**3x10 min**
Sâmbătă	**-------**
Duminică	**-------**

RECOMANDĂRILE ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂTĂȚII REFERITOARE LA ACTIVITATEA FIZICĂ PENTRU PERSOANELE CU VÂRSTA PESTE 18 ANI*

În scopul menținerii sau îmbunătățirii **eficienței fizice**, se recomandă activitate fizică de **3 sau mai multe** ori pe săptămână.

Activitatea fizică **de întărire a grupelor musculare mari** (membre, abdomen, spate și torace).

Beneficii suplimentare pentru sănătate pot obține acele persoane cu vârsta **peste 65 de ani,** la care sarcinile de activitate fizică menționate mai sus au fost dublate, și anume **300 min./săpt. efort moderat sau 150 min./săpt. efort mediu.**

Dacă starea **de sănătate a persoanelor peste 18** ani nu permite menținerea activității fizice **conform recomandărilor,** această activitate trebuie menținută la nivelul maxim posibil pentru aceste persoane.

Durata singulară a acestor eforturi **nu ar trebui să fie mai mică de 10 minute.**

O persoană cu vârsta peste 18 ani ar trebui să participe **timp de minim 150 min.** pe săptămână la forme de **activitate fizică de intensitate moderată sau la 75 de minute de intensitate medie.**

Eforturile de intensitate moderată și medie **ar trebui combinate.**

Sfat

Aceste recomandări sunt adresate tuturor persoanelor adulte sănătoase, cu vârsta peste 18 ani, dacă nu există contraindicații medicale speciale. Acestea se aplică și în cazul persoanelor din acest interval de vârstă cu boli cronice, precum hipertensiunea arterială sau diabetul zaharat. Aceste recomandări pot fi utilizate pentru persoanele adulte cu dizabilități, însă trebuie adaptate limitărilor fizice și nevoilor de sănătate particulare.

*Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2010.

CE ESTE EFICIENȚA FIZICĂ?

Eficiența fizică este o caracteristică a omului, care trebuie dobândită și perfecționată continuu și pentru că nu ne este dată o dată pentru totdeauna și în grad diferit (condiționarea genetică).

Eficiența fizică - totalitatea capacităților și abilităților omului, care permit efectuarea eficientă a tuturor acțiunilor motorii (Szopa, 1993), reprezintă pe de o parte efectele motorii în sfera forței, rapidității și rezistenței, iar pe de altă parte „performanțele" fiziologice, inclusiv capacitatea de dobândire, transport și consum de oxigen (Drabik, 1995).

Eficiența fizică este baza și condiția sănătății.
(Biddle, 1987)

A fi eficient echivalează cu a avea trăsături care reduc riscul afecțiunilor cronice și ale altor pericole de sănătate (Drabik, 2011), deoarece eficiența fizică este deosebit de puternic legată de factorii de risc ai bolilor sistemului circulator (Cooper și asoc., 1976). Deși activitatea fizică și eficiența fizică sunt două condiționări diferite ale sănătății (Vouri, 2007), acestea reprezintă o arie comună (interdependentă) care are o contribuție de netăgăduit la menținerea și multiplicarea sănătății în orice perioadă a vieții omului. Se pare că nu este posibilă definiția separată și precisă a semnificației pentru sănătate a activității și eficienței fizice. „Este redusă totuși probabilitatea realizării unui nivel ridicat de eficiență fizică fără o activitate fizică adecvată, deoarece funcția și efectul activității fizice este eficiența fizică" (Drabik, 2011).

Poți fi activ fizic, însă poți avea un nivel redus de eficiență fizică (de ex. o persoană de vârstă adultă, care a avut activitate fizică foarte redusă toată viața, iar acum de 6 luni aleargă sistematic de 5 ori pe săptămână timp de cca. 30 min.). Poți fi foarte eficient, însă inactiv fizic, dar în acest caz trebuie considerată reducerea constantă a eficienței fizice (de ex. persoana care a făcut antrenamente ani buni și acum de 3 ani nu participă la nicio formă de activitate fizică).

Eficiența fizică se formează prin activitate fizică. Trebuie însă reținut că efectele acestei munci nu sunt durabile. Fiecare dintre noi are altă eficiență fizică. Nivelul și tipul acesteia sunt decise de diverse elemente, din care: capacitățile motorii și stilul de viață (modul în care perfecționăm aceste capacități).

Din păcate, cu eficiența fizică a generației actuale stăm mai prost decât la sfârșitul anilor 80 și 90 ai secolului trecut (Przewęda, Dobosz, 2003).

EFICIENȚA FIZICĂ + ACTIVITATEA FIZICĂ = O ȘANSĂ MAI MARE DE A FI MAI SĂNĂTOS

CUM EVALUĂM

NIVELUL ACTIVITĂȚII ȘI EFICIENȚEI FIZICE?

Pentru a evalua nivelul activității fizice (AF) la copii și tineri, precum și la adulți, este necesară compararea comportamentelor lor zilnice, legate de această activitate, cu normele recomandate de OMS (Organizația Mondială a Sănătății). Aceste norme desemnează acest nivel de AF (în raport cu timpul, intensitatea și frecvența eforturilor), legat de beneficiile de sănătate, iar la copii și tineri sprijină și dezvoltarea corectă.

Status activitate fizică	Activitate fizică (AF)		Context de sănătate
	Copii și tineri	Adulți	
Inactiv fizic	AF semnificativă sub recomandarea OMS. AF limitată exclusiv la deplasare și la activitățile zilnice de bază. Neparticiparea la orele de educație fizică sau participare sporadică, fără tragere de inimă.	AF semnificativ sub recomandarea OMS. AF limitată exclusiv la deplasare și la activitățile zilnice de bază. Muncă fără legătură cu forme de activitate fizică.	Risc de dezvoltare a bolilor civilizației
Slab activ fizic	AF sub recomandarea OMS. AF legată de deplasarea zilnică și activitățile de bază. Participarea la orele de educație fizică (de obicei cu implicare redusă). Lipsă forme suplimentare de AF.	AF sub recomandarea OMS. AF legată de deplasarea zilnică și activitățile de bază. Muncă legată de o implicare redusă în diverse forme de activitate fizică. Lipsă forme suplimentare de AF.	Risc de dezvoltare a bolilor civilizației
Activ fizic corespunzător	AF conform recomandărilor OMS. AF zilnică diversificată la un nivel de min. 60 min. (din care: min. 30 min. (5 ori pe săpt.) eforturi aerobe de intensitate medie sau moderată, min. 15 min. (3 ori pe săpt.) de exerciții de formare a caracteristicilor motorii (forță, rapiditate, flexibilitate). Participarea activă la orele de educație fizică și activitățile suplimentare recreative și sportive.	AF conform recomandărilor OMS. Minimum 150 min. pe săptămână de efort aerob de intensitate moderată sau 75 min. de intensitate medie.	Întărirea potențialului de sănătate
Foarte activ fizic	AF semnificativ peste recomandarea OMS. AF zilnică diversificată la un nivel mai mare de 60 min. (din care: peste 60 min. (5 ori pe săpt.) eforturi aerobe de intensitate medie sau moderată, min. 30 min. (3 ori pe săpt.) de exerciții de formare a caracteristicilor motorii (forță, rapiditate, flexibilitate). Participarea activă la orele de educație fizică și activitățile suplimentare recreative și sportive (frecvent sub formă de antrenament sportiv).	AF semnificativ peste recomandarea OMS. Minimum 300 min. pe săptămână de efort aerob de intensitate moderată sau 150 min. de intensitate medie. Muncă legată de o implicare mare în diverse forme de activitate fizică sau AF suplimentară, realizată sub formă de activități sportive sau recreative planificate.	Întărirea potențialului de sănătate

MEDICOVER ASOCIAȚIA

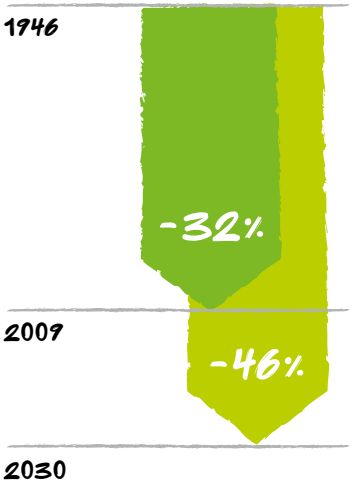
LUMEA

A ÎNCETAT SĂ SE MIȘTE

Pentru generațiile anterioare, activitatea fizică era o parte integrantă a vieții zilnice. Astăzi devine o normă stilul inactiv fizic de funcționare. În lume se extinde epidemia lipsei de activitate fizică. Așa cum rezultă din raportul firmei Nike (Designed to Move, 2013), în lume are loc o scădere abruptă a numărului de ore săptămânale, pe care oamenii le petrec întrun mod activ fizic. Se prevede că, în anumite țări, în anul 2030, societățile vor avea un nivel de activitate fizică mai mic cu aproape o jumătate față de acum 65 de ani.

„Munca activă și conștientă asupra propriului corp este un fenomen rar întâlnit la vârsta de dezvoltare, adultă și înaintată”.
(Demel, 1992)

SCĂDEREA ACTIVITĂȚII FIZICE



Consecințele economice ale acestor modificări (de ex. costurile de tratament al bolilor civilizației, cauzate de lipsa activității fizice) sunt uriașe, iar costurile umane (de sănătate) sunt deja de neiertat.

CONFORM ORGANIZAȚIEI MONDIALE A SĂNĂTĂȚII (OMS 2002, OMS 2009):

- peste 40% din populația lumii este insuficient de activă fizic,
- se pot evita cca. 2 milioane de decese anual, care sunt cauzate de lipsa activității fizice,
- activitatea fizică redusă este identificată drept a patra cauză de deces în lume (după: hipertensiunea arterială (1), fumat (2) și nivel ridicat al glicemiei în sânge (3)).

CONFORM PLANULUI NAȚIONAL DE SĂNĂTATE

ÎN POLONIA PENTRU ANII 2007-2015, SOCIETATEA A FOST CARACTERIZATĂ DE UN NIVEL REDUS AL ACTIVITĂȚII FIZICE::

- cca. 90% dintre adulți nu sunt suficient de activi fizic,
- abia 30% dintre copii și tineri practică forme de mișcare, al căror nivel și intensitate a sarcinilor de efort satisfac nevoile fiziologice ale organismului.

ELEVI CARE NU FAC EXERCIȚII LA ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

CONFORM RAPORTULUI NIK DIN ANUL 2013 (POLONIA):

18% ȘCOLI PRIMARE

30% ȘCOLI GIMNAZIALE

DE CE DEPINDE

NIVELUL ACTIVITĂȚII FIZICE?

Numeroși factori individuali, sociali și de mediu influențează nivelul activității noastre fizice. Tocmai acești factori ne fac pe unii dintre noi să fim mai activi fizic decât alții.

CE DECIDE NIVELUL DE ACTIVITATE FIZICĂ

Printre factorii care decid nivelul activității fizice a tinerilor*, trebuie considerate în primul rând:

- **sentimentul propriei eficiențe în acțiune**
  (știu cum să fiu activ fizic și reușesc să fac acest lucru),
- **perceperea părților pozitive ale activității fizice**
  (mă simt mai bine, arăt mai bine, sunt mai eficient fizic, sunt acceptat de grupul celor de aceeași vârstă etc.),
- **deținerea condițiilor pentru desfășurarea activității fizice**
  (am acces la ore de sport și recreație, am echipament sportiv, am unde să las în siguranță bicicleta la școală etc.),
- **resimțirea unui sentiment de bucurie și de plăcere**
  (formele activității fizice desfășurate îmi fac plăcere, mă simt bine, participând la aceste forme de activități și mă bucură relațiile interumane construite prin intermediul acestora).

CAUZELE ACTIVITĂȚII FIZICE REDUSE

Regăsirea cauzelor de bază ale activității fizice reduse și efectuarea schimbărilor dorite și de durată în aceste arii decid modelarea eficientă a comportamentelor în direcția unui stil de viață activ.

Printre principalele bariere, care sporesc reticența copiilor și a tinerilor față de mișcare, se numără:

- lipsa convingerii că activitatea fizică este un element al stilului de viață sănătos și unul dintre determinatorii calității sale ridicate (lipsa cunoștințelor și atitudinea reticentă),
- lipsa capacităților legate de activitatea fizică (abilități practice reduse pentru participarea la activități sportive și recreative),
- eficiența fizică redusă (și aceea cauzată de limitările funcționale ale organismului, de ex. rezultate din obezitate),
- lipsa capacității de a percepe beneficiile de sănătate, care sunt efectul stilului de viață sănătos,
- lipsa echipamentelor sportive și a accesului la condițiile care permit activitatea fizică,
- forme de activitate fizică neadecvate nevoilor tinerilor.

*Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; President's Council on Physical Fitness and Sports. 1996. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Washington, DC: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; President's Council on Physical Fitness and Sports.

MEDIUL FAMILIAL

MEDIUL ȘCOLAR

} aici are loc formarea factorilor care decid activitatea fizică a unui tânăr.

Încrederea reciprocă și colaborarea celor două medii este singura modalitate de eliminare eficientă a barierelor care stau în calea activității fizice a tinerilor.

Această colaborare, în special pentru spargerea barierelor legate de cunoștințe și atitudini, ar trebui să aibă loc cu sprijinul mediului medical și al mass-media.

COLABORAREA PENTRU PROMOVAREA

ACTIVITĂȚII FIZICE A COPIILOR ȘI TINERILOR

Acuzarea reciprocă a mediilor care formează stilul de viață a tinerilor de lipsa de responsabilitate și greșeli conduce numai la adâncirea crizei legate de inactivitatea fizică a copiilor și tinerilor.

EI SUNT VINOVAȚII!

EI SUNT RESPONSABILII!

MASS-MEDIA
MEDIUL
ȘCOALA
FAMILIA

Ești părinte, tutore, cadru didactic, diriginte, medic sau jurnalist?

NU ACUZA, CI ÎNTREABĂ-TE:

Ce pot eu să fac, pentru ca acești copii și tineri să participe mai des și cu mai multă implicare la diverse forme de activitate fizică?

ȘI PUNE-TE ÎN MIȘCARE!

EȘTI JURNALIST SAU EDITOR

– implică-te în marketing social în sănătate (inclusiv în promovarea activității fizice)

În zilele noastre, importanța mass-media, legată de formarea realității înconjurătoare, nu poate fi neglijată. Informațiile obținute prin intermediul celor mai diverse canale de transmitere media ne construiesc realitatea și totodată ne influențează comportamentul social. Această forță de acțiune atrage după sine atât anumite riscuri, cât și numeroase oportunități. Impactul reclamelor asupra alegerilor efectuate de un consumator deosebit, cum este un tânăr, a fost identificată ca una din principalele cauze a problemei obezității în lume. De aceea, acțiunile legate de publicitatea și marketingul produselor alimentare având conținut ridicat de grăsime, sare și zahăr, care se adresează acestui grup de consumatori, au fost limitate sau complet interzise în anumite țări.

Aceste modificări de natură legală, ca instrument de acțiune asupra sănătății publice, necesită înțelegere, precum și capacitatea de renunțare la beneficiile financiare de la mediul legat de mass-media. Pe de altă parte, folosirea mecanismelor de marketing de produs, constând în exercitarea unei influențe asupra alegerilor unor anumite comportamente, efectuate de oameni, poate reprezenta un instrument puternic al politicii de sănătate.

Iată ce poți face:

Implică-te în formarea nevoilor legate de activitatea fizică a generației tinere. În sec. XXI, fără participarea mediului tău, promovarea sănătății nu va fi eficientă. **În lumea de azi, mesajul media este un fel de atragere a atenției tinerilor. Merită ca această atenție să fie direcționată spre lucruri cu adevărat bune, importante și valoroase.**

EȘTI PĂRINTE SAU TUTORE

– fii ghidul pe calea spre sănătate (inclusiv spre activitate fizică)

Tu ai impactul cel mai mare și mai important asupra copilului tău. Poți face multe lucruri pentru a-l ajuta pe copil să-și dezvolte potențialul de sănătate, care va da roade toată viața. Sănătatea copilului tău este în mare măsură în mâinile tale și de deciziile și alegerile tale de astăzi depinde viitorul său.

Iată ce poți face:

1 **Încurajează copilul și creează-i condiții** pentru desfășurarea unor activități fizice diversificate. Numeroasele abilități motorii, pe care le va asimila copilul, îi vor permite alegerea activităților care vor corespunde nevoilor sale, îi vor aduce bucurie și îi vor trezi obiceiul recreerii active în viața adultă.

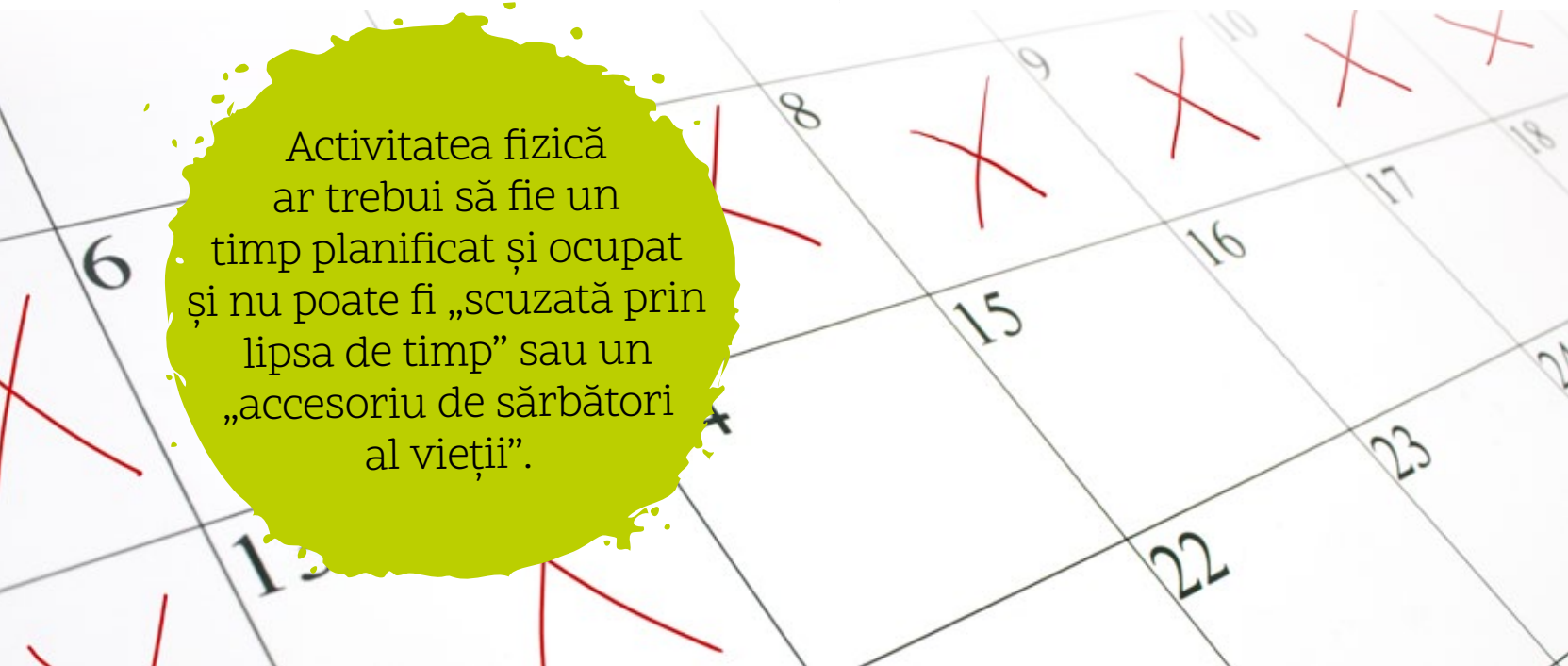
2 **Fii și tu activ fizic.** Tu formezi atitudinea copilului privind activitatea sa fizică și grija pentru corpul său. Desfășoară diverse tipuri de activitate fizică de cel puțin 3–4 ori pe săptămână (30–60 min.). **Știai că:** activitatea fizică a părinților crește șansele unui stil de viață activ desfășurat de copil toată viața sa (de ex. activitatea fizică a mamei crește de 2 ori probabilitatea ca și copilul să fie activ fizic și la vârsta adultă).

3 **Păstrează controlul timpului petrecut de copil la computer,** televizor și ecranul telefonului. Nu îi permite ca timpul petrecut pasiv să îi domine stilul de viață.

4 **Petrece activ timpul împreună cu toată familia.** Mersul împreună pe bicicletă, mersul la plimbare, fotbalul sau excursiile la munte aduc multă bucurie și sunt un mod de construire a legăturilor puternice în familie. Aceasta este și o modalitate de formare și încurajare eficientă a nevoilor legate de activitatea fizică pentru toată viața.

5 **Fii suporterul fidel al copilului tău.** Participă la concursurile sportive la care participă copilul tău. Felicită-l pentru succesele sale și ajută-l să facă față eșecurilor.

6 **Introdu activitatea fizică în orarul copilului.** Lăsarea exercițiilor fizice pentru așa-zisul timp liber duce la convingerea că ele sunt un fel de supliment în viață, care poate fi efectuat după alte lucruri mai importante. Să reținem că omul contemporan nu are aproape deloc timp liber.



Activitatea fizică ar trebui să fie un timp planificat și ocupat și nu poate fi „scuzată prin lipsa de timp” sau un „accesoriu de sărbători al vieții”.

EȘTI CADRU DIDACTIC SAU DIRIGINTE

– devino promotor al sănătății (inclusiv al activității fizice)

Sănătatea se formează prin acțiunea reciprocă între oameni și mediul lor. Fără îndoială, pe lângă mediul familial, chiar mediul tău (școlar) este locul care formează calitatea actuală și viitoare a vieții tinerilor. Așa că una din sarcinile tale este promovarea sănătății, pe care ar trebui să o realizezi în 2 zone:

- **educația de sănătate** – transmiterea cunoștințelor pe tema factorilor care influențează sănătatea oamenilor (inclusiv rolul activității fizice zilnice) și formarea atitudinilor – grijii responsabile privind sănătatea proprie și a altora,
- **politica școlară de sănătate** – crearea condițiilor care să permită desfășurarea comportamentelor de sănătate și construirea unei calități ridicate a vieții, muncii și învățăturii pentru tot mediul școlar.

Iată ce poți face:

1 Află comportamentele actuale ale elevilor, legate de activitatea lor fizică. Cunoștințele legate de nivelul real de activitate și eficiență fizică a elevilor va permite personalizarea intervențiilor legate de promovarea sănătății.

2 Află nevoile elevilor, părinților și ale profesorilor în zona activității fizice. Cunoștințele legate de aceste așteptări îți vor permite căutarea acelor forme de activitate fizică atractive pentru comunitatea școlară.

3 Înscrie promovarea activității fizice în acțiunile strategice și obiectivele educative ale școlii. Această strategie de acțiune permite câștigarea aliaților, al căror sprijin se poate dovedi foarte util (de ex. obținerea de fonduri pentru infrastructura sportivă a școlii).

4 Creează o infrastructură școlară bună pentru activitatea fizică. Dotarea școlii (de ex. terenuri, săli, echipament sportiv) ar trebui să fie adaptată nevoilor elevilor, cu luarea în considerare a diferențelor de sex, vârstă și preferințe. Nu uita de standardele de siguranță.

5 Creează un ambient școlar favorabil activității fizice. Trasee de biciclete, locuri fără trafic de mașini, parcări acoperite pentru biciclete – sunt exemple de acțiuni, care vor încuraja tot mediul școlar să înceapă activități fizice.

6 Asigură o calitate ridicată a orelor de educație fizică. Conferirea importanței adecvate orelor de educație fizică este sarcina întregului grup pedagogic, nu numai a profesorilor de educație fizică. Reține însă că orele de educație fizică trebuie să își câștige interesul elevilor prin atractivitatea lor. Folosește-ți întreaga creativitate, atrage noi inspirații și tehnologii.

7 Creează condiții pentru activitatea fizică și în timpul pauzelor dintre ore. Chiar și o activitate fizică scurtă (5-20 min.) (repetată sistematic) atrage după sine beneficii pentru sănătate. Mișcarea este și o modalitate de a reacționa la tensiunile rezultate din activitatea intelectuală.

8 Asigură o calitate ridicată a educației de sănătate. Devino promotor al sănătății (profesor de sănătate). Nu uita că acest lucru necesită competențe adecvate și o perfecționare profesională continuă.

9 Pune la dispoziție infrastructura școlară pentru desfășurarea activităților fizice și în afara orelor de școală. Posibilitatea utilizării obiectivelor sportive și a echipamentului sportiv de către elevi, părinți și profesori va construi comunitatea persoanelor active fizic.

10 Creează o ofertă diversificată a orelor sportive și recreative. Accesul la diverse forme de activitate fizică va crește șansele de găsire de către elevi a acelor activități sportive sau recreative, care să le trezească nevoia de activitate fizică pe toată viața.

11 Fii și tu activ fizic. Dai un exemplu prin propriul tău comportament. Dacă vrei să fii credibil, tocmai atitudinea corectă față de activitatea fizică este cel mai puternic aliat.

EȘTI MEDIC SAU ASISTENTĂ MEDICALĂ

– devino consultant pentru sănătate (inclusiv activitate fizică)

Determinantii comportamentali de sănătate sunt definiți ca un set de factori conexi cu comportamentele de creare a stilul de viață, ei joacă un rol extrem de important în construirea potențialului de sănătate. Dovezi științifice cu privire la impactul stilului de viata (incluzand nivelul activității fizice) pentru durata de viață. Prin urmare, datorită autorității în materie de sănătate de care se bucură întreaga comunitate medicală, participarea acesteia în activități pentru promovarea de comportamente de sănătate este un element cheie al reorientării acestei probleme.
Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, această reorientare trebuie să se bazeze pe conștiință, acceptarea de către fiecare persoană a responsabilității pentru acest comportament care oferă șanse pentru o viață mai lungă și mai sănătoasă.
Aceasta se numește sănătate (alfabetizarea sănătății), a cărei propagare ar trebui să fie una dintre sarcinile principale ale sectorului de sănătate. Implicarea serviciilor medicale în această acțiune oferă beneficii suplimentare legate de sprijinul procesului de tratament al multor boli cronice, precum și ameliorări în respectarea recomandărilor.

Iată ce poți face:

AJUTĂ

pacienții să înțeleagă legătura dintre activitatea fizică și sănătate. Atrage de asemenea atenția asupra întregului capital al beneficiilor umane, care rezultă dintr-un stil de viață activ fizic (vezi pag. 53). Această conștientizare va construi atitudinea corectă față de activitatea fizică, transpunându-se în acțiunile întreprinse.

SFĂTUIEȘTE

pacienții să participe la activitatea fizică la nivelul corespunzător. Laudă persoanele active corespunzător - este o subliniere pozitivă a motivației acestora și recomandă-le menținerea acestui stil de viață. Ajută persoanele cu activitate fizică slabă să conștientizeze că acest stil de viață este un factor de risc pentru multe boli și încurajează-le să facă o schimbare treptată.

PLANIFICĂ

acțiunile următoare legate de activitatea fizică. Trebuie să fii concret: menționează durata, intensitatea și frecvența recomandată pentru participarea la activitatea fizică (vezi pag. 40-43).

CONFIRMĂ

dacă acțiunile planificate, legate de activitatea fizică, au fost realizate. Monitorizează schimbările statusului privind activitatea fizică.

ÎNTREABĂ

despre activitatea fizică a pacienților tăi. Numai adresarea întrebării le atrage atenția asupra importanței acestui comportament pentru sănătate. Încearcă să stabilești statusul activității fizice (vezi pag. 43). Aceasta este o informație importantă, fără de care cunoașterea deplină a stării de sănătate a pacientului nu este în întregime posibilă.

Poți efectua Intervenția Minimă privind Activitatea Fizică (IMAF)

IMAF = 5 PAȘI

IMAF (Intervenția Minimă privind Activitatea Fizică) este un sfat scurt, de 2-3 minute, care poate fi realizat de orice medic sau asistentă medicală

MEDICOVER ASOCIAȚIA

CUNOAȘTE-ȚI PERSPECTIVELE

EȘTI UN TÂNĂR ACTIV FIZIC

ÎȚI CREȘTI POTENȚIALUL INTELECTUAL, PERSONAL, FIZIC, EMOȚIONAL, SOCIAL ȘI ECONOMIC

Comparativ cu situația persoanelor care nu păstrează un nivel corespunzător al activității fizice*:

- Riscul tău de a fi o persoană obeză la vârstă tânără și adultă este considerabil mai mic.
- Ai o șansă să ai rezultate mai bune la învățătură chiar și cu 40%.
- Frecvența ta școlară va fi mai ridicată.
- Eficiența ta fizică va fi mai bună.
- Prezența comportamentelor nesănătoase va fi mai rară în cazul tău (de ex. fumat, consum de alcool sau droguri).
- Vei economisi mulți bani, deoarece vei avea riscuri mai reduse de a te îmbolnăvi de inimă, diabet, cancer și boli musculo-scheletale.
- Copiii tăi vor avea o șansă mult mai mare de a fi persoane active fizic.
- Poți trăi mai mult chiar și cu 5 ani.

EȘTI UN TÂNĂR INACTIV FIZIC

ÎȚI REDUCI POTENȚIALUL INTELECTUAL, PERSONAL, FIZIC, EMOȚIONAL, SOCIAL ȘI ECONOMIC

Comparativ cu situația persoanelor, care păstrează un nivel corespunzător al activității fizice*:

- Riscul tău de a deveni persoană obeză la vârstă tânără este ridicat (30% dintre copiii și tinerii inactivi fizic sunt obezi).
- Vei pierde mult mai multe ore la școală.
- Ai o probabilitate mai mare de a obține note slabe la teste.
- Eficiența ta este redusă chiar și acum și va fi mai mică în viitor.
- Ai un risc de 2 ori mai mare de a fi o persoană obeză la vârsta adultă.
- Vei folosi mult mai multe resurse pentru costurile de tratament, pentru că ai un risc mult mai mare de dezvoltare a bolilor civilizației.
- În fiecare an de muncă, vei avea concediu medical cu o săptămână mai mult decât ceilalți, lucru care se va transpune în cariera ta profesională și în câștigurile tale.
- Copiii tăi vor avea o șansă mult mai mică de a fi persoane active fizic.
- Poți trăi mai puțin chiar și cu 5 ani.

*Elaborat pe baza raportului „Designed to move”, 2013.

A FI SAU A NU FI ACTIV FIZIC?

ALEGEREA ÎȚI APARȚINE!

CARE ESTE IMPORTANȚA

UNUI STIL DE VIAȚĂ ACTIV DIN PUNCT DE VEDERE FIZIC PENTRU POTENȚIALUL UMAN?

ACTIVITATEA FIZICĂ NU ÎNSEAMNĂ NUMAI ÎNTĂRIREA SĂNĂTĂȚII. OAMENII DE ȘTIINȚĂ SUNT DE ACORD - BENEFICIILE LEGATE DE ACTIVITATEA FIZICĂ A OMULUI SUNT MAI IMPORTANTE ȘI AU RAMIFICAȚII MAI MARI DECÂT SE CONSIDERĂ ÎN PREZENT ÎN LUME.

POTENȚIALUL FIZIC

PERFECȚIONAREA / ÎMBUNĂTĂȚIREA:

- trăsăturii motorii
- aspectului fizic
- eficienței circulator -respiratorii
- forței musculare
- compoziției și greutății corporale
- profilului lipidic
- densității osoase
- eficienței articulațiilor
- maternității sănătoase
- eficienței sistemului imunitar
- capacității de a reconstitui funcțiile corecte ale organismului (recuperarea și regenerarea biologică)
- eficienței somnului

COMBATEREA ȘI TRATAMENTUL:

- diabetului zaharat de tip 2
- sindromului metabolic
- bolilor sistemului circulator (inclusiv hipertensiune arterială și infarct miocardic)
- cancerului (pulmonar, ale organelor reproductive, mamar și de colon)
- degenerării articulațiilor (inclusiv dureri de spate)
- decalcifierii oaselor
- supraponderabilității și obezității
- decesului prematur

REDUCEREA COMPORTAMENTELOR NEDORITE:

- fumatului
- inițierii sexuale precoce, comportamentelor sexuale riscante, sarcinii premature
- abuzului de alcool
- consumului de droguri
- dependenței (de ex. consum de medicamente, internet etc.)
- alimentației nesănătoase
- suicidului

POTENȚIALULUI EMOȚIONAL

PERFECȚIONAREA / ÎMBUNĂTĂȚIREA:

- dispoziției sufletești
- bucuriei și satisfacției
- stării de spirit
- sentimentului eficienței în acțiune și încrederea în abilitățile proprii
- autocontrolului
- respectului față de sine
- sentimentului de mulțumire față de corpul propriu
- motivația de a întreprinde comportamente care ajută sănătatea

COMBATEREA ȘI TRATAMENTUL:

- depresiei
- stresului
- stării de neliniște

POTENȚIALUL INTELECTUAL

PERFECȚIONAREA / ÎMBUNĂTĂȚIREA:

- rezultatelor la învățătură
- rapidității proceselor de gândire
- flexibilității proceselor de gândire (căutarea soluțiilor)
- memoriei
- structurii funcționării creierului
- concentrării, atenției și controlului impulsurilor
- învățării
- controlului sindromului hiperkinetic cu deficit de atenție (ADHD)
- abilității cognitive

Un nivel corespunzător de activitate fizică (vezi pag. 40-43) numeroase beneficii în diverse forme*

POTENȚIALUL SOCIAL

PERFECȚIONAREA / ÎMBUNĂTĂȚIREA:

- acceptării normelor sociale, a regulilor și normelor de conviețuire socială
- construirii legăturilor sociale, relații interumane pozitive
- statusului social, implicării în acțiuni sociale, sentimentului obligației sociale
- sentimentului comunității (apartenența la grup)
- încrederii, muncii în echipă, capacității de colaborare
- acceptării egalității sexelor și a persoanelor cu dizabilități
- atitudinii pacifiste, înțelegerii, disponibilității de a oferi ajutor
- acceptării eliminării inegalităților sociale, economice, rasiale, etnice și religioase

REDUCEREA:

- infracționalității
- violenței în rândul tinerilor

POTENȚIALUL ECONOMIC

PERFECȚIONAREA / ÎMBUNĂTĂȚIREA:

- veniturilor
- succesului profesional
- productivității
- atitudinii morale, sentimentului datoriei și loialității

REDUCEREA:

- costurilor de tratament
- absenței de la locul de muncă
- neproductivitatea cauzată de afecțiunile din timpul muncii

POTENȚIALUL PERSONAL

PERFECȚIONAREA / ÎMBUNĂTĂȚIREA:

- bagajelor de cunoștințe
- abilităților de viață și sociale
- administrării timpului
- luării inițiativelor, conducerii
- onestității, responsabilității, respectului
- entuziasmului, motivației interioare
- autodisciplinei, autocontrolului

*Modelul construirii potențialului uman prin activitate fizică (Bailey și asoc., 2013).

Fot.: Aleksandra Szmigiel-Wiśniewska

EXERCIȚII FIZICE SIMPLE PENTRU COPIII DIN PROGRAMUL ÎNCERC

Exercițiul 1

GENUFLEXIUNI CU ADUCEREA BRAȚELOR SPRE ÎNAINTE

DESCRIERE: Stați unul în fața celuilalt. Unul dintre voi ține mingea cu ambele mâini. Brațele coborâte. Faceți genuflexiunea până la unghi de 90 de grade simultan cu ridicarea brațelor. În cel mai înalt punct, vă predați mingea unul celuilalt. În timpul ridicării, lăsați jos brațele.

POZIȚIA: Fiți atenți ca, în timpul genuflexiunii, toată greutatea corpului să cadă pe călcâie, iar genunchii să fie ușor depărtați. Spatele trebuie să fie complet drept, iar umerii trași în spate.

Exercițiul 2

ABDOMENE DIN ÎNTINS PE SPATE

DESCRIERE: Așază-te în poziție ca în fotografie. Pune mingea pe piept. Apoi îndreaptă brațele cu o mișcare energică, efectuează abdomenul și dă-i mingea părintelui. Revino la stat întins. La următoarea repetare, ia mingea și revino la poziția inițială.

POZIȚIA: În timp ce stai întins, ai grijă ca spatele să adere la podea pe segmentul lombar. Părintele ține tălpile copilului, călcându-le ușor.

Exercițiul 3

FANDĂRI CU RIDICAREA BRAȚELOR ÎN LATERALE

DESCRIERE: Poziția inițială ca în exercițiul nr. 1. Pui un picior departe înainte, apoi îndoi ambele picioare, astfel încât genunchiul din spate, să atingă podeaua. Efectuezi simultan ridicarea brațelor în laterale. Ții mingea într-o mână. După revenirea la poziția inițială, treci mingea în cealaltă mână și efectuezi același exercițiu cu celălalt picior.

POZIȚIA: Similar ca în timpul genuflexiunilor, spatele trebuie să fie mereu drept. Părintele are grijă ca, în timpul poziției de îngenunchere, genunchiul din față să nu iasă înaintea tălpii. În timpul ridicării, lucrezi în principal cu piciorul din față.

Exercițiul 4
SPRIJINIRE CU O MÂNĂ

DESCRIERE: Așază-te în poziție ca în fotografie. Cu un braț sprijinit de podea, al doilea pe minge. Îți ridici brațul îndreptat spre înainte și îi dai mingea părintelui. Revii la sprijinire. Apoi ridici celălalt braț și iei mingea. După revenirea la sprijinire, schimbi ordinea de lucru a brațelor.

POZIȚIA: Aveți grijă la menținerea de către copil a trunchiului în linie dreaptă, de la umeri și până la călcâie. Dacă această poziție va fi prea dificilă, te poți sprijini de genunchi. Atunci linia dreaptă trece de la umeri la genunchi. Încearcă să nu răsucești umerii în timpul efectuării exercițiului.

Exercițiul 5

RIDICAREA PICIOARELOR DIN POZIȚIA ÎNTINS PE SPATE

DESCRIERE: Începi exercițiul stând pe spate. Ții părintele cu mâinile de glezne. Ții mingea între tălpi. La semnal, ridici picioarele unite și transmiți mingea părintelui; lași picioarele în jos, până la poziția întins pe spate. Apoi ridici din nou picioarele și iei mingea. Revii la poziția inițială.

POZIȚIA: Părintele urmărește ca segmentul lombar să nu se desprindă de pe podea (mai ales la revenire). Pentru a fi mai ușor, puteți exersa cu picioarele îndoite din genunchi.

Exercitiul 6

RIDICAREA PICIOARELOR ÎN LATERAL DIN POZIȚIA ÎNTINS PE SPATE

DESCRIERE: La acest exercițu puteți pune mingea deoparte, nu veți avea nevoie de ea. Stați întinși pe spate cu capetele unul spre celălalt. Vă țineți de mâinile îndoite din coate. Picioarele stau îndoite pe părți opuse. Efectuați simultan ridicarea picioarelor îndoite. Apoi le puneți pe podea pe partea opusă, adică mai întâi ambii pe partea voastră dreaptă, apoi pe partea stângă.

POZIȚIA: Aveți grijă să efectuați simultan fiecare fază a exercițiului. Puteți exersa la semnalul dat de copil.

DURATA EXERCIȚIILOR:

Încercați să faceți 2 serii din fiecare exercițiu, conform schemei: 30 de secunde de lucru / 30 de secunde de pauză. Dacă nu aveți probleme, puteți crește numărul de serii sau puteți prelungi timpul de lucru, scurtând totodată durata pauzelor.

SUCCES!

OPINIA PSIHOLOGULUI

Magdalena Stadnyk

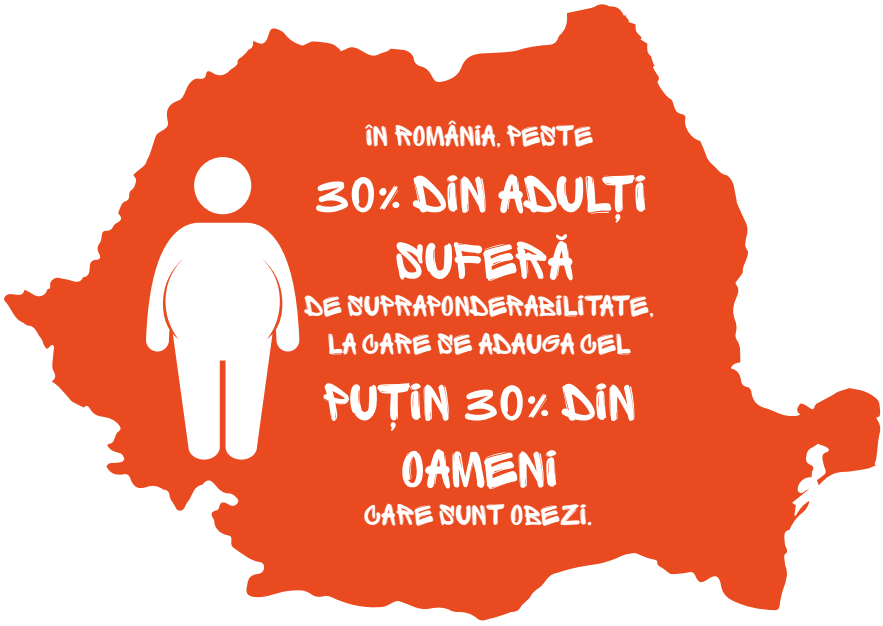
Joanna Brzezińska

Faptul
că citiți acest
ghid este primul
pas către succes.
El vă va permite să
vă pregătiți temeinic
pentru noul stil de
viață.

OBEZITATEA

PROBLEMĂ IMPORTANTĂ

În România, conform studiului PREDATORR, peste 30% din adulți suferă de supraponderabilitate, la care se adauga cel putin 30% din adulți care sunt obezi, iar neliniștitor este faptul că aceste procente sunt în continuă creștere. De aceea, merită să vă gândiți de ce, în ciuda accesului la alimente sănătoase, diverse tipuri de diete sau programe și, nu în ultimul rând, la o multitudinea de posibilități de petrecere activă a timpului (infrastructură din ce în ce mai adecvată sau din ce în ce mai multe săli de fitness), numărul persoanelor obeze este în creștere. În plus, puține persoane care au încercat să slăbească reușesc să își mențină o anumită greutate. În ciuda creșterii conștientizării riscului de obezitate, problema există în continuare. De ce? De fapt, secretul menținerii greutății corespunzătoare și a siluetei, precum și a sănătății, nu stă în numărarea neîncetată a caloriilor și în „dietele miraculoase". Trebuie să ne punem în mișcare psihicul, trebuie să ne schimbăm modul de gândire despre sine, să ne depășim convingerile negative referitoare la corpul nostru. Convingerile negative nu sunt nimic altceva, decât gândurile rele despre noi înșine și despre aspectul nostru („sunt gras", „sunt urât", „sunt gras, de aceea nu îmi iese nimic"). În final, trebuie să eliminăm obiceiurile nesănătoase și să introducem noi obiceiuri – bune. Atunci, succesul de durată va fi posibil de realizat. Introducerea tuturor acestor lucruri nu este ușoară. Fiecare schimbare pe care o introducem, atrage după sine teama. Oamenii sunt în mare măsură construiți astfel, încât le place ce e bun și cunoscut, deoarece atunci se simt în siguranță. Însă, fără introducerea schimbărilor corespunzătoare, nu există nici dezvoltare și nici succes. Faptul că citiți acest ghid este primul pas către succes. El vă va permite să vă pregătiți temeinic pentru noul stil de viață. Așa cum am menționat deja, nu e vorba de folosirea unei diete restrictive timp de o lună sau două. E vorba să construim un stil de viață nou, sănătos și ce e cel mai important, să îl menținem. În mare măsură e vorba să introducem schimbări eficiente. Să efectuăm alegerile corespunzătoare, bine gândite și nu să acționăm automat. Când ne propunem crearea unor noi obiceiuri mai întâi ne aflăm înaintea unei alegeri - „bune sau rele", „cartofi prăjiți sau salată", „uitat la TV sau plimbare"; următoarea etapă este să ne gândim și să facem alegerea corectă. Dacă în fiecare zi, pentru un anumit timp, vom efectua în mod conștient, cu atenție, alegerea bună, ulterior vom face acest lucru automat.



PENTRU CA SCHIMBAREA INTRODUSĂ SĂ FIE EFICIENTĂ, SUNT NECESARE:

UN OBIECTIV CLAR STABILIT

Obiectivul trebuie să fie concret și pozitiv. De exemplu, un obiectiv bine construit poate suna așa: „voi merge mai mult pe bicicletă”, iar unul rău: „nu voi avea un stil rău de viață”. Când obiectivul este clar, ne este mai ușor să ni-l imaginăm, astfel e mai ușor de realizat.

TIMP ȘI RĂBDARE

Nimic nu se întâmplă brusc; pentru toate e nevoie de timp. Regularitatea efectuării acțiunilor noi este cheia succesului. Un nou obicei se formează în aprox. 30 de zile. Vei găsi informații detaliate în următoarele pagini ale ghidului.

IMPLICARE

Ajută mult să pui suflet în pregătirea pentru schimbări și în efectuarea activităților noi. Implicarea poate consta în ținerea unui jurnal al schimbărilor, în a-ți nota ce ai reușit să faci în ziua respectivă sau ce puteai face altfel, mai bine.

CONSECVENȚA

Este baza schimbării eficiente. Merită însă reținut că, atunci când într-o zi nu am făcut ce ne-am planificat, de exemplu am mâncat cartofi prăjiți sau am stat întinși toată ziua la televizor, nu înseamnă să renunțăm la obiectivul stabilit. Pur și simplu a doua zi să faci ce trebuia să faci în ziua anterioară.

SPRIJIN

Când le povestim altora despre obiectivul nostru, ne va fi mai ușor. Regula e simplă: când cineva ne sprijină în acțiunile noastre, vom avea mai multă dorință de a le face și vom fi mai motivați.

STABILIREA PAȘILOR MICI

Această metodă poate fi comparată cu urcatul pe o scară. Pentru a ajunge direct sus și a realiza obiectivul, trebuie să urcăm încet, succesiv, pe fiecare treaptă. La fel este și cu realizarea obiectivelor mai mari. Când, de exemplu, obiectivul nostru este să ne îmbunătățim condiția fizică, „prima noastră treaptă” va fi o plimbare de 15 minute, apoi o plimbare de 30 de minute, apoi o alergare alternând cu un mars, până ajungem la ultima treaptă, care poate fi alergarea de 30 min. sau mai mult. La fel se întâmplă cu fiecare obiectiv realizat. Merită să ne stabilim o scară schematică și să ne notăm pe ea activitățile mici, care, pas cu pas, ne vor aduce mai aproape de obiectivul nostru dorit.
La introducerea de noi schimbări, merită să reținem cuvintele lui John Dryden: „Mai întâi ne creăm obiceiurile. Apoi obiceiurile noastre ne formează pe noi”.

E TIMPUL PENTRU SCHIMBARE

CINE ESTE TÂNĂRUL?

DEZVOLTAREA RAPIDĂ FIZICĂ, PSIHICĂ ȘI INTELECTUALĂ

INSTABILITATEA EMOȚIONALĂ

CRIZA IDENTITĂȚII PROPRII

CĂUTAREA PROPRIEI IDENTITĂȚI ȘI ÎNCERCĂRILE DE DEFINIRE A PROPRIEI PERSOANE

BOGĂȚIE DE EMOȚII

DESCHIDEREA LA NOI PROVOCĂRI

DORINȚA DE A EFECTUA ALEGERI INDIVIDUALE

CURIOZITATEA COGNITIVĂ (DORINȚA DE A CUNOAȘTE LUMEA)

SIGURANȚA EXCESIVĂ DE SINE ȘI SENTIMENTUL FORȚEI ȘI ABILITĂȚII

Trăsăturile tânărului pot influența atât pozitiv, cât și negativ procesul de introducere a schimbărilor în viața sa. De ex. curiozitatea de a cunoaste lumea poate ajuta la introducerea schimbărilor prin dorința de a încerca lucruri noi. Aceeasi caracteristică poate duce și la recurgerea la țigări și alcool și la abandonarea stilului de viață sănătos. De noi singuri depinde cum ne folosim potențialul.

E TIMPUL PENTRU SCHIMBARE

CINE ESTE PĂRINTELE TÂNĂRULUI?

A fi părinte este un rol deosebit de greu pe care îl jucăm în viață. A fi tată sau mamă este o sarcină deloc ușoară, indiferent de vârsta copiilor.

Perioada de creștere a copiilor este uneori furtunoasă, atât pentru părinte, cât și pentru tânăr. În situația în care dorim să introducem suplimentar schimbări ale obiceiurilor la tânăr - aceasta poate fi o provocare mare. Acest lucru este însă posibil de realizat dacă vom cunoaște și vom aprecia nevoile copiilor și dacă vom încerca să introducem schimbări în tot sistemul familiei, adică și la persoanele adulte. Pe perioada maturizării survin schimbări importante în relația tânărului și a părintelui. Adulții trebuie să fie conștienți de aceste schimbări, deoarece acest lucru îmbunătățește relațiile în familie, iar dorința de introducere a noilor obiceiuri și menținerea acestora se vor dovedi mult mai ușoare. Conflictele cu adulții sunt tipice pentru această perioadă. Adesea acest lucru se întâmplă pentru că părintele devine mai critic față de copil și, implicit, impune restricții suplimentare. De

ce se întâmplă asta? Părinții doresc oarecum să întârzie intrarea copilului lor în lumea adulților. Începerea revoltei este atestată de comportamente ale copilului, precum negarea tuturor ideilor părintelui, instabilitate emoțională mare și un rol crescând al relațiilor cu cei de aceeași vârstă. Este foarte important să întreprindem încercări de nivelare a tensiunii și să ne respectăm reciproc punctele de vedere. Prin discuții sincere și construirea încrederii reciproce, lumea tinerilor și lumea adulților se pot apropia. tânărul poate să nu dorească să discute sincer cu părintele, poate închide ușa camerei sale și poate fi inaccesibil. De aceea, este important ca în această situație să nu renunțați, să bateți la ușă și să găsiți un pretext de discuție. Cel mai important lucru este să îi arătați copilului că aveți încredere în el și să stabiliți reguli clare valabile în casă. De exemplu: „poți să mergi la colega ta la petrecere, dar te întorci la ora stabilită". Dacă tânărul învață anumite limite, cu timpul acestea pot fi extinse, cum ar fi prin prelungirea timpului. O metodă bună este cunoașterea prietenilor copilului și încercarea de a crea relații pozitive cu aceștia. Acest lucru dă roade foarte bune. În situația în care copilul nu dorește să petreacă timp împreună cu părintele, atunci să alegem o activitate care-i face plăcere copilului și care îi aduce bucurie. Să ne adaptăm puțin nevoilor și preferințelor copiilor noștri. În plus, putem încheia o înțelegere cu copilul. Dacă, de exemplu, va mânca în fiecare zi micul dejun, timp de o săptămână, atunci mergem împreună cu el la cinema sau la cumpărături (alegem activitatea, care va fi un premiu pentru copil). Nu trebuie să uităm că și părintele poate avea uneori momente de slăbiciune. De exemplu - i-ai promis copilului că vei ieși cu el zilnic la o plimbare de 30 de minute, însă într-o zi te întorci atât de obosit de la serviciu că nu ai putere să faci nimic. Nu se întâmplă nimic dacă o dată nu vei merge la plimbare. Suntem oameni. Însă, ține minte ca a doua zi să mergi la plimbare. Dacă pentru copilul nostru aspectul începe să fie important - să folosim asta pentru a-l motiva. Merită și să argumentăm introducerea noilor obiceiuri alimentare printr-un ten mai frumos sau o siluetă frumoasă.

Există schimbări semnificative în relația unui tânăr și a unui părinte. Adulții ar trebui să fie conștienți de aceste schimbări, deoarece vor îmbunătăți relațiile din familie și dorința de a introduce obiceiuri noi și întreținerea acestora se va dovedi a fi mult mai usoară.

SĂ ÎNCERCĂM SĂ CONSTRUIM ÎNCREDEREA ÎN COPIII NOȘTRI

CONSTRUIM ÎNCREDEREA PRIN:

ÎNȚELEGEREA ȘI SPRIJINUL
acordat copilului în perioada dificilă a maturizării

DISCUȚII,
explicarea pericolelor, ajutor în rezolvarea problemelor

CONSTRUIREA UNUI MEDIU
familial atractiv

OFERIREA INDEPENDENȚEI COPILULUI
în sfera sentimentelor

MENȚINEREA RELAȚIILOR POZITIVE
cu prietenii copiilor noștri

BAZA PSIHOLOGICĂ A OBEZITĂȚII

Printre cauzele mâncatului în exces, care pot duce la obezitate și supraponderabilitate, se regăsesc în mare măsură factorii de mediu și factorii psihologici. Mediul joacă un rol foarte important. Trăim în vremuri în care tehnologiile au redus nevoia de activitate fizică, a crescut însă accesibilitatea mâncării (din păcate alimente înalt procesate și fast food – mai multe informații despre alimentele înalt procesate de tip HSSF la capitolul „Prin ochii medicului"). De aceea, fiind conștienți de mediul în care trăim, ar trebui să facem alegeri raționale în privința mâncării și activității fizice, descrise mai exact în alte capitole din acest ghid. Factorii psihologici au și ei o importanță foarte mare. Să reținem că trebuie să lucrăm asupra lor, prin abordarea reducerii greutății și a ameliorării dispoziției sufletești. **Tulburările mecanismului de autoreglare**, ca unul dintre exemplele de cauze psihologice ale obezității, nu înseamnă nimic altceva decât tulburări puternice ale voinței. Acest lucru are loc atunci când nu avem capacitatea să controlăm cantitatea de hrană consumată și adeseori acest lucru duce la mâncatul în exces. Asta se întâmplă și atunci când este multă mâncare și, suplimentar, este ușor disponibilă. Acest lucru are legătură cu reducerea conștientizării. De exemplu, când citim o carte și ne afundăm în lectură, e foarte ușor să recurgem la snacksurile pe care

CUM SĂ FACI FAȚĂ STRESULUI?

PRACTICĂ REGULAT SPORT

STAI DE VORBĂ CU PRIETENII ȘI APROPIAȚII TĂI

INVENTEAZĂ EXEMPLE DE REZOLVARE A PROBLEMEI

FĂ CE ÎȚI PLACE (DE EX. DANS, CITIT)

le avem la îndemână. Acest lucru se întâmplă pentru că gândurile noastre se concentrează pe citit, iar la mâncare recurgem cu mai puțină conștientizare. De aceea, să încercăm să nu ținem în casă o cantitate mare de mâncare sau de dulciuri, să evităm locurile unde sunt vândute produse nesănătoase. Uneori e suficient să schimbăm drumul către școală sau serviciu pentru a evita locurile care ne ademenesc. Și, datorită acestui lucru, ne vom face mai ușoară munca la întărirea voinței puternice. De asemenea, ce poate să ne îngreuneze autoreglarea este abținerea de la gândirea la mâncare. **Paradoxal, cu cât ne străduim mai mult să nu ne gândim la mâncare, cu atât mai mult vrem să mâncăm ceva.** De exemplu, când reușim o dată să ne abținem de la o prăjitură timp de câteva zile, apoi ne aruncăm la o cutie întreagă și ajungem sa mâncăm și mai mult. De aceea, e mai bine din când în când să mâncăm o prăjitură, chiar atunci când avem chef. E important să învățăm să avem măsură în ce și cât mâncăm. **Un factor foarte important este reprezentat și de convingerile noastre despre sine și despre lume.** De multe ori, având o stimă de sine scăzută, nu credem în propriile posibilități, ceea ce duce la sentimentul de neputință. Toate astea provoacă emoții negative de care vrem să scăpăm și, ca să ne consolăm, recurgem la mâncare (Ogińska-Bulik, 2007). Merită să ne dăm seama că tocmai convingerile noastre negative despre noi înșine ne cauzează dificultăți pe calea către schimbare (de ex. a obiceiurilor noastre alimentare). Adeseori nu ne dăm seama cât de multe trăsături bune și importante avem. **Baza psihologică a obezității este stresul**, de fapt incapacitatea de a-i face față. Fiecare dintre noi experimentează stresul și fiecare face față stresului în alt fel. Mâncatul poate deveni o formă de a ține piept necazurilor. De ce facem asta? Pentru că așa am învățat, pentru că ușurința în a obține mâncare face să fie cea mai accesibilă strategie de a face față stresului, pentru că nu cunoaștem alte modalități de a face față dificultăților. Doar faptul că mâncăm de exemplu toată ciocolata nu ne va îmbunătăți situația, iar problema cu care ne confruntăm va exista în continuare. Una din formele mai bune de a face față dificultăților este așa-numita strategie concentrată pe sarcină. Pe scurt, în această strategie e vorba de a găsi rezolvarea problemei respective și de a începe acțiunea corespunzătoare. Asta se poate învăța, trebuie doar să abordezi mai conștient comportamentele și obișnuințele proprii. Este important să îți dai seama că mâncatul poate fi și o formă de a atrage atenția asupra propriei persoane. **Uneori recurgem la cantități excesive de mâncare doar ca să ne acorde cineva atenție.** Astfel poate fi exprimată nevoia de grijă (dorim ca cineva să aibă grijă de noi). Fiind conștienți de impactul psihicului asupra comportamentelor noastre legate de mâncare, implicit și de greutate, ne putem forma obiceiurile.

CAUZELE OBEZITĂȚII

DE MEDIU

de ex. obiceiuri alimentare incorecte ale familiei, consum redus de legume și fructe, nivel redus al activității fizice etc.

PSIHOLOGICE

de ex. stresul, dorința de a atrage atenția asupra propriei persoane, tulburări ale mecanismului de autoreglare etc.

Este necesar să începem să lucrăm asupra propriilor comportamente:

- să facem alegeri într-un mod mai rațional,
- să învățăm să facem față stresului,
- să ne întărim simțul propriei valori,
- să lucrăm la voința puternică.

Toate acestea pentru a începe să acționăm mai conștient. Acest lucru poate avea drept efect nu numai reducerea masei corporale, ci, înainte de toate, ne va facilita o schimbare de durată a comportamentelor alimentare și de fapt despre asta e vorba. Asta se va transpune apoi în ameliorarea stării de sănătate, a standardului de viață și a dispoziției sufletești și chiar în succese în alte sfere ale vieții.

MÂNCATUL CA FORMĂ DE EXPRIMARE A SENTIMENTELOR

Problema supraponderabilității sau obezității nu are legătură doar cu hrana, greutatea sau dimensiunile. Are o legătură strânsă cu factori cu substrat psihologic. Foarte frecvent mâncăm nu numai atunci când simțim foamea, ci și atunci când suntem triști, dezamăgiți, când avem nevoie de iubire, siguranță sau, paradoxal, vrem să ne premiem pentru obținerea succesului (Ogińska-Bulik, 1999). Pentru mulți oameni, chiar și tineri, mâncatul poate deveni o formă de exprimare și reglare a sentimentelor sau de a face față greutăților de zi cu zi.

EMOȚII NEGATIVE ÎN FIECARE ZI

În mare măsură, nevoia sporită de mâncare este legată de trăirea emoțiilor negative sau cu o dispoziție sufletească proastă (Stice, Presnell, Shaw, 2005). De exemplu, Ana (11 ani) s-a enervat deoarece colegele au râs de ea la ore pentru că nu a știut să facă exercițiile de la ora de educație fizică. Ana s-a supărat atunci și a fost tristă. Cu cât sunt mai puternice emoțiile trăite, cu atât e mai mare probabilitatea să recurgem la mâncare (Ogińska-Bulik, Chanduszko-Salska, 2000). Mâncatul alină efectele neplăcute ale emoțiilor resimțite, deoarece după masă are loc o creștere a nivelului endorfinelor (așa-numiții hormoni ai fericirii) din sânge. Asta ne liniștește. În plus, atunci se secretă alt hormon - serotonina, care duce la ameliorarea stării de spirit. Însă efectul glucidelor asimilate cu hrana nu durează mult. După o vreme, revenim la proasta dispoziție și din nou avem chef să mâncăm ceva, cel mai bine ceva dulce. Tocmai așa apare un cerc vicios, din care e greu să mai ieșim (Stunkard, Wadden, 1992). La fel cu a face față stresului, a face față emoțiilor dificile necesită conceperea unei modalități corespunzătoare pentru persoana respectivă. Pentru unii e vorba de o plimbare mai lungă, pentru alții de o discuție cu o prietenă, pentru alții - dansul. Fiecare este diferit și fiecare trebuie să găsească pentru sine ceva ce funcționează!

SINGURĂTATEA

La mâncare recurgem și atunci când ne simțim singuri, când viața socială este limitată. De foarte multe ori se întâmplă ca una dintre soluții în situația în care resimțim stres să fie toc-

CÂND MAI RECURGEM LA MÂNCARE?

(în afara situației de foame fizică)

- când suntem triști, dezamăgiți, singuri,
- când avem nevoie de sprijin și iubire,
- când simțim nevoia de siguranță,
- când vrem să ne premiem pentru obținerea succesului,
- când resimțim plictiseala,
- când simțim mânie și revoltă.

Conștientizând modul în care psihicul ne influențează comportamentele legate de mâncare (...), este necesar să începem să lucrăm asupra propriilor comportamente, să facem alegeri în mod rațional, să învățăm să facem față stresului, să ne întărim simțul propriei valori, să lucrăm la voința puternică (...), pentru a începe să acționăm mai conștient.

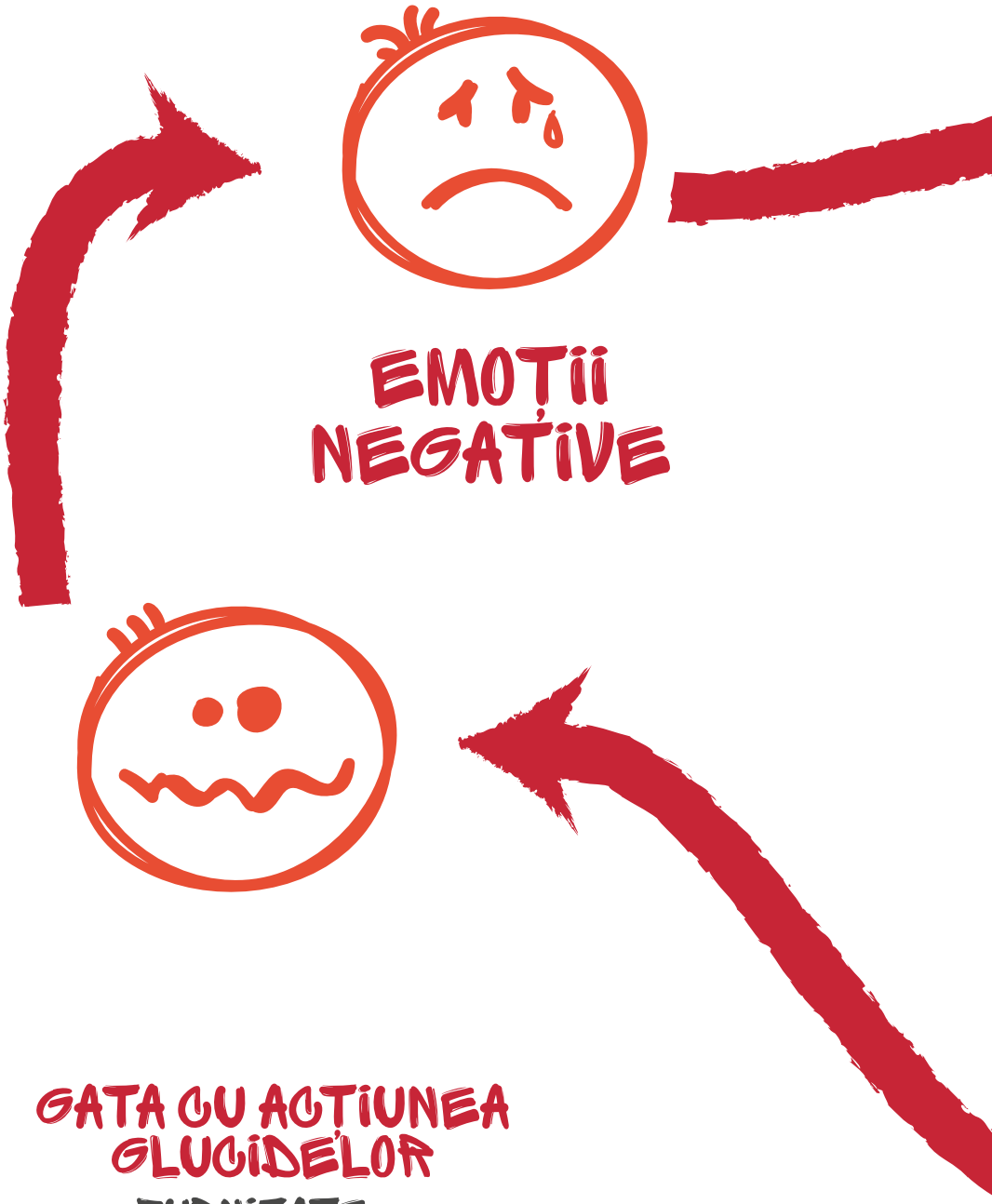
mai mâncarea. Multe persoane, nu numai cu supraponderabilitate, mănâncă sub influența stresului. Aceste persoane, pe baza propriilor experiențe, au învățat că mâncatul calmează efectele stresului. Acest model, folosit de mai multe ori, adică prin repetare, a devenit un obicei.

PLICTISEALA

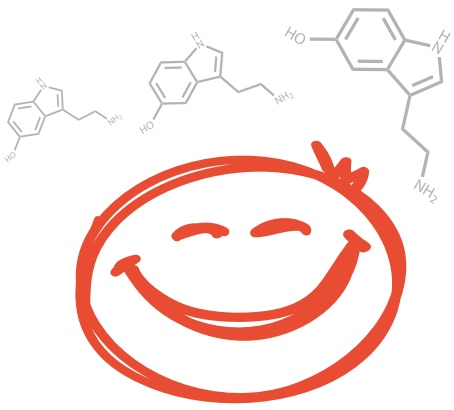
Când analizăm emoțiile, sub influența cărora mâncăm, nu putem uita de plictiseală. Atunci cel mai des recurgem la mâncatul seara, atunci când deja ne-am îndeplinit toate sarcinile.

MÂNIE ȘI REVOLTĂ

Adeseori, mâncatul excesiv poate fi de asemenea o formă de exprimare a mâniei, revoltei sau de a ne pedepsi. Efectul reglării emoțiilor cu ajutorul mâncării apare atunci când în trecut am învățat să reacționăm la emoțiile neplăcute tocmai în acest mod. De multe ori, asta rezultă și din modul în care am fost crescuți sau din transmiterea anumitor modele și modalități de a face față, de către persoanele din cercul apropiat. Folosind de-a lungul anilor aceleași scheme de comportament, facem anumite acțiuni automat fără a fi conștienți. De multe ori, acestea sunt singurele soluții care ne vin în minte deoarece numai pe ele le-am încercat. Reglarea emoțiilor cu ajutorul mâncării este folosită pentru că nu cunoaștem alte modalități de a ameliora starea de spirit.
Reține că sunt și alte metode ca să ne simțim mai bine. De obicei, lucrurile, pe care ne place să le facem, ne schimbă starea de spirit. Gândește-te, ce îți aduce bucurie? O plimbare? Să stai de vorbă cu o prietenă? Dansul? Sau poate altceva? Tu ești expertul propriei tale persoane și tu știi cel mai bine ce funcționează la tine!



MÂNCARE



AMELIORAREA STĂRII DE SPIRIT (LEGATĂ DE SECREȚIA DE SEROTONINĂ ȘI ENDORFINĂ)

CARE ESTE MODALITATEA?

Importantă este propria analiză și conștientizarea situațiilor în care mâncăm în exces și a situațiilor când mâncăm, deși nu simțim foamea. Conștientizând acest lucru, putem începe să lucrăm la alte modalități de reglare a stării noastre de spirit. Atunci ne putem gândi ce altceva putem face în situația în care de ex. suntem triști sau supărați. Ajută să ne punem întrebarea: ce pot să fac să mă simt mai bine? Ce îmi place să fac? În situația în care vom experimenta o stare de spirit negativă, merită să ne gândim ce putem face în loc să recurgem la mâncare. La început va fi nevoie de mult efort, autocontrol și conștientizare. Însă, când vom învăța să reacționăm în mod corect la neplăcerile experimentate, acest aspect va deveni cu timpul o modalitate naturală de reglare a emoțiilor. Este foarte important să învățăm să facem diferența între foamea fizică și foamea emoțională. Pentru analiză poate fi util tabelul de mai jos.

FOAMEA FIZICĂ	FOAMEA EMOȚIONALĂ
Crește treptat, nu este intensă de la început	Apare brusc și este foarte intensă
După satisfacerea ei, nu experimentăm emoții negative	După satisfacerea ei, poate apărea sentimentul de vină sau rușine
Nu are legătură cu gusturi concrete	Are legătură cu gusturi concrete (de ex. ciocolata)
Nu trebuie să fie satisfăcută imediat	Sentimentul că trebuie satisfăcută imediat
Dispare după ce am mâncat pe săturate	O resimțim, chiar și după ce am mâncat

STIMA DE SINE

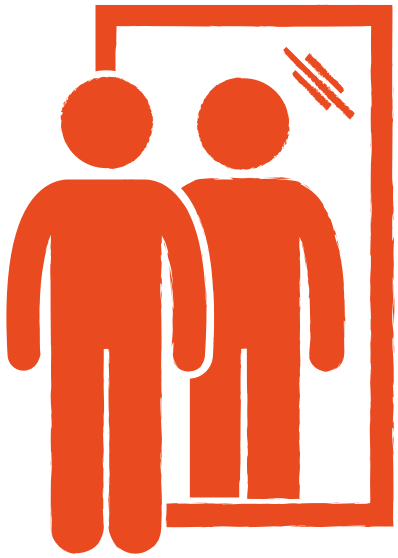
Stima de sine nu reprezintă nimic altceva decât convingerile noastre despre noi înșine. Ele rezultă din experiențele noastre, opiniile altora despre noi, succesele sau eșecurile experimentate.

Trebuie reținut că sentimentul propriei valori nu este mereu constant. Sunt zile când ne simțim mai bine cu noi înșine și zile când stima noastră de sine este mai slabă. Vestea bună este că ne putem influența convingerile, le putem schimba și, ce vine cu aceasta, este faptul că putem învăța să ne creștem stima de sine. Trebuie să învățăm să ne analizăm gândurile și să le modificăm astfel încât să fie mai raționale. Să ne uităm la noi înșine prin prisma faptelor și nu a convingerilor. Să ne uităm la noi înșine, precum la prietenul nostru, din altă perspectivă. Oamenii au tendința să exagereze sau să generalizeze multe lucruri. Un exemplu poate fi gândul: „Numi iese niciodată nimic". Acest gând cu siguranță influențează reducerea stimei de sine. Și atunci este de dorit să ne gândim și să ne aducem în minte acele evenimente și momente, când am reușit să facem ceva. Cu siguranță reușim să găsim ceva în minte, chiar și un lucru mic. De exemplu, poate Maria ia de obicei 5 la matematică, iar părinții sunt nemulțumiți de acest lucru, însă are note chiar foarte bune la limba română - și acest lucru trebuie apreciat.

MODELE CARE NU EXISTĂ

De asemenea, merită să fim conștienți că modelele culturale de frumusețe actuale se schimbă rapid, sunt frecvent exagerate și imposibil de realizat de către marea majoritate a persoanelor. Și acest lucru poate avea un impact negativ asupra stimei de sine. Se întâmplă ca persoanele care au o problemă cu greutatea să aibă și un sentiment redus al propriei valori și o imagine negativă a propriului corp. Foarte adesea convingeri precum „sunt gras" și „sunt fără valoare" se leagă una de alta. Este foarte important să învățăm să separăm aspectele fizice de convingerile privind eficiența noastră.

Trebuie reținut că sentimentul propriei valori nu este mereu constant. Sunt zile în care ne simțim mai bine cu noi înșine și zile în care stima noastră de sine este mai slabă.



TREBUIE REȚINUT CĂ SENTIMENTUL PROPRIEI VALORI NU ESTE MEREU CONSTANT. SUNT ZILE ÎN CARE NE SIMȚIM MAI BINE CU NOI ÎNȘINE ȘI ZILE ÎN CARE STIMA NOASTRĂ DE SINE ESTE MAI SLABĂ.

EXERCIȚIU:

Notează pe o foaie toate lucrurile bune pe care le știi despre tine. Cel mai bine este să faci asta împreună cu persoanele care sunt importante pentru tine. Adesea, nu percepem la noi înșine trăsături pozitive, deși sunt vizibile și evidente pentru alte persoane.

REZULTATELE CERCETĂRII FRIEDMAN (2002)

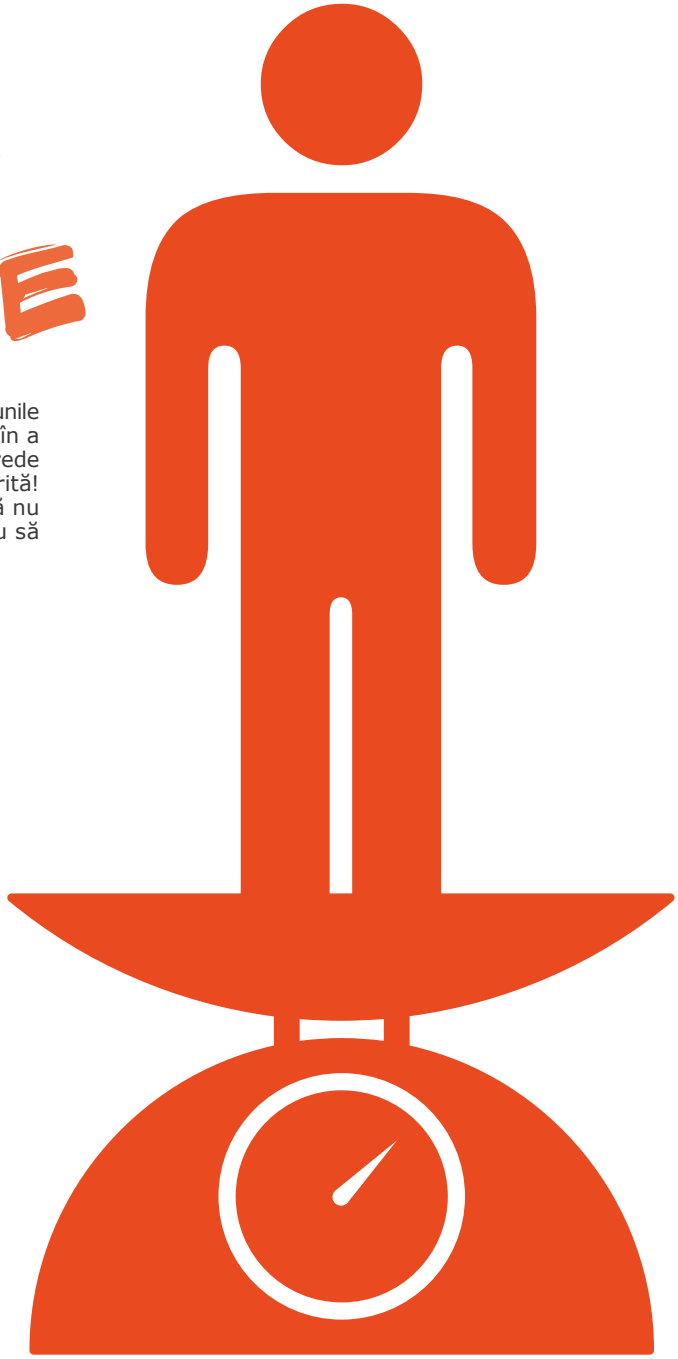
arată că persoanele cu supraponderabilitate își supraestimează dimensiunea propriului corp în comparație cu persoanele cu greutate corporală corectă. Și, ce este important, îmbunătățirea imaginii propriului corp influențează în mai mare măsură schimbarea modului de gândire despre sine decât schimbările efective în aspectul fizic.

BAZA ACȚIUNILOR

STIMA DE SINE

S-ar putea părea că stima de sine nu joacă un rol foarte mare în acțiunile noastre. Să ne gândim puțin totuși dacă merită să ne implicăm în a ajuta o persoană care nu se place, nu se consideră interesantă, crede dimpotrivă că este leneșă și nu îi iese nimic. Cu siguranță nu merită! Tot așa acționează gândirea negativă și despre noi înșine. Dacă nu credem că reușim să facem ceva, cel mai probabil ne va fi greu să facem efortul de a avea grijă de noi înșine.

Stima de sine ne influențează implicarea în acțiune, încrederea în propriile posibilități și în succesul propriu.



SILUETA SĂNĂTOASĂ POATE PROTEJA DE DISCRIMINARE

În lumea contemporană sunt frecvente prejudecățile față de persoanele cu supraponderabilitate și obezitate. Acestea constau în atribuirea de trăsături negative persoanelor cu greutate corporală crescută, fapt care poate duce la un mai rău tratament al acestora (de ex. prin oferirea unui salariu mai mic, omiterea la alocarea bonusurilor și avansurilor și poate fi chiar motiv de neangajare a unei astfel de persoane).
Copiii supraponderali și obezi sunt frecvent victime ale persecuției la școală, fiind luați în derâdere, porecliți, izolați și chiar agresați fizic. Hărțuirea de către colegi poate duce la o scădere a stimei de sine, la stres puternic și poate chiar avea ca efect în viitor o depresie sau probleme în legarea relațiilor cu alți oameni.
Cu siguranță, percepția negativă a persoanelor cu supraponderabilitate este dureroasă și injustă, însă are loc. Ne putem proteja de ea, îngrijindune de păstrarea greutății corecte a corpului.

MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS

SILUETA ATLETICĂ MĂREȘTE SIGURANȚA DE SINE

CONDIȚIA FIZICĂ BUNĂ ÎMBUNĂTĂȚEȘTE MEMORIA ȘI CONCENTRAREA

SPORTUL ȘI SĂNĂTATEA AJUTĂ LA COMBATEREA STRESULUI ȘI A PROASTEI DISPOZIȚII

OBICEIURILE LEGATE DE SPORT ȘI ALIMENTAȚIE NE ÎNVAȚĂ SĂ NE GESTIONĂM BINE TIMPUL

PĂRINȚI!

Persoanele tinere trebuie adesea să țină piept criticilor altora și ale lor proprii, de aceea de cele mai multe ori ar trebui să li se reamintească tinerilor cât de multe lucruri pot să facă și cât sunt de importanți și speciali.
Atunci când e necesar să le atragem atenția trebuie să raportăm evaluările negative la fapte și la un comportament concret al copilului nostru. Criticând persoana și trăsăturile permanente ale personalității sale punem o etichetă care de multe ori ne scutește de responsabilitatea și munca asupra propriului comportament.

CUM SĂ ATRAGEM ATENȚIA ÎN MOD CONSTRUCTIV

REFERITOR LA UN COMPORTAMENT CONCRET:
„Astăzi ai întârziat o jumătate de oră, a treia oară săptămâna asta. Poți să fii punctuală când mergi la școală; gândește-te ce poți face ca să nu întârzii seara”.

ÎNCURAJEAZĂ LA RESPONSABILITATE ȘI ÎNTREPRINDEREA ACȚIUNII:
„Așa este, când merg la școală mă uit la ceas și nu mă las furată de gânduri. Poate ar trebui să înCerc să fac același lucru”.

PUNEREA DE ETICHETE, ACUZAREA

CONȚINE GENERALIZĂRI DE TIPUL: „MEREU” „NICIODATĂ”:
„Ai întârziat, nu știi să fii atentă la timp, nu pot să mă bazez pe tine”.

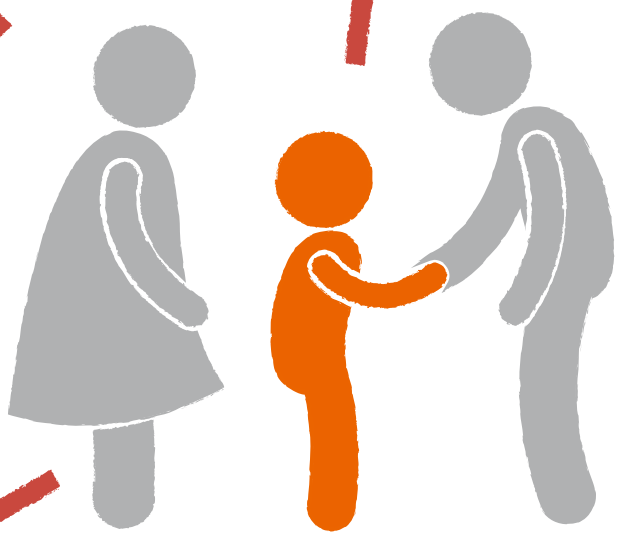
EVALUEAZĂ PERSOANA, ÎI ATRIBUIE TRĂSĂTURI NEGATIVE ȘI ÎI OFERĂ O SCUZĂ: „Da, am întârziat – nu te baza pe mine. Mă știi – sunt leneșă – să nu ai pretenții de la mine”.

CUM SĂ ÎȚI AJUȚI COPILUL, CÂND ALȚII RÂD DE EL LA ȘCOALĂ?

INTERESEAZĂ-TE CE CONTACTE ARE COPILUL TĂU CU CEI DE VÂRSTA LUI

SPRIJINĂ-L ȘI AJUTĂ-L SĂ ÎNTREȚINĂ CUNOȘTINȚELE VALOROASE

STAI DE VORBĂ CU DIRIGINTELE – OBSERVAȚIILE ȘI INTERVENȚIA SA POT ADUCE O SOLUȚIE



STAI DE VORBĂ CU COPILUL TĂU - AFLĂ CUM SE SIMTE, DĂ-I VOIE SĂ ÎȘI EXPRIME EMOȚIILE. PREZINTĂ-I MODURI ASERTIVE DE A FACE FAȚĂ AGRESIUNII ȘI MODALITĂȚI MATURE DE SOLUȚIONARE A CONFLICTELOR

CONVINGE-ȚI COPILUL CĂ VALOAREA LUI NU ESTE STABILITĂ DE PORECLE, PE CARE POATE LE AUDE, CI PRIN PRISMA A CEEA CE CREDE EL ÎNSUȘI SAU APROPIAȚII LUI DESPRE EL

CUM SĂ INTRODUCEM UN OBICEI NOU?

Până să începem să ne gândim ce să facem pentru a introduce permanent schimbări în viața noastră, este necesar să ne gândim ce este un obicei și prin ce se caracterizează.

CE ESTE UN OBICEI

Un obicei este un comportament automatizat care se fixează prin repetiție. Nu necesită analizare, de aceea e atât de greu de dezvățat. Vom invoca o metaforă privind obiceiurile. Un obicei este ca o autostradă pe care mergem fără să ne gândim la drum care este drept, larg, mergem cumva automat pe el. Introducerea unui obicei nou - dimpotrivă – este ca o călătorie prin junglă – căutăm conștient o cale, prin care să ieșim din desiș. Introducerea unui obicei nu este o activitate ușoară. Cu cât alocăm mai mult timp și energie pentru pregătirea introducerii „schimbărilor bune", cu atât este mai mare probabilitatea de obținere a succesului.

INTRODUCEREA OBICEIULUI

Primul pas foarte important în această direcție este să conștientizăm ce dorim să schimbăm, adică ce obicei bun dorim să introducem. Merită să ne notăm pe o foaie și să ținem minte că un obicei trebuie prezentat pozitiv. De exemplu, când vrem să renunțăm la cafeaua de dimineață, atunci obiceiul asupra căruia dorim să lucrăm poate suna așa: „dimineața o să beau o cană cu apă". Cu cât obiceiul va fi mai concret și pozitiv, cu atât șansa de succes va fi mai mare. Următorul aspect important pe care trebuie să-l reținem este că întotdeauna introducem un singur obicei. Atunci ne concentrăm pe o singură sarcină și așa suntem mai concentrați și mai implicați. O idee bună este de asemenea să ținem un jurnal de formare a noului obicei în care ne notăm dacă în ziua respectivă am realizat comportamentul intenționat (bineînțeles, acela care ne dorim să ne devină obicei). În plus, trebuie să ne formăm mediul astfel încât acesta să ne ajute. Când ne dezvățăm să bem sucuri dulci și intenționăm în schimb să bem apă – să cumpărăm numai apă. La sfârșit să stabilim termenul de începere a introducerii obiceiului - cel mai bine imediat. Pentru a introduce un nou obicei în viață, e nevoie de circa 30 de zile de realizare zilnică a activității respective, pentru ca ea să devină atât de naturală, precum spălatul dinților dimineața.

ETAPE DE INTRODUCERE A UNUI NOU OBICEI:

1. Stabilim ce dorim să schimbăm, ce obicei bun dorim să introducem.
2. Stabilim termenul de începere a introducerii obiceiului nou.
3. Începerea introducerii obiceiului.
4. Menținerea obiceiului nou.

REȚINE Introducem întotdeauna un singur obicei. O idee bună este introducerea unui jurnal de formare a unui nou obicei.

BUCLA OBICEIULUI

FIECARE OBICEI (BUN SAU RĂU) ESTE COMPUS DIN 3 ELEMENTE:

Modificarea oricărui obicei este posibilă! Trucul este să existe un indiciu și o recompensă și să se schimbe numai un singur comportament.

COMPORTAMENT

Aceasta este reacția la indiciu.

INDICIU

Adică ceva ce produce comportamentul fără să ne gândim prea mult la el, de ex. timpul din zi sau vederea periuței ne aduc aminte de spălatul pe dinți.

PREMIUL

Adică răspunsul la întrebarea „Pentru ce facem asta?”. Adeseori uităm sau nu știm care este cu adevărat premiul pentru obiceiul nostru. Poate fi, de exemplu respirația proaspătă după spălatul pe dinți.

POȚI FACE O SCHIMBARE A OBICEIULUI ÎN PATRU PAȘI

1 STABILIM CE DORIM SĂ SCHIMBĂM, CE OBICEI BUN DORIM SĂ INTRODUCEM

→ **CUMPĂRAREA UNUI BATON LA MAGAZINUL ȘCOLII**

2 DESCOPERĂ CE PREMIU AI PENTRU ACEST COMPORTAMENT

Schimbă obiceiul timp de câteva zile, astfel încât să îți aducă mereu alt premiu (mișcarea, contactul cu ceilalți, gustul dulce din gură).

→ **ÎNTR-UNA DIN ZILE MĂNÂNCĂ UN FRUCT SAU CÂTEVA NUCI, ÎN ALTĂ ZI IEȘI LA AER PE TERENUL DE SPORT, IAR ÎN ALTA ÎNCEARCĂ SĂ STAI DE VORBĂ CU CINEVA, DEPARTE DE MAGAZIN. DUPĂ O CLIPĂ, GÂNDEȘTE-TE DACĂ TOT ÎȚI MAI E POFTĂ DE BATON. POATE DUPĂ DISCUȚIA CU COLEGII NU ÎȚI MAI E POFTĂ DE BATON.**

3 GĂSEȘTE INDICIUL

Adică gândește-te de ce faci asta. Încearcă să îți notezi câteva zile la rând circumstanțele în care obiceiul tău este activ.
Schimbă obiceiul timp de câteva zile, astfel încât să îți aducă mereu alt premiu (mișcarea, contactul cu ceilalți, gustul dulce din gură).

- Unde ești în acel moment?
- Cât este ceasul?
- Cum te simți?
- Cine este în jurul tău?
- Ce ai făcut înainte?

→ **DIN NOTE REZULTĂ CĂ OBICEIUL ARE LOC ÎN SPECIAL DUPĂ ORELE LA CARE TREBUIE SĂ TE CONCENTREZI PUTERNIC ȘI DUPĂ ACESTEA VREI SĂ STAI DE VORBĂ ȘI SĂ RÂZI, IAR COADA LUNGĂ DE LA MAGAZIN E LOCUL PERFECT PENTRU ACEST LUCRU.**

4 PLANIFICĂ CE POȚI SCHIMBA!

Un plan bun ar trebui să includă și planul B - în cazul în care apar dificultăți.

→ **DATA VIITOARE, POȚI SĂ RÂZI ȘI SĂ STAI DE VORBĂ CU CINEVA CARE NU MERGE LA MAGAZIN. POȚI ȘI SĂ STAI LA COADĂ LA MAGAZIN, ÎNSĂ POȚI SĂ CUMPERI DOAR O APĂ SAU UN FRUCT.**

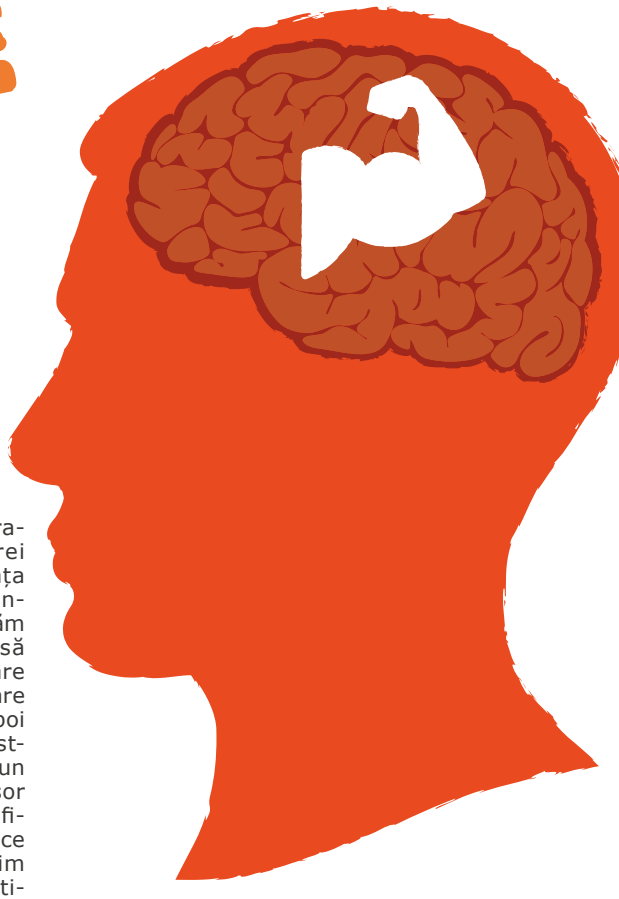
CE SE ÎNTÂMPLĂ LA MINE ACASĂ ESTE FOARTE IMPORTANT

Este aproape sigur că, atunci când vor fi adulți, copiii vor copia stilul de viață al părinților. Ce am observat în primii 10-12 de ani de viață este pentru noi natural și normal. Putem avea încredere în specialiști, putem avea multe cunoștințe teoretice în sfera sănătății și a stilului de viață sănătos, însă pentru a pune în viața de zi cu zi aceste cunoștințe este nevoie de sprijin din partea celor apropiați și de un exemplu bun care să ne permită să credem că stilul de viață sănătos ne este la îndemână.
Dacă în casă există obiceiul statului împreună la o cină ușoară, fără televizor, atunci pentru copil va fi natural să copieze acest obicei în viitor și cina să fie mereu pentru el un moment petrecut împreună cu familia.

Pe perioada maturizării, adolescentul începe să se revolte împotriva ordinii existente în familie și poate să nu dorească să participe la ritualurile familiei. **Atunci trebuie să reținem că revolta este un fenomen de moment care va trece, iar obiceiul bun al familiei este atât de puternic încât se va apăra și va rezista.** Dacă până acum în casă nu au fost prea multe obiceiuri bune, sănătoase, nu este nimic pierdut! În continuare putem arăta copilului că familia nu este grevată de „voință slabă genetică". Acțiunile întreprinse de toată familia vor fi mult mai eficiente, iar adolescentul va vedea că adulții pot și ei face față provocărilor, pot încerca, se pot strădui să se schimbe și pot să nu se dea bătuți în fața eșecului. Asta înseamnă foarte mult. Copilul își va aminti acest lucru în viața adultă.

VOINȚA ESTE UN MUȘCHI

SAU CUM SĂ PĂSTREZI UN OBICEI NOU



Când vrem să introducem un obicei nou, merită să reținem să începem din locul unde ne aflăm acum, adică să corectăm obiceiurile rele actuale, înlocuindu-le cu unele mai bune. Motivația în menținerea obiceiului introdus poate diferi. Dacă vom reuși să persistăm întro ecizie și să menținem noul obicei depinde de motivația noastră, de cât de mult dorim să ne realizăm scopul, însă și de voința noastră puternică și mai exact de condiția ei. **Voința puternică este și un anumit autocontrol. Roy Baumeister (1996) compară voința noastră puternică cu un mușchi.** Se poate spune că ea este mușchiul minții noastre. Pe scurt, voința puternică trebuie antrenată ca un mușchi. Reacționează ca toți mușchii - atunci când nu îi antrenăm, se slăbesc; atunci când îi antrenăm – se întăresc și devin tot mai puternici. Ce înseamnă acest lucru pentru noi? Faptul că voința puternică se pretează foarte bine la antrenament, iar cu ajutorul exercițiilor începe să fie tot mai rezistentă și putem să ne bazăm pe ea.

Pentru a menține cât mai multe obiceiuri noi și pentru a ne folosi pe deplin voința puternică nu putem totuși să o antrenăm în exces. La fel ca supradozarea exercițiilor la sală, al cărei efect este durerea. De aceea, voința puternică trebuie pregătită pentru antrenament, adică trebuie să îi asigurăm încălzirea corespunzătoare. Cum să facem asta? Din toate lucrurile pe care vrei să le schimbi, alege-l pe acela care ți se pare cel mai simplu de făcut. Apoi realizează un plan zi după zi, iar astfel îți vei întări autocontrolul. După un astfel de antrenament, va fi mai ușor să faci față unor noi sarcini, mai dificile. De ce se întâmplă asta? Deoarece obținând un succes ne îmbunătățim părerea despre sine, iar asta ne motivează să încercăm să realizăm și alte lucruri. Pentru că din moment ce am reușit o dată, de ce să nu reușim și a doua oară?

De asemenea, este important să ne protejăm voința puternică pe parcursul zilei, fără să o expunem la muncă grea. Așadar, să nu cumpărăm prăjituri și să le lăsăm la vedere doar ca să ne abținem toată ziua de la a le mânca. Să nu ne expunem pe câmpul de luptă, dacă nu e necesar.

Și ce este important – să ne sărbătorim succesele și să apreciem ce am reușit deja să facem! Să nu uităm însă să sărbătorim inteligent. Să ne facem cadou o întâlnire cu prietenii, o ieșire la cinema, un duș mai lung, ceva ce de mult timp nu am reușit să facem sau ceva ce ne face pur și simplu plăcere! Merită să facem asta împreună cu cei apropiați. Poate să jucați jocul preferat sau să ieșiți la o plimbare mai lungă cu toata familia? Pot fi multe idei. Să reținem că la scopurile mari ajungem cu pași mici.

CALENDARUL CONSTRUIRII OBICEIULUI

Pentru a introduce un nou obicei trebuie să ne pregătim bine. Mai jos este prezentată fișa de lucru care va fi ajutorul vostru în introducerea schimbărilor. Calendarul este pregătit pentru 21 de zile – acesta este timpul suficient pentru ca, introdusă sistematic, o nouă activitate să devină noul nostru obicei.

CALENDARUL CONSTRUIRII OBICEIULUI

Notează toate obiceiurile pe care dorești să le introduci în viața ta. Ține minte: acestea trebuie să fie comportamente specifice, concrete (de exemplu: să beau o sticlă de apă în cursul zilei, exercițiu de 15 minute pe zi etc.). Acum alege un singur obicei (poate cel mai ușor pentru tine), cu care vrei să începi. Reține să nu introduci toate obiceiurile deodată – acest lucru îți va scădea șansele la reușită. Scrie mai jos obiceiul pe care l-ai ales.

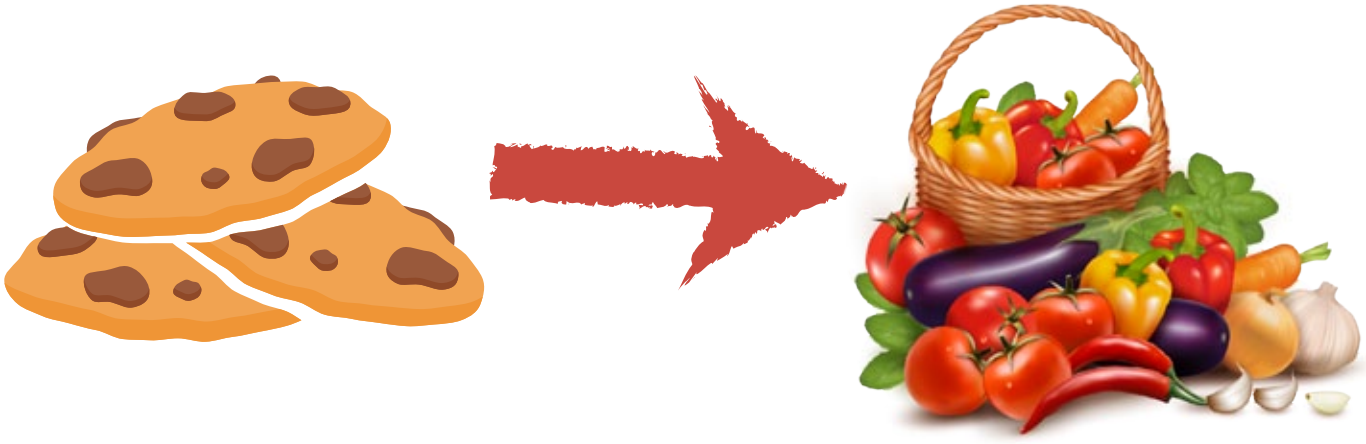
Încearcă în fiecare zi să efectuezi o anumită activitate pe care ți-ai propus-o. La sfârșitul zilei, completează tabelul. Dacă ai reușit să realizezi activitatea, marchează în coloana corespunzătoare. Poți nota suplimentar ce ți-a fost de ajutor la realizarea acestei activități. Dacă într-o zi nu reușești să o faci – NU TE DA BĂTUT – fă-o a doua zi! SUCCES!

INTRODUCEREA OBICEIULUI: EXERCIȚIU DE 15 MINUTE PE ZI.
ÎN TABEL, DE EXEMPLU, A FOST COMPLETATĂ O ZI.

ZIUA	DATA	ACTIVITATE EFECTUATĂ	ACTIVITATE NEEFECTUATĂ	CE MI-A FOST DE AJUTOR LA EFECTUAREA ACESTEI ACTIVITĂȚI
1	11.07.2019	45 min. alergare		Înainte să mă apuc de exercițiu fizic, mi-am imaginat ce condiție bună o să am peste o lună.
2				
3				

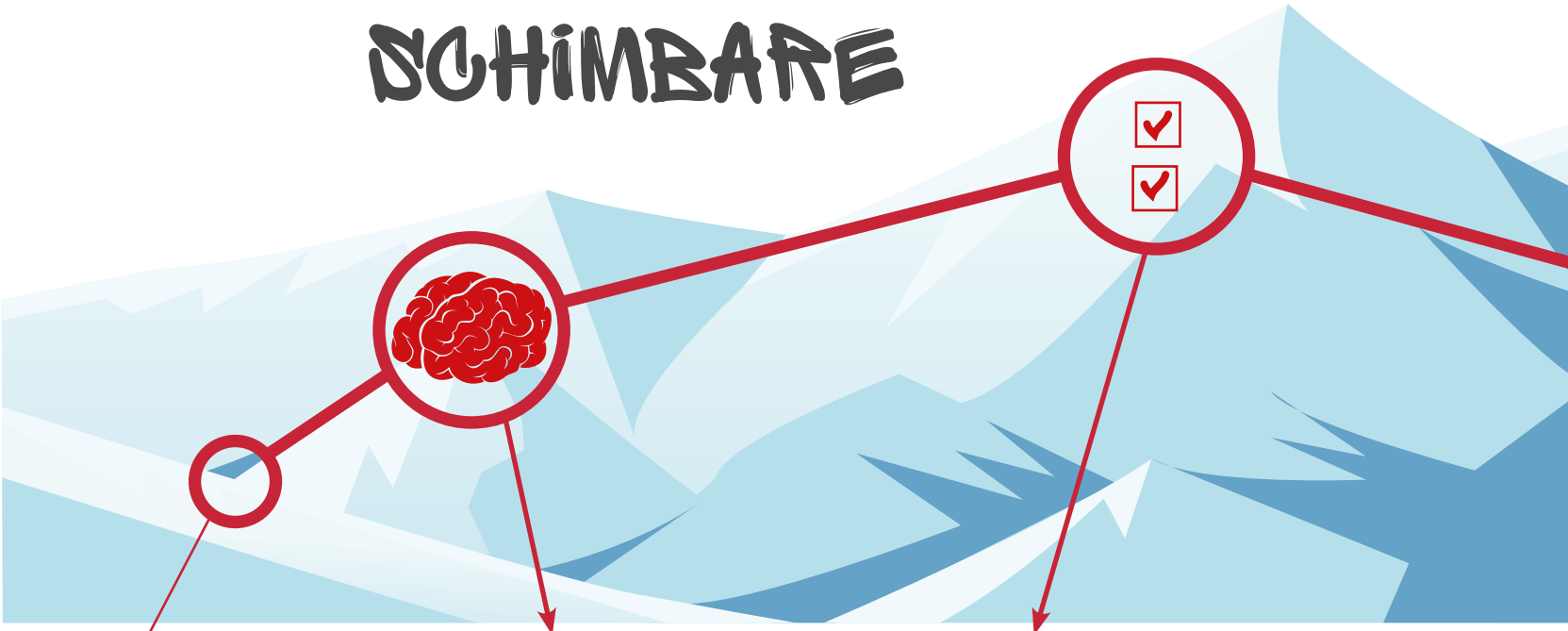
DE CE O LUĂM DE LA CAPĂT DE ATÂT DE MULTE ORI?

MODEL TRANSTEORETIC DE SCHIMBARE



ADESEORI NI SE PARE CĂ INTRODUCEREA SCHIMBĂRILOR ESTE CA O TRECERE PRINTR-O UȘĂ DUPĂ CARE DEJA SUNTEM ALȚI OAMENI. NU SUNTEM PREGĂTIȚI CA DUPĂ UȘĂ SĂ MAI FIE ÎNCĂ O CALE LUNGĂ ÎN URCARE. NE DEZAMĂGEȘTE MOTIVAȚIA CARE SCADE ODATĂ CU TIMPUL, IAR REVENIREA RAPIDĂ LA STILUL DE VIAȚĂ ANTERIOR NE FRÂNGE ARIPILE. PUTEM EVITA ACESTE SENTIMENTE NEPLĂCUTE CARE NE SCAD SENTIMENTUL PROPRIEI VALORI DACĂ PLECĂM DE LA PREMISA **CĂ SCHIMBAREA ESTE UN PROCES DE LUNGĂ DURATĂ, UN ȘIR DE DECIZII** ȘI NU DOAR UN PAS SINGULAR.

MODEL TRANSTEORETIC DE SCHIMBARE



1 PRE-CONTEMPLAREA

SAU PRE-GÂNDIREA

Timpul în care nu vedem problema, deși rezultatele studiilor, specialiștilor și adesea apropiații noștri au altă părere. Atunci putem cădea pradă iluziilor că de exemplu lumea s-a luat de persoanele cu supraponderabilitate sau că specialiștii exagerează deoarece „corpul nu e niciodată prea mult iubit”.

2 CONTEMPLAREA

GÂNDIREA LA PROBLEMĂ

Etapa în care conștientizăm că ceva e în neregulă, că avem o problemă care trebuie rezolvată. Nu suntem însă gata pentru asta - nu știm cum, nu avem încredere în noi înșine, nu avem suficiente cunoștințe și nici nu suntem convinși că merită. Atunci apar frecvent scuze de tipul: „alimentația sănătoasă nu este pentru buzunarul meu”, „nu am timp pentru sport – e atât de mult de învățat la școală”, „în cazul meu, sunt de vină genele pentru supraponderabilitate”, „nu am voință puternică” etc.

3 PREGĂTIREA

În această etapă apar încrederea în forțele proprii, speranța la succes și cunoștințele despre problemă și modalitățile de rezolvare a acesteia. Este momentul în care începem să introducem schimbări în comportament, însă avem și chef să le spunem apropiaților noștri despre hotărârile noastre. Cel mai bine este să folosim acest timp, planificând în detaliu și pregătind pașii următori, în loc să avem acțiuni făcute în grabă.

4 ACȚIUNEA

Cu siguranță, e timpul pentru munca grea. Cere din partea noastră putere și implicare. Mediul ne recompensează începând să perceapă și să aprecieze eforturile noastre și efectele lor. Însă schimbările nu sunt adesea vizibile pentru mediu – se pot referi numai la gândirea noastră, la abordarea numeroaselor aspecte sau la modalitățile de a face față emoțiilor.

5 SUSȚINEREA

Este stadiul în care trebuie să menținem și să fixăm obiceiurile noi. Este o muncă sistematică și continuă. Am vrea să credem că, după realizarea unui succes în etapa de acțiune, ne putem culca pe o ureche; din păcate, această gândire ne poate duce înapoi la etapa de contemplare sau de pre-contemplare.

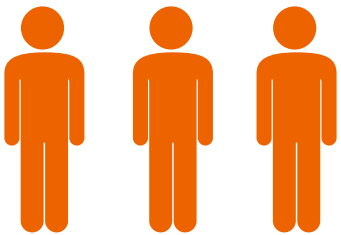
6 SOLUȚIA

Soluția și anume victoria asupra problemei. Știm că ne putem descurca fără efort și nu suntem în pericol de recidivă pentru că vechile tentații și-au pierdut puterea.

CONCLUZII DIN EȘECURI

DEȘI SOLUȚIA, ADICĂ SUCCESUL DORIT, SE AFLĂ CHIAR ÎN VÂRF, ÎNVINGEREA ETAPELOR MENȚIONATE ANTERIOR NU ARATĂ CA URCATUL PE SCĂRI, CI SEAMĂNĂ MAI MULT CU O EXCURSIE PE MUNTE. URCÂND PE VÂRFUL MUNTELUI, MAREA MAJORITATE A TIMPULUI MERGEM ÎN SUS, ÎNSĂ SUNT ȘI BUCĂȚI DE TRASEU CÂND TREBUIE SĂ COBORÂM SAU SĂ MERGEM O PERIOADĂ DE TIMP PE TEREN PLAT. NU NE FACEM GRIJI PENTRU CĂ ȘTIM CĂ ȘI AȘA URCĂM TOT MAI SUS.

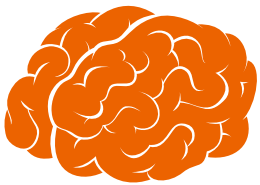
INFORMAȚII DESPRE MODIFICĂRILE ETAPELOR SCHIMBĂRII



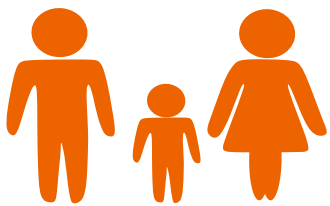
MAREA MAJORITATE A PERSOANELOR A TRECUT DE CÂTEVA ORI PRIN ETAPELE SCHIMBĂRII PÂNĂ A REUȘIT SĂ OBȚINĂ SUCCESUL DEPLIN.

CĂDERILE SUNT NORMALE ȘI SE VOR MAI ÎNTÂMPLA (DE EX. UN TEREN LA VALE ÎN TIMPUL EXCURSIEI SPRE VÂRF).

MERGÂND LA VALE SAU STÂND PE LOC, NE PUTEM ODIHNI, NE PUTEM ADUNA FORȚELE ȘI PUTEM PLANIFICA O NOUĂ ETAPĂ DE URCARE.



NU TE LĂSA ÎNVINS DE EȘECURILE TALE, DOAR TRAGE CONCLUZII DIN ELE. ÎN TIMPUL REVENIRII LA FAZA ANTERIOARĂ AI TIMP SĂ TE GÂNDEȘTI, CE A MERS BINE ȘI LA CE ÎNCĂ MAI AI DE LUCRU.



DE ÎNTÂMPLĂ CA FIECARE MEMBRU AL FAMILIEI SĂ FIE ÎN ALT STADIU DE SCHIMBARE. ATUNCI TREBUIE SĂ NE ADUCEM AMINTE CĂ ÎN FIECARE ETAPĂ CONȘTIENTIZAREA ESTE ALTFEL ȘI SĂ NU CEREM PERSOANELOR AFLATE ÎN ETAPELE INIȚIALE DE SCHIMBARE SĂ NE PRINDĂ DIN URMĂ FOARTE REPEDE PENTRU CĂ ACEST LUCRU POATE DESCURAJA ȘI POATE DUCE LA O ATITUDINE NEGATIVĂ FAȚĂ DE INTRODUCEREA SCHIMBĂRILOR.

CÂND ÎNCEPI O ACTIVITATE ȘI EXPERIMENTEZI EȘECURI AI ÎN CONTINUARE ȘANSE MAI MARI DE SUCCES, COMPARATIV CU CE S-AR ÎNTÂMPLA DACĂ NU AI FACE NIMIC.

ÎN STADIUL DE PRE-CONTEMPLARE, INTERESUL PENTRU UN SUBIECT CARE ESTE O PROBLEMĂ SAU O AUDIERE ATENTĂ A SPECIALIȘTILOR POATE FI UN PUNCT DE REFERINȚĂ.

CU TOATE ACESTEA, ESTE GREU SĂ APRECIEM CĂ SUNTEM ÎN FAZA DE PREGĂTIRE SAU DE FUNCȚIONARE ȘI AȘTEPTĂM DECLARAȚII ȘI SCHIMBĂRI VIZIBILE ÎN COMPORTAMENT. PE DE ALTĂ PARTE, PRIN ÎMPINGEREA UNEI PERSOANE ÎNTR-O ETAPĂ DE CONTEMPLARE ASUPRA UNEI SCHIMBĂRI EXIGENTE DE COMPORTAMENT, O PUTEM DESCURAJA.

Bibliografie:

1. Prochaska J.O., Norcross J.C., DiClemente C.C., Zmiana na dobre. Rewolucyjny program zmiany w sześciu stadiach, który pomoże ci przezwyciężyć złe nawyki., Instytut Amity, Warszawa 2008.
2. Nathaniel Branden, N., 6 filarów poczucia własnej wartości, Wydawnictwo Feeria, 2008.
3. Duhigg, C., Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2013.
4. Friedman, R.R., Puhl, R.M., Weight Bias. A Social Justice Issue. A policy brief, Yale Rudd Center for food policy and obesity.
5. http://yaleruddcenter.org/resources/upload/docs/what/reports/Rudd_Policy_Brief_Weight_Bias.pdf, 2012.
6. Nina Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M., Zachowania zdrowotne młodzieży. Uwarunkowania podmiotowe i rodzinne, Difin S.A., Warszawa 2011.
7. Hollis, J., Nadwaga jest sprawą rodziny. Poradnik dla cierpiących na zaburzenia łaknienia oraz osób, które ich kochają, GWP, Gdańsk 2000.

ADEVĂRURI ȘI MITURI

NE PUTEM PIERDE ÎN DESIȘUL DE INFORMAȚII DESPRE SUPRAPONDERABILITATE ȘI OBEZITATE SAU INTRODUCEREA SCHIMBĂRILOR ÎN VIAȚA NOASTRĂ. MAI JOS PREZENTĂM CELE MAI IMPORTANTE ADEVĂRURI ȘI MITURI LEGATE DE ACEASTA PENTRU A ÎNLĂTURA TOATE ÎNDOIELILE.

Foamea = apetit. MIT

Foamea este suma senzațiilor provocate de lipsa de alimente în organism. Apetitul, pe de altă parte, este nevoia de mâncare, condiționată psihologic. Este modul învățat de a avea o senzație de ușurare adusă de satisfacerea foamei. Apetitul poate fi reglat prin vedere, auz, miros, emoții și nu doar prin senzații resimțite în corp.

Efectul yoyo nu poate fi evitat. MIT

Bineînțeles că da! Trebuie doar să ne schimbăm obiceiurile permanent. Nu este vorba doar de folosirea unei diete restrictive timp de 2 săptămâni, ci de a avea un mod de viață echilibrat, de a folosi o alimentație sănătoasă și de a face mișcare.

Zahărul creează dependentă. ADEVĂR

De zahăr putem deveni dependenți la fel ca la fumat sau la băutul de alcool. Nu fără motiv, zahărul este denumit moartea albă. Ultimele studii atestă că zahărul poate fi responsabil de numărul în creștere al persoanelor obeze.

Când copilul se întoarce de la scoală si închide usa camerei, nu mai pot face nimic! MIT

Aceste comportamente ale copilului atestă revolta. Merită să găsiți un pretext pentru sta cu el de vorbă, nu neapărat începând de la propoziția: „Cum a fost la școală?”. Este important să avem grijă să petrecem timp împreună și să facem din acest timp unul plăcut pentru copil.

Stresul duce la îngrășare. ADEVĂR

Atunci când ne stresăm, în organismul nostru este produs un hormon numit cortizol. El răspunde de creșterea apetitului și, cel mai adesea, a apetitului de produse grase sau dulci. Pentru a simți o ușurare, de multe ori mâncăm sub influența stresului. Aceasta poate fi și o metodă de a face față stresului și a reduce efectele sale negative. De aceea, este foarte important să învățăm să avem o reacție adecvată în situațiile de stres, pentru a ne menține silueta corectă.

Nu contează dacă toată familia participă la obiceiuri. MIT

E mai ușor să introducem schimbări dacă acestea sunt adoptate de toți membrii familiei. Atunci membrii familiei se sprijină reciproc. Este mult mai greu atunci când o persoană vrea de exemplu să renunțe la obiceiul de a mânca dulciuri în exces, iar alta, stând la televizor, mănâncă zilnic ceva dulce. De aceea, schimbările introduse ar trebui să aibă un caracter general pentru toată familia și să se aplice tuturor.

Mănâncă dacă îți este foame. MIT

Majoritatea oamenilor nu au capacitatea să facă diferența între foamea emoțională și cea fizică. Cel mai des, organismul nostru „are nevoie” de ciocolată sau fast food. Este vorba de mâncat mese echilibrate, la intervale regulate de timp.

Somnul ajută la slăbit. ADEVĂR

Lipsa numărului corespunzător de ore de somn favorizează îngrășarea deoarece duce la creșterea apetitului. Asta nu înseamnă, bineînțeles, că e suficient să dormi bine pentru a fi suplu. Însă, atunci când organismul este odihnit, scade riscul atacurilor de poftă de mâncare. În plus, atunci avem putere să ne petrecem timpul în mod activ.

Cum e părintele, asa e si copilul – exemplul vine de sus. Dacă tu nu faci exercitii, copilul tău va fi mai putin motivat - educatia ta este importantă. ADEVAR

Oamenii învață prin modele, adică prin observarea altor persoane dragi. De aceea, dacă adulții vor prezenta obiceiuri sănătoase (mișcare, mese alese corespunzător), le vor insufla și copiilor lor.

Problema supraponderabilitătii si obezitătii copilului meu e problema lui. MIT

Tinerii, deși uneori nu arată acest lucru, așteaptă sprijinul și implicarea părinților. Când un tânăr are o problemă cu supraponderabilitatea, părintele este cea mai importantă persoană care îl poate ajuta în acest sens, cum ar fi prin sprijinul în formarea de noi obiceiuri, prin pregătirea meselor corespunzătoare sau efectuarea unor activități fizice comune. În cazul în care copilul va simți sprijinul și ajutorul, îi va fi mult mai ușor.

OPINIA NUTRIȚIONISTULUI

Paulina Metelska

Omul mănâncă pentru a trăi și nu trăiește pentru a mânca.

CE ÎNSEAMNĂ ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ?

Ceea ce mâncăm ne influențează nu numai sănătatea, ci și comportamentul și aspectul. Alegerea nepotrivită a alimentelor și dezordinea în alimentație duc la înrăutățirea condiției organismului nostru. Apar slăbiciunea, oboseala, parametrii de sănătate se înrăutățesc și, în consecință, apar bolile. Cu cât alimentele sunt mai procesate, mai greu de digerat, cu atât funcționează mai rău organismul nostru, din toate punctele de vedere. Și de fapt e nevoie de atât de puțin...

Însă ce înseamnă de fapt să ne hrănim sănătos? E suficient numai să alegem bine produsele? Sau poate sunt și alte reguli, pe care trebuie să le respectăm? Lista întrebărilor care se nasc ar putea fi foarte lungă și bogată. Iar găsirea răspunsurilor este necesară pentru a începe corect să avem grijă de noi prin alimentația sănătoasă. Construirea unui bagaj solid de cunoștințe trebuie începută de la bază, pentru ca acestea să fie sistematizate și să inspire la acțiune. Așadar, e timpul să începem!

OBICEIURI SĂNĂTOASE

Pentru a fi sănătoși, a ne simți bine și a arăta frumos, e important să avem grijă la ceea ce mâncăm. Nu e vorba aici să avem o dietă specială, citită dintr-o revistă colorată, complicată și care ne forțează să renunțăm mereu la lucruri și să stăm mereu „la cratiță". Pentru a ne păstra sănătatea, trebuie să introducem o alimentație sănătoasă, echilibrată. Pentru că alimentația – alimentația sănătoasă – nu înseamnă o rețetă. În înțelesul său, corect înseamnă un stil de viață.

SĂNĂTATEA ÎNSEAMNĂ:

FUNCȚIILE ALIMENTAȚIEI

ALIMENTAȚIA ESTE FURNIZAREA CĂTRE ORGANISM A SUBSTANȚELOR NUTRITIVE NECESARE ÎN CANTITATEA ȘI CALITATEA CORESPUNZĂTOARE, PE CÂT POSIBIL LA INTERVALE EGALE DE TIMP, LUÂND ÎN CONSIDERARE: SEXUL, VÂRSTA, STAREA ACTUALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI NIVELUL DE ACTIVITATE FIZICĂ. AȘADAR, ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ESTE ACEEA CARE ARE UN IMPACT POZITIV ASUPRA ORGANISMULUI ȘI OFERĂ SĂNĂTATE.

CE ESTE SĂNĂTATEA

Conform definiției Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea nu este numai lipsa bolii și a infirmităților, ci o stare completă de bine fizic, psihic și social. Dacă am dori să transpunem această definiție într-un limbaj mai accesibil, vom ajunge la concluzia că despre sănătate putem gândi în numeroase moduri diferite. Pentru că sănătatea înseamnă pur și simplu: să ai chef să te dai jos din pat (în loc să stai întins toată ziua), să poți să înveți formulele la matematică în 15 minute (în loc să stai să tocești 3 ore), să ai chef să alergi după minge cu prietenii (în loc să te uiți la oameni pe fereastră) sau să ai un aspect radiant (în loc să ai ochii obosiți și lipsiți de strălucire). Și totul începe pe farfurie. Dacă alegem modalitatea prin care ne hrănim, care să ne întărească organismul (în loc să ni-l slăbească), vom putea să ne bucurăm de fiecare clipă.

Tot ce mâncăm și bem (cu excepția apei curate) reprezintă o sursă de energie pentru organism. Energia este necesară pentru dezvoltarea corectă fizică și psihică. Mai exact, energia furnizată din mâncare ajută la:

- reglarea proceselor biochimice care au loc în organism,
- menținerea funcțiilor fiziologice,
- menținerea structurii organismului,
- creștere (funcție deosebit de importantă la copii și tineri, precum și la femeile însărcinate),
- menținerea temperaturii corecte a corpului,
- menținerea oricărui tip de activitate fizică (legată de obligațiile zilnice de acasă, de la școală, de la serviciu, precum și de practicarea sportului, odihnă).

Tot ce mâncăm și bem (cu excepția apei curate) reprezintă o sursă de energie pentru organism.

ECHILIBRUL ESTE BAZA

Baza este echilibrul dintre cantitatea de energie care este furnizată organismului (prin mâncat și băut) și energia pe care organismul nostru o consumă pentru funcționarea sa (și anume metabolismul de bază – MB) și activitatea fizică suplimentară (și anume metabolismul total – MT).

Baza menținerii echilibrului între furnizarea și consumul de energie este reprezentată de cunoștințele despre sursele de proveniență a energiei (pe care le vom aborda în cele de urmează) și modalitățile de consumare a acesteia (mai pe larg despre acest subiect la capitolul referitor la activitatea fizică).

Pentru a stabili ce cantitate de energie (exprimată în kilocalorii – kcal) putem primi pe parcursul unei zile, pentru a păstra greutatea corporală la un nivel constant, putem să folosim formule (de ex. Harris-Benedict) care vor lua în considerare parametrii organismului și stilul de viață (nivelul de activitate fizică) sau putem folosi tabele care stabilesc necesarul energetic.

TABELE NORME ALIMENTARE CUMULATE, ELABORATE DE INSTITUTUL ALIMENTELOR ȘI ALIMENTAȚIEI DIN VARȘOVIA GRUPA SEX, VÂRSTA (ANI)

Grupa sex, vârsta (ani)	Activitatea fizică: Furnizarea de energie (kcal) ar trebui să ia în considerare cantitatea de activitate fizică		
	redusă	moderată	mare
4–6 ani		1400	
7–9 ani	1600	1800	2100
Băieți			
10–12 ani	2050	2400	2800
13–15 ani	2600	3000	3500
16–18 ani	2900	3400	3900
Fete			
10–12 ani	1800	2100	2400
13–15 ani	2100	2450	2800
16–18 ani	2150	2500	2900

Sursă: Normele de alimentație pentru populația poloneză (red.), Jarosz M. Institutul Alimentelor și Alimentației, 2012.

TABELE NORME ALIMENTARE CUMULATE, ELABORATE DE INSTITUTUL ALIMENTELOR ȘI ALIMENTAȚIEI DIN VARȘOVIA (NORME PENTRU POPULAȚIA ADULTĂ DE BĂRBAȚI)

Grupa sex, vârsta (ani)	Greutatea corporală (kg)	Activitatea fizică Furnizarea de energie (kcal) ar trebui să ia în considerare cantitatea de activitate fizică		
		mică	medie	mare
19–30 ani	50	2000-2300	2550-2900	3200-3500
	60	2250-2600	2850-3200	3550-3900
	70	2450-2800	3050-3500	3850-4200
	80	2700-3100	3350-3800	4200-4600
	90	2900-3300	3600-4150	4550-4950
31–50 ani	50	2000-2300	2550-2900	3200-3500
	60	2200-2500	2750-3100	3450-3750
	70	2350-2700	2950-3350	3700-4000
	80	2450-2800	3100-3500	3900-4200
	90	2650-3000	3300-3800	4150-4500
51 – 65 ani	50	1800-2100	2300-2600	2900-3100
	60	2000-2300	2500-2900	3150-3450
	70	2150-2450	2700-3100	3400-3700
	80	2200-2550	2800-3200	3500-3850
	90	2400-2750	3000-3400	3800-4100
66–75 ani	50	1600-1850	2000-2300	2500
	60	1850-2100	2300-2650	2900
	70	1950-2250	2450-2800	3100
	80	2100-2450	2650-3050	3350
> 75 ani	50	1500-1750	1900-2200	2400
	60	1750-2000	2200-2550	2800
	70	1850-2150	2350-2700	3000
	80	2000-2300	2550-2950	3250

Sursă: Normele de alimentație pentru populația poloneză (red.), Jarosz M. Institutul Alimentelor și Alimentației, 2012.

DE CÂT DE MULTĂ ENERGIE ARE NEVOIE ORGANISMUL TĂU?

Datele prezentate în tabeluri te vor ajuta să îți stabilești necesarul energetic zilnic. Acestea iau în considerare principalii parametri ai organismului (vârsta, sexul, greutatea corporală) și stilul de viață (nivelul de activitate fizică). Datorită informațiilor incluse în tabeluri, îți va fi mai ușor să păstrezi greutatea corporală la un nivel constant.

TABELE NORME ALIMENTARE CUMULATE, ELABORATE DE INSTITUTUL ALIMENTELOR ȘI ALIMENTAȚIEI DIN VARȘOVIA (NORME PENTRU POPULAȚIA ADULTĂ DE FEMEI)

Grupa sex, vârsta (ani)	Greutatea corporală (kg)	Activitatea fizică Furnizarea de energie (kcal) ar trebui să ia în considerare cantitatea de activitate fizică		
		mică	medie	mare
19–30 ani	45	1650-1850	2050-2350	2600-2800
	50	1750-2000	2200-2500	2750-3000
	60	1900-2200	2400-2750	3050-3300
	70	2150-2650	2700-3100	3400-3700
	80	2350-2700	2950-3350	3700-4000
31–50 ani	45	1700-1950	2100-2450	2700-2900
	50	1750-2000	2200-2500	2750-3000
	60	1850-2100	2300-2650	2900-3200
	70	1950-2250	2450-2800	3100-3350
	80	2100-2450	2650-3050	3350-3650
51–65 ani	45	1650-1850	2050-2350	2600-2800
	50	1700-1900	2100-2400	2650-2900
	60	1750-2000	2200-2500	2800-3000
	70	1850-2100	2300-2650	2900-3200
	80	2000-2300	2500-2900	3150-3450
66–75 ani	45	1500-1700	1900-2150	2350
	50	1550-1750	1950-2200	2400
	60	1700-1900	2100-2400	2650
	70	1750-2000	2200-2500	2800
	80	1900-2100	2400-2700	3000
> 75 ani	45	1450-1650	1850-2100	2300
	50	1500-1700	1900-2150	2350
	60	1650-1850	2050-2350	2600
	70	1700-1950	2150-2450	2750
	80	1850-2050	2350-2650	2950
Sarcină				
Trimestrul II		+ 360		
Trimestrul III		+ 475		
Alăptare				
0–6 luni		+ 505		

Sursă: Normele de alimentație pentru populația poloneză (red.), Jarosz M. Institutul Alimentelor și Alimentației, 2012.

MENIU

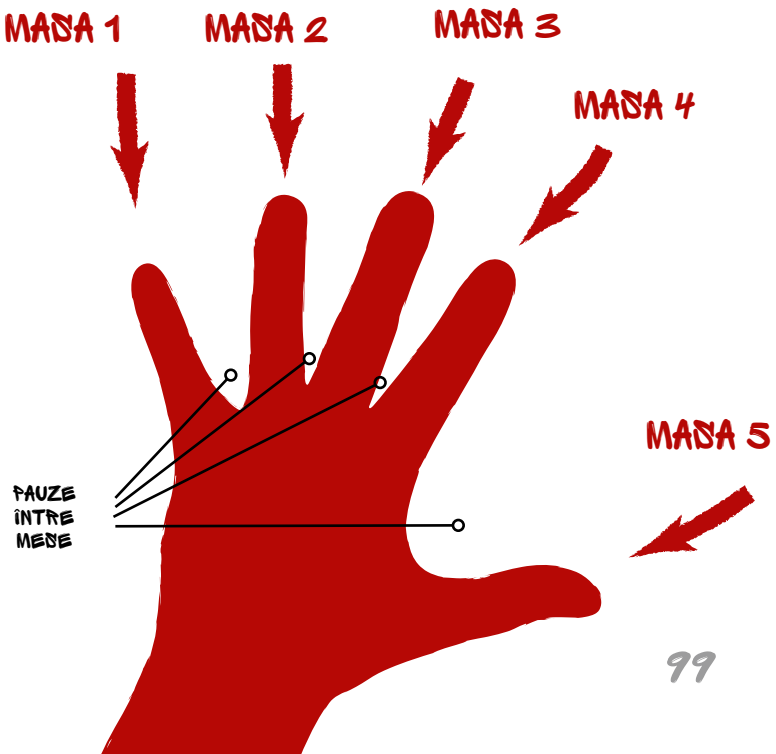
Pe lângă cunoștințele referitoare la cât de multă energie ne este necesară zilnic, avem nevoie și de cunoștințe referitoare la cum să dispunem de această energie între mese particulare.

Vom lua în considerare aici două versiuni de meniu, în funcție de unde este consumată masa de prânz: la școală sau acasă.

Prima versiune presupune că masa de prânz este mâncată la școală. Numărul de calorii al meselor particulare ia în considerare necesarul fiziologic de energie în diverse momente ale zilei și posibilitățile de organizare, care rezultă din specificul folosirii alimentației la școală.

Al doilea plan alimentar presupune că masa de prânz este consumată puțin mai târziu – după întoarcerea acasă de la școală. Acest lucru ne impune să pregătim pentru școală nu una, ci două mese.

Masa	Ora	cota % energie
MENIU 1		
Mic dejun	7:00	20–25%
Gustarea de dimineață	10:00–10:30	5–10%
Prânzul la școală	12:00–13:30	30%
Gustarea de după-amiază	14:30–16:30	20%
Cina	cel mai târziu 20:00	10–15%
	Mesele sunt consumate regulat, cu păstrarea unor pauze de cca. 3 ore între ele.	100%
MENIU 2		
Mic dejun	7:00	20–25%
Gustarea de dimineață	10:00–10:30	15%
Masă de completare	14:00	10%
Prânzul acasă	16:00–16:30	30%
Cina	cel mai târziu 20:00	10–15%
	Mesele sunt consumate regulat, cu păstrarea unor pauze de cca. 3 ore între ele.	100%

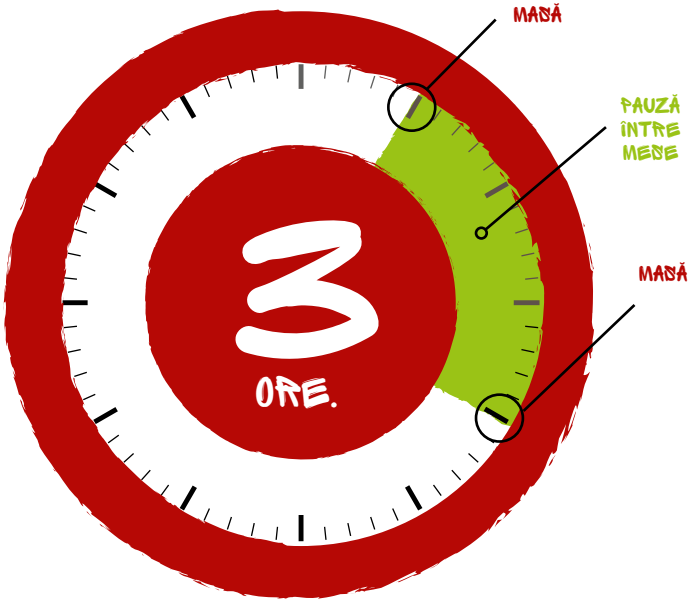


REGULA PALMEI

Cea mai simplă regulă care permite controlul dispunerii meselor pe parcursul zilei, poate fi denumită regula palmei - patru mese, patru pauze între ele.

Fiecare masă consumată ar trebui să aibă propriul nume (mic dejun, gustarea de dimineață, masa de prânz, gustarea de după-amiază, cina). Mâncatul neplanificat între mese înseamnă furnizarea către organism a unui exces de energie, ce duce în consecință la excesul de masă corporală.

REGULILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE



1 **Consumăm mesele regulat, păstrând circa 3 ore de pauză între ele.** După fiecare masă, în organismul nostru are loc o serie de procese biochimice care au drept scop procesarea și folosirea energiei furnizate cu hrana. De asemenea, sunt stimulate organele pentru activitatea hormonală. Perioada pauzei dintre mese este timpul în care trebuie să aibă loc toate procesele legate de procesarea și asimilarea energiei și revenirea la starea de echilibru.

2 Nu există așa ceva precum „un snack între mese”! Între mese trebuie să existe o pauză clară, în timpul căreia nu ar trebui să se consume nimic ce aduce energie. **Așadar, în cursul pauzei dintre mese putem bea numai apă simplă!**

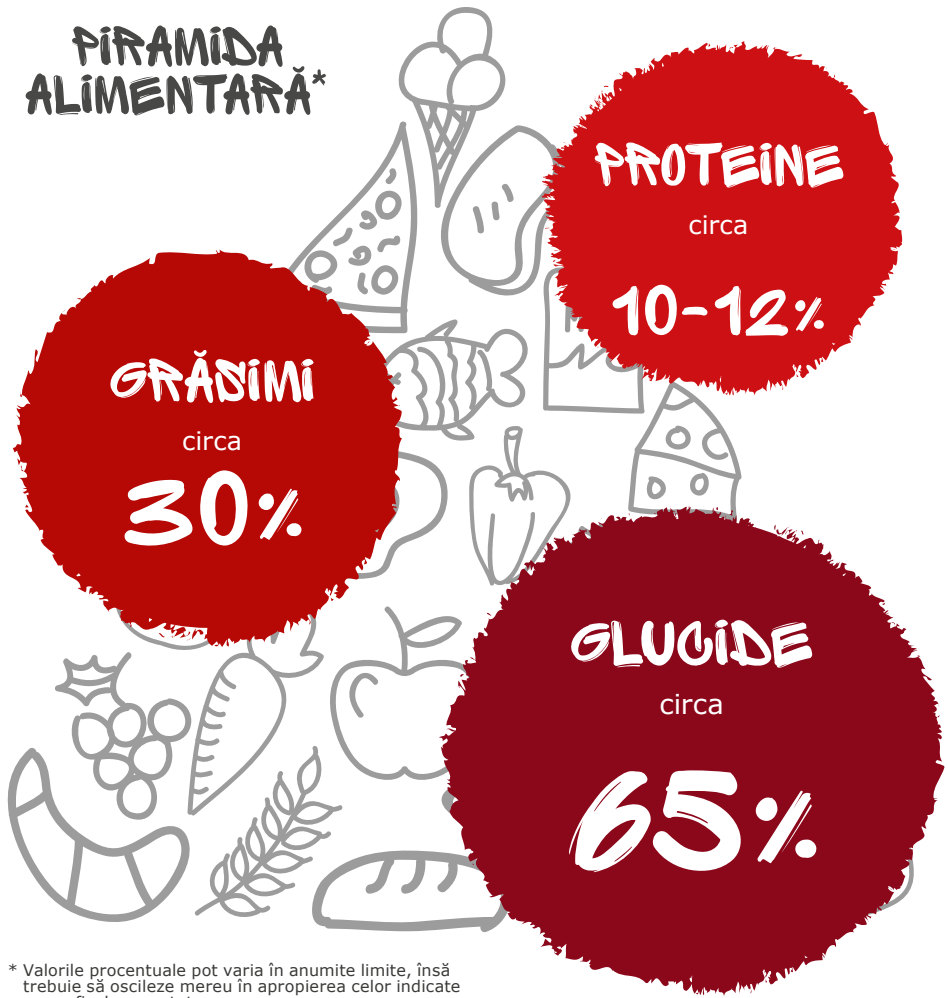
MACRO- ȘI MICROELEMENTELE DE BAZĂ

Pentru ca hrana furnizată organismului să aibă efectul dezvoltării corecte, aceasta trebuie, pe lângă numărul de calorii corespunzător, să aibă compoziția corespunzătoare de macro- și microelemente. Trebuie reținut că o alimentație sănătoasă nu exclude niciodată vreun macroelement, deoarece funcțiile lor fiziologice sunt fundamental diferite, iar excluderile duc la înrăutățirea stării de sănătate. Prima sugestie privind alegerea produselor corespunzătoare este piramida alimentară.

Ca să putem înțelege corect piramida alimentară, trebuie să cunoaștem componentele alimentare de bază. Componentele alimentare de bază aduc cu sine o sarcină energetică diferită:

1 g glucide = 4 kcal
1 g proteine = 4 kcal
1 g grăsimi = 9 kcal
1 g alcool = 7 kcal

Cantitatea de energie absorbită din grupele particulare, pentru a păstra echilibrul la compunerea unei mese, este prezentată în grafic.



* Valorile procentuale pot varia în anumite limite, însă trebuie să oscileze mereu în apropierea celor indicate pe graficul prezentat.

GLUCIDE

Glucidele sunt compuși organici, larg răspândiți în natură, atât în lumea animală, cât și în cea vegetală. Substanțele ce poartă denumirile de: „zaharuri”, „zaharide” și „carbohidrați”, se caracterizează prin gustul dulce. Glucidele sunt una din principalele surse de energie **(din arderea a 1 g de glucide se obțin cca. 4 kcal).**

Printre glucidele simple care ar trebui să fie limitate în alimentație (monozaharide) se numără: glucoza, fructoza (zahărul din fructe) și galactoza (intră în componența dizaharidelor, de ex. a lactozei). În hrană, pe lângă monozaharide, apar și dizaharidele, denumite și oligozaharide, construite din două molecule de zaharuri simple (zaharoză, lactoză, maltoză). Acțiunea glucidelor simple asupra organismului nu este benefică. Este adevărat că glucidele simple sunt o sursă de energie „rapidă” și eliberarea acesteia este însoțită inițial de euforie, însă mai târziu (în decurs de cca. o jumătate de oră de la consum) apar iritabilitatea, letargia, apatia și foamea. Având în vedere modul de asimilare, ele influențează funcționarea

CONSUMĂ PRODUSE CARE CONȚIN GLUCIDE COMPLEXE

EVITĂ PRODUSELE CARE CONȚIN GLUCIDE SIMPLE

sistemului nervos central și perturbă funcționarea centrului foamei și sațietății.
Glucidele simple sunt produse care ar trebui să existe în alimentația noastră în cantitate cât mai mică.
Printre glucidele complexe care ar trebui să existe în alimentație și anume polizaharidele, se numără: amidonul (existent ca substanță substitutivă în cartofi și produsele cerealiere, în legumele rădăcinoase și tuberculifere și în fructe) și glicogenul (material substitutiv în țesuturile animale). Printre polizaharide se numără și fibrele alimentare. Fibrele stimulează mișcările peristaltice, accelerând excreția maselor fecale (prevenind constipația, diverticuloza intestinală și stările inflamatorii în intestin, precum și cancerul colorectal). Alimentația bogată în fibre alimentare are un volum mare, asigurând o senzație mai mare de sațietate.

Fibrele alimentare reduc concentrația serică de glucoză și colesterol din sânge, de aceea se recomandă consumarea acestora într-o cantitate de 20–40 g/zi, **asigurându-ne că bem o cantitate mare de apă – 1,5–2,0 l zilnic** (necesară pentru ca acestea să se umfle în intestin). Un conținut ridicat de fibre alimentare regăsim în tărâțe și în produsele cerealiere, obținute din bob întreg, semințele plantelor leguminoase, varză, salată, ardei gras și fructe uscate. Acțiunea glucidelor complexe asupra organismului nostru este foarte benefică, de aceea consumul lor este recomandat.

TABELUL ÎNLOCUITORILOR GLUCIDELOR SIMPLE ÎN COMPLEXE - PRIMUL TĂU PAS SPRE O ZI DE MÂINE MAI BUNĂ

Sursele glucidelor simple în alimentație = produsele, pe care ar trebui să le evităm	Surse de glucide complexe = produsele care ar trebui să se regăsească din belșug în alimentația noastră
Pâine albă, prăjituri dulci și chifle albe	Pâine din făină integrală (graham, de secară, integrală etc.)
Făină tip 450	Făină integrală
Fulgi dulci pentru mic dejun	Fulgi de ovăz, de orz, musli
Paste albe	Paste din făină integrală, din făină durum
Orez alb	Orez brun, orez sălbatic, hrișcă, orz
Dulciuri Produse lactate dulci Băuturi dulci, apă cu arome Miere Sucuri și siropuri	Legume (ideal crude, netăiate, eventual gătite rapid, tăiate subțire)

INDICE GLICEMIC

Indicele glicemic (IG) reprezintă măsura rapidității digerării hranei și a capacității acesteia de a crește nivelul glucozei din sânge. Cu cât produsul respectiv se descompune mai repede, cu atât are o valoare mai mare a indicelui. IG pentru glucoză este 100. Când consumăm produse cu indice glicemic ridicat, în organism ajunge o cantitate mare de glucoză ce forțează pancreasul să secrete un hormon numit insulină.

Produsele alimentare se împart, în funcție de IG, în:

- produse cu IG redus (sub 55),
- produse cu IG mediu (55 – 70),
- produse cu IG ridicat (peste 70).

Produsele cu indice glicemic ridicat sunt digerate rapid și asimilate în tractul digestiv. **Acest lucru poate duce la schimbarea rapidă a stării de spirit, iritabilitate, hipersensibilitate și, în consecință, la apatie și letargie.**

Produsele cu indice glicemic ridicat duc și la creșterea greutății corporale.

În alimentație se recomandă alegerea produselor cu indice glicemic redus și mediu. Acestea acționează treptat, cresc treptat nivelul glicemiei, combat modificările în starea de spirit.

Produs	IG
Piure de cartofi	90
Fulgi de porumb	85
Orez alb	85
Morcov fiert	80
Pâine albă	70
Zahăr (zaharoză)	70
Pâine din făină integrală	50
Orez brun	50
Mazăre verde gătită	50
Paste din făină integrală	50
Pâine de secară din făină integrală	40
Legumele verzi, roșia	>15

NIVELUL IG ESTE INFLUENȚAT DE

CONȚINUTUL DE FIBRE ÎN PRODUS (cu cât sunt mai multe fibre, cu atât IG este mai mic)

FORMA DE MĂRUNȚIRE A PRODUSULUI
(cu cât produsul este mai puțin mărunțit, cu atât IG este mai mic)

FORMA DE PROCESARE ȘI CURĂȚARE A PRODUSULUI
(cu cât produsul este mai puțin procesat și curățat, cu atât IG este mai mic)

TEMPERATURA MESEI
(recomandată moderată)

PERIOADA DE GĂTIRE
(cu cât produsul este mai fiert, cu atât IG este mai mare)

PROTEINE

Proteinele fac parte din substanțele nutritive de bază, reprezentând cel mai important element constructiv al tuturor organismelor vii. **Denumirea lor provine din limba greacă, de la cuvântul protos – „primul, cel mai important”.** Proteinele sunt construite din aminoacizi. Proteinele, substanțe nutritive, sunt responsabile printre altele de regenerarea celulelor și țesuturilor deteriorate, accelerează vindecarea rănilor, ajută la reconstrucția epidermului, în combinație cu glucidele ajută la dezvoltarea masei musculare. **1 g proteine furnizează organismului 4 kcal.**

În funcție de valoarea nutritivă, diferențiem: proteine complete, proteine parțial incomplete și proteine incomplete.

Printre proteinele complete, recomandate în alimentație, se numără acelea care conțin toți aminoacizii esențiali (exogeni) în proporții care asigură utilizarea lor maximă pentru sinteza proteinelor proprii pentru creșterea organismelor tinere și menținerea echilibrului azotului la persoanele adulte. **Acestea sunt proteinele de origine animală, precum:**

- laptele și produsele lactate,
- carnea animalelor și produsele pe bază de carne,
- pește,
- carne de pui și ouă (excepție: gelatina și fibrina – proteine sărace în triptofan).

Proteinele parțial incomplete, recomandate moderat în alimentație, sunt acelea care pot conține toți

TIPURI DE PROTEINE:

PROTEINE COMPLETE

CARNE ȘI PRODUSE DIN CARNE

PEȘTE

LAPTELE ȘI PRODUSELE LACTATE

PROTEINE PARȚIAL INCOMPLETE

PROTEINE DIN CEREALE

PROTEINE INCOMPLETE

CEREALE

SEMINȚE ALE PLANTELOR LEGUMINOASE

NUCI ȘI SEMINȚE

aminoacizii esențiali, însă pe unii dintre aceștia în cantitate insuficientă, fiind suficiente pentru susținerea vieții, însă nu pentru creșterea organismului (de ex. proteinele din cereale în care există o cantitate prea mică de lizină).

Proteinele incomplete, recomandate, însă cu condiția să fie completate corespunzător cu proteine complete pentru dezvoltarea corectă (de origine vegetală, conțin foarte puțin aminoacizi esențiali sau nu conțin deloc cel puțin un aminoacid esențial), nu sunt folosite în întregime pentru sinteza proteinelor proprii și nu asigură creșterea optimă a organismelor tinere și nici menținerea echilibrului azotului adulților, adeseori nu sunt suficiente nici măcar pentru menținerea vieții (de ex. gelatina).

Putem găsi proteine incomplete în:

- produse din cereale integrale,
- semințe ale plantelor leguminoase,
- boabe de hrișcă,
- paste,
- nuci și semințe.

În practica alimentară zilnică, trebuie să ne aducem aminte de câteva reguli privind consumul de proteine:

- proporția dintre consumul proteinelor de origine vegetală și proteinelor de origine animală ar trebui să fie 1:1,
- când alegem produse cu proteine trebuie să controlăm cantitatea de grăsime și glucide pe care o conțin (de ex. conținutul de grăsime și zahăr din iaurt),
- nu trebuie combinate la aceeași masă mai multe surse de proteine animale (renunțăm la sandviciurile cu șuncă și cașcaval).

AVÂND ÎN VEDERE FUNCȚIA LOR CONSTRUCTIVĂ, ATÂT EXCESUL, CÂT ȘI DEFICITUL DE PROTEINE ÎN ALIMENTAȚIE, DUC LA CONSECINȚE GRAVE

EXCESUL DE PROTEINE

Duce la o creștere necontrolată a greutății corporale, acidifiază corpul, încarcă rinichii, crește nivelul colesterolului „rău” LDL. Acest lucru se întâmplă pentru că organismul nostru nu reușește să înmagazineze proteinele.

DEFICITUL DE PROTEINE

Duce la o slăbire generală a organismului, la oprirea creșterii, la apariția infecțiilor, la slăbirea vederii. Adeseori este însoțit de carențe ale vitaminelor A și D.

ALIMENTAȚIA VEGETARIANĂ

Conform cunoștințelor actuale, nu există contraindicații pentru introducerea alimentației vegetariene și chiar vegane la copii și tineri. O alimentație vegetariană sau vegană bine echilibrată permite dezvoltarea corectă intelectuală și fizică. Problemele apar atunci când alimentația vegetariană constă numai în excluderea produselor care reprezintă sursă de proteină animală, fără o echilibrare corespunzătoare a alimentației.

Organismul asimilează mai ușor multe substanțe din carne, decât din înlocuitorii săi. Calciul și fosforul, necesare de exemplu pentru creșterea corectă, furnizate în lapte și pește, sunt mai ușor asimilabile decât de exemplu fosforul din legume și fructe sau calciul aflat în produsele din cereale sau în hrișcă. Fibrele aflate în plante accelerează metabolismul, reducând timpul de absorbție a substanțelor nutritive și microelementelor. Un înlocuitor al cărnii îl reprezintă leguminoasele, care nu sunt ușor digerabile, având în plus un efect de balonare. Mai există și chestiunea colesterolului - care apare numai în produsele de origine animală, care la copii este necesar pentru construirea membranelor celulare și a tecii nervilor, substanțelor produse în creier și hormonilor. Dacă deja alimentația vegetariană a devenit o alegere, este necesară o astfel de compunere a meselor încât să asimilăm un set complet de aminoacizi esențiali pentru dezvoltare. Merită de asemenea să cunoaștem formele de vegetarianism care permit anumite tipuri de proteină animală.

GRĂSIMI

Grăsimile, altfel spus lipidele, sunt principala sursă de energie. Rolul grăsimilor în organism este deosebit de important:

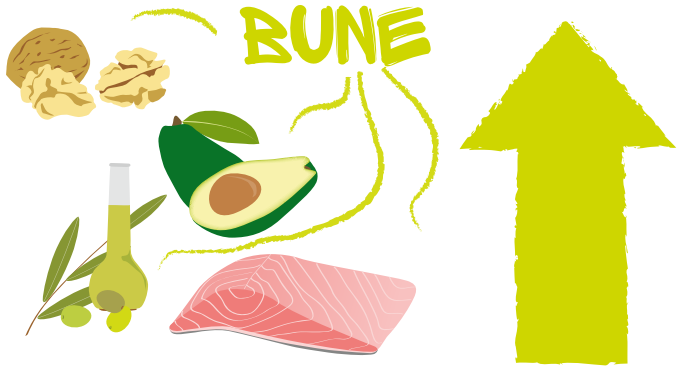
- lipidele reprezintă o componentă a membranelor celulare,
- sunt solventul de bază pentru compuși organici importanți, insolubili în apă, de ex. anumite vitamine (A, D, E, K),
- întârzie evacuarea conținutului gastric din stomac.

GRĂSIMILE POT FI CLASIFICATE ÎN:

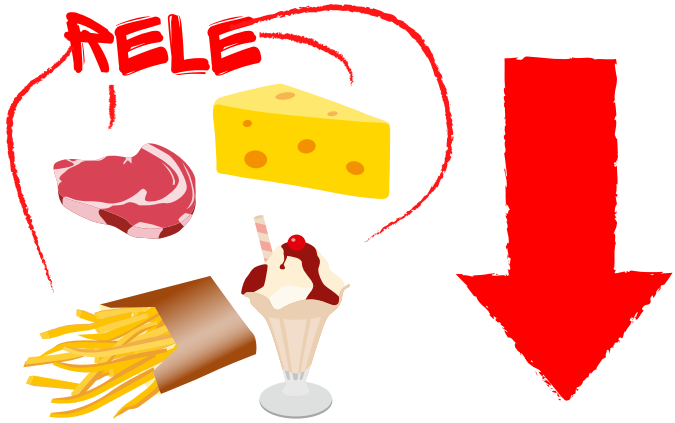
NESATURATE – lipide, în care apar resturi de acizi grași care conțin în moleculă legături nesaturate (duble). Apar preponderent în plante, la temperatura camerei sunt lichide.
SATURATE – lipide, în care apar resturi de acizi grași ce conțin în lanț numai legături simple. Apar în principal în organismele animale. Consumul lor în exces este cauza bolilor sistemului circulator (ateroscleroza) și a obezității.

Grăsimile conferă produselor caracteristicile organoleptice dorite, precum gustul și consistența. Sunt de asemenea o sursă de acizi grași nesaturați esențiali. Acizii grași nesaturați esențiali sunt responsabili de numeroase procese, iar prezența lor este necesară pentru funcționarea corectă a organismului.

Din păcate, nu toți acizii grași au un impact benefic asupra sănătății. Printre acestea se numără înainte de toate acizii grași și grăsimile trans. Acizii grași saturați conținuți de hrană furnizează în principal energie - sunt o sursă de calorii goale. Izomerii trans ai acizilor grași apar ca urmare a procesării grăsimilor (de ex. în timpul prăjirii). Sunt dăunători sănătății, deoarece cresc riscul apariției aterosclerozei - din acest motiv trebuie limitat consumul acestora.



NU TOȚI ACIZII GRAȘI AU UN IMPACT BENEFIC ASUPRA SĂNĂTĂȚII



Atunci când descriem grăsimile, nu putem uita de cele mai populare grăsimi, adică cele folosite pentru ungerea pâinii. Să începem de aici: unt sau margarină?

Untul este o grăsime comestibilă animală obținută din lapte, iar **margarina** este produsă pe bază de uleiuri vegetale. Susținătorii untului subliniază că untul poate fi produs în gospodărie, iar în cazul margarinei acest lucru este imposibil (pentru a lega uleiurile vegetale menționate este necesară procesarea lor industrială).

Analizând și comparând compoziția untului și a unei **margarine** medii, constatăm că margarinele furnizează cantități considerabil mai mari de acizi grași nesaturați, precum și de vitamine și, ce e foarte important, conțin cantități infime de colesterol (provenite din adaosuri de grăsimi animale). Din punctul de vedere al numărului de calorii și conținutului substanțelor nutritive de bază, ambele produse sunt foarte asemănătoare.

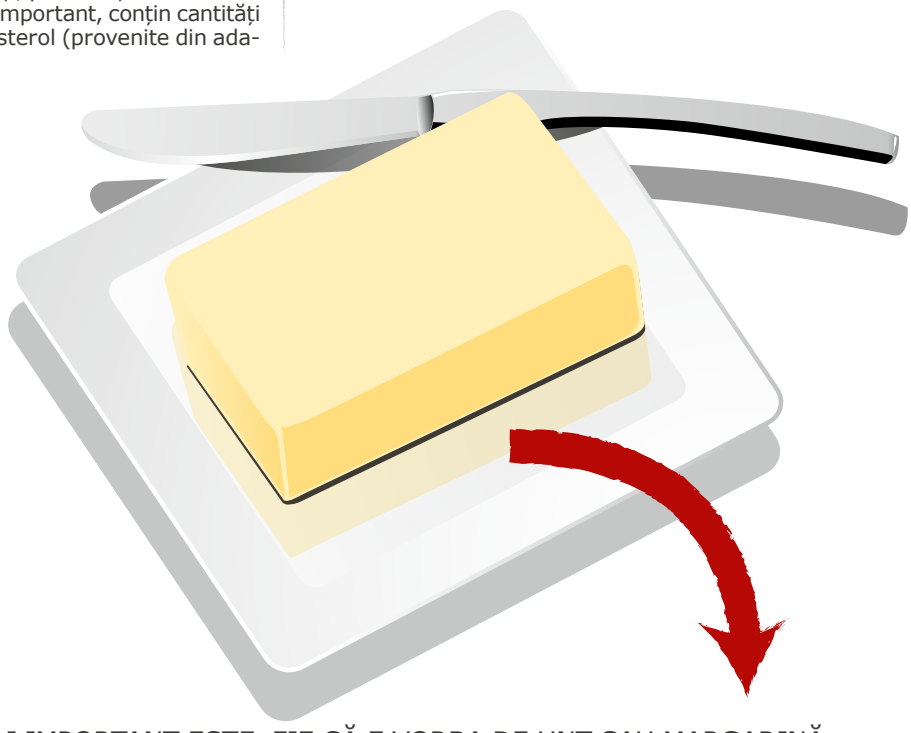
Vând în vedere faptul că grăsimile reprezintă substanța nutritivă cu cele mai multe calorii (1 g grăsimi = 9 kcal), consumul lor necesită un control deosebit (în special grăsimile animale).

Părerile sunt împărțite. Adesea se indică untul pentru a fi inclus în alimentația copiilor cu vârste sub 7 ani. Și pentru femeile însărcinate și care alăptează este mai recomandat untul. În alimentația persoanelor adulte, este permisă margarina – ca produs sigur pentru uns pe pâine.

SĂ LIMITĂM CONSUMUL ACESTOR PRODUSE*

- produse de cofetărie cu adaos de grăsimi vegetale hidrogenate,
- prăjituri tip cookies, rulade, prăjituri cu aluat franțuzesc,
- toate alimentele gata preparate,
- prăjeli în pané, rântașuri, sosuri gata preparate (de ex. sosurile cu maioneză),
- produse instant (cuburi de supă, supe și preparate rapide, supele chinezești),
- alimente tip fast food,
- carne roșie, organe.

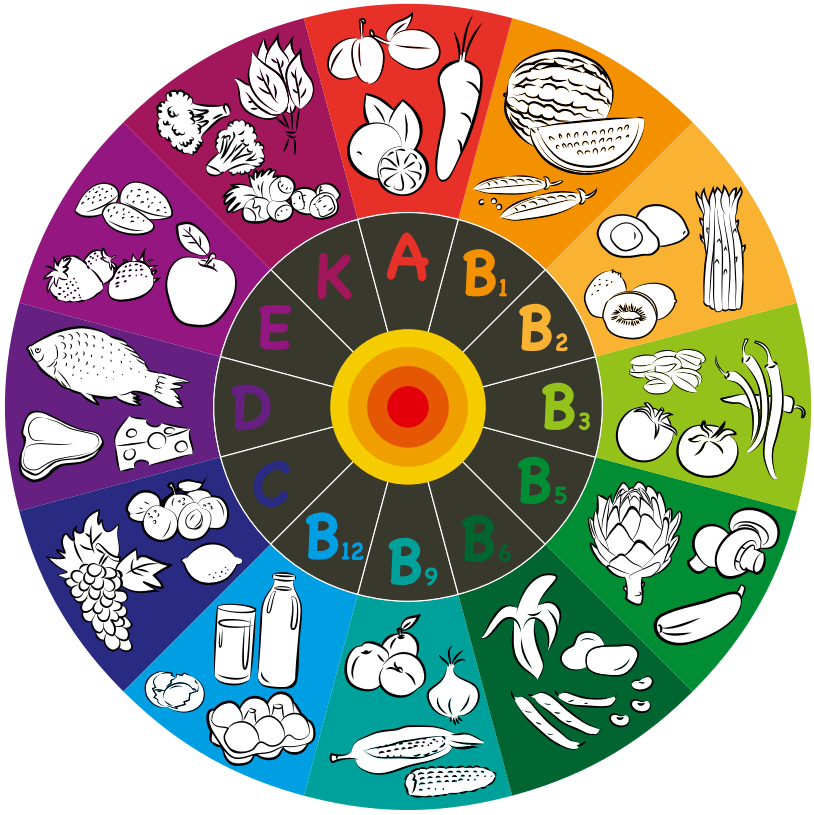
* Aceste produse conțin cantități mari de acizi grași dăunători.



CEL MAI IMPORTANT ESTE, FIE CĂ E VORBA DE UNT SAU MARGARINĂ - **CANTITATEA SĂ FIE DOAR „CÂT SĂ LIPEȘTI O FRUNZĂ DE SALATĂ PE FELIA DE PÂINE”. CANTITATEA DE GRĂSIME PENTRU UNGEREA PÂINII SE STABILEȘTE LA UN NIVEL DE 4-5 G (O LINGURIȚĂ MICĂ).**

VITAMINE ȘI MINERALE

Descrierea celor mai importante vitamine și minerale este un subiect deosebit de larg, de aceea ne vom concentra pe cele mai importante aspecte legate de acestea. E suficient să știm că vitaminele și mineralele sunt compuși de o importanță cheie pentru organismul nostru. Deși avem nevoie de ele de obicei în cantități mici, sunt nelipsite pentru funcționarea corectă. Sunt exogene pentru om, asta înseamnă că trebuie furnizate organismului din exterior – din alimentație. **Se caracterizează și prin faptul că (în majoritatea cazurilor) nu sunt depozitate de organism, adică furnizarea lor către organism trebuie să fie permanentă.**



LEGUMELE ȘI FRUCTELE (ORICE PLANTE, INCLUSIV IERBURILE ȘI CONDIMENTELE) CONȚIN LEGĂTURI FITOCHIMICE. ACESTEA SUNT MOLECULE CARE PROTEJEAZĂ PLANTA DE BOLI; TOT ELE RĂSPUND ȘI DE CULOARE ȘI DE VALORILE ORGANOLEPTICE. **CULOAREA LEGUMEI SAU A FRUCTULUI ESTE DECI STRICT LEGATĂ DE O LEGĂTURĂ CONCRETĂ FITOCHIMICĂ** ȘI IMPLICIT DE EFECTUL BIOLOGIC, PRODUS ÎN ORGANISM. FOLOSIND ACEASTĂ METODOLOGIE, PUTEM AȘADAR ATRIBUI CULORILOR LEGUMELOR ȘI FRUCTELOR PROPRIETĂȚI PARTICULARE.

Cele mai bune surse de vitamine și minerale sunt fructele, legumele și apa (dacă vorbim de minerale). Recomandările alimentare spun că trebuie să consumăm zilnic la mese 1-2 porții de fructe și 3-4 porții de legume.

Legumele și fructele sunt o sursă naturală de legături definite ca antioxidanți. Acestea sunt substanțe care în organismul omului ajută la neutralizarea radicalilor liberi (oxidanților). Radicalii liberi apar în organism sub influența reacțiilor chimice interne, dar și ca urmare a prezenței în mediul înconjurător a fumului de țigară, a noxelor, a furnizării către organism a alimentelor neadecvate. Aceștia răspund de inițierea multor boli, accelerează îmbătrânirea, slăbesc organismul.

SĂ MÂNCĂM LEGUME COLORATE

LEGUMELE ROȘII

AU ACȚIUNE PROTECTOARE ASUPRA VASELOR SANGUINE

ALBE

ÎNTĂRESC IMUNITATEA

VERZI

AU ACȚIUNE PURIFICATOARE

PORTOCALII ȘI GALBENE

ÎNTĂRESC VEDEREA, ÎMBUNĂTĂȚESC CONDIȚIA PIELII, A PĂRULUI, A UNGHIILOR

PENTRU A FURNIZA ORGANISMULUI TOATE SUBSTANȚELE NUTRITIVE NECESARE, **TREBUIE SĂ MÂNCĂM ZILNIC CEL PUȚIN O PORȚIE DE LEGUME ÎN FIECARE DINTRE CULORILE INDICATE,** CEEA CE NE DĂ ÎN TOTAL 4 PORȚII DE LEGUME PE ZI.

APĂ

Apa ar trebui să fie băutura noastră de bază. Pură, neîndulcită, necolorată cu siropuri, este necesată în toate procesele metabolice. Este un solvent natural pentru compușii chimici, răspunde de transportul tuturor substanțelor nutritive. În combinație cu fibrele, asigură senzația de sațietate și înlesnește tranzitul materiilor fecale. Elimină toxinele din organism, participă la digestie. Ajută de asemenea la reglarea temperaturii corpului. Nu furnizează însă calorii organismului!

CELE MAI IMPORTANTE REGULI ALE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

FOLOSIND CUNOȘTINȚELE DIN CELE DOUĂ SUBCAPITOLE ANTERIOARE, MERITĂ SĂ DESCRIEM AICI PE RÂND FIECARE DINTRE MESE ȘI SĂ AMINTIM DE REGULILE CARE LE GUVERNEAZĂ.

MICUL DEJUN

TREBUIE CONSUMAT ÎN DECURS DE 1 ORĂ DE LA TREZIRE

Lipsa mesei în acest timp face ca organismul să își încetinească procesele metabolice, deoarece este înfometat (chiar dacă nu există senzația de foame). Acest lucru încetinește procesele de consumare a energiei în organism, împreună cu hrana. Energia neconsumată este depusă în țesutul adipos. Prima masă, corespunzător preparată, permite o învățare rapidă (prin memorarea mai rapidă a informațiilor, o memorie și concentrare mai bune).

CONSECINȚELE NECONSUMĂRII MICULUI DEJUN
(SAU ALE CONSUMĂRII UNUI MIC DEJUN DULCE):

ÎNCETINIREA PROCESELOR METABOLICE

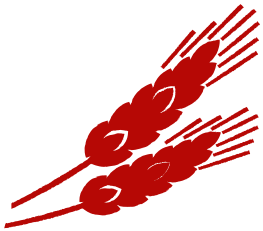
ATACURI DE AGRESIUNE
(verbală și fizică)

PROBLEME CU CONCENTRAREA
și menținerea atenției în primele ore de lucru, la primele ore la școală, un randament intelectual mai slab

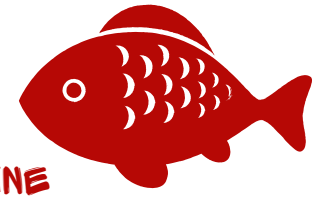
DURERI DE CAP, SLĂBICIUNE, LETARGIE, APATIE

FOAME „DE LUP”
și în consecință consumul unei mese foarte bogate (tulburări de tract digestiv, care mai întâi a fost multă vreme „gol”, iar apoi a primit o doză mare de hrană)

MICUL DEJUN AR TREBUI SĂ AIBĂ COMPOZIȚIA CORECTĂ



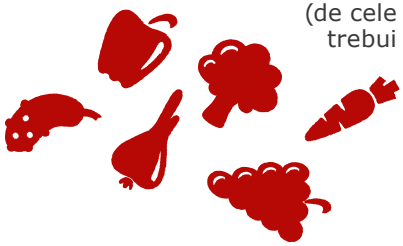
GLUCIDE COMPLEXE
(sursă de energie pentru 2–3 ore)



PROTEINE COMPLETE
(constructive)

APĂ

LEGUME SAU FRUCTE
(de cele mai multe ori ar trebui să fie legume)



GRĂSIMI NESATURATE
(sursă de energie și părți de vitamine)

Lipsa micului dejun este una din cele mai frecvente greșeli alimentare. Este justificată în numeroase feluri. Cel mai frecvent vin răspunsuri care indică lipsa timpului pentru micul dejun și lipsa poftei de mâncare de dimineață.

Lipsa poftei de mâncare de dimineață este o problemă ceva mai complexă. De obicei, ea este efectul unei cine prea bogate, mâncate chiar înainte de culcare. Resturile nedigerate, care au rămas toată noaptea în stomac, dau o senzație de greu în stomac dimineața și iau pofta de mic dejun. Pentru a schimba acest lucru, trebuie neapărat să corectăm calitatea cinei (volumul acesteia, produsele alese, ora la care o mâncăm). Mai pe larg despre asta mai departe în ghid.

SĂ EVITĂM PRODUSELE DULCI

În ciuda opiniei generale (care ne este indusă prin reclamele omniprezente), fulgii dulci din „cereale", cremele de ciocolată, prăjiturile rapide, iaurturile dulci sau sandviciurile dulci pentru micul dejun nu sunt o alegere bună. În compoziție au cantități uriașe de zaharuri adăugate (îndulcitori), care au o influență negativă asupra organismului. Au multe calorii, dau senzația de sațietate pentru foarte puțin timp și ne dau din nou foarte repede senzația de foame.

GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ

GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ AR TREBUI CONSUMATĂ LA CCA. 2,5-3,5 ORE DUPĂ MICUL DEJUN.

Pentru a nu lăsa copiii singuri în fata tentațiilor alimentare care îi pândesc la magazinul școlii, cel mai bine ar fi să alocăm 5-10 minute pentru a le face un sandvici pentru la școală. Îl putem pregăti și seara.

Gustarea de dimineață de la școală ar trebui să fie alcătuită întotdeauna dintr-un sandvici din pâine integrală cu un produs cu proteine (șuncă slabă, brânză tip făgăraș etc.), legume și apă de băut.
Rolul gustării de dimineață este să susțină funcționarea optimă a organismului după consumarea energiei obținute din micul dejun. **O gustare sănătoasă de dimineață** nu poate fi înlocuită cu „calorii goale" (batoane, chipsuri, brânză dulce). Omiterea acestei mese poate avea drept urmare accesuri de mâncat noaptea, ceea ce duce la apariția excesului de greutate corporală la copii și tineri. În cazul adolescenților, aceste comportamente pot fi cauza dezvoltării tulburărilor alimentare.

Gustarea de dimineață este de multe ori punctul nevralgic. Lipsa timpului, graba continuă și convingerea că nu e nimic rău, că o luăm pe scurtături, dând copiilor bani pentru gustarea de dimineață, pe care să și-o cumpere singuri. Uneori aceasta e calea cea mai ușoară - din păcate cel mai des acest lucru face ca ei să se hrănească prost.

Ar fi minunat dacă magazinul de la școală ar avea misiunea de a-i hrăni cât mai bine pe copii. Este totuși o mică afacere, care vrea să se întrețină, așa că oferă alimente care sunt atractive pentru copii și tineri, care se vând bine.

GĂSEȘTE TIMP PENTRU GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ

Chiar putem să ne plângem de lipsa timpului pentru gustare? Gustarea la serviciu sau la școală nu trebuie deloc să fie o masă a cărei pregătire ne ia o jumătate de oră, consumată la o masă cu față de masă apretată. Putem să ne permitem un astfel de mic dejun în weekenduri. În zilele obișnuite, să alegem un sortiment mai puțin complicat. Doar pregătirea unui sandvici cu șuncă slabă și orice legumă înseamnă cam 5 minute și încă 5 minute ca să mâncăm acest sandvici. Pentru a combina musli și iaurt natural avem nevoie cam de 30 de secunde. Încă 10 minute ca să mâncăm acest mic dejun. Din această perspectivă, argumentul lipsei de timp pentru micul dejun pare nerațional și puțin convingător.

PRÂNZUL

PRÂNZUL ÎN TIMPUL ZILEI ESTE UNUL SINGUR. ACEASTA ESTE REGULA DE FIER, CARE NU POATE FI ÎNCĂLCATĂ.

Știai că în carnea nepreparată pané există în medie de 3 ori mai puține calorii decât în aceeași porție de carne servită pané?

Dacă alegem mesele consumate la școală, atunci la revenirea acasă mâncăm o gustare ușoară de seară (o masă de completare). Și invers: dacă avem în plan să mâncăm la prânz acasă, atunci nu mai mâncăm prânzul la școală (mâncăm în schimb o masă de completare). Dublarea mesei de prânz este una din cele mai importante cauze a depășirii necesarului zilnic de energie – duce la dezvoltarea excesului de greutate corporală.

COMPUNEREA MESEI DE PRÂNZ

Masa de prânz nu trebuie să fie o masă compusă din 2 feluri de mâncare. E foarte ușor atunci să ne obișnuim cu porțiile mari - iar apetitul crește odată cu mâncatul. Stomacul nostru este un sac de mușchi care se întinde prin furnizarea porțiilor tot mai mari. Aici începe cercul vicios, deoarece mai târziu, pentru a simți sațietatea, vom avea nevoie să mâncăm tot mai mult și ne vom tot îndopa stomacul.

La compunerea farfuriei de la prânz, merită să ne folosim din nou palma. Regula palmei permite să definim porția de care avem nevoie și sugerează ce proporții de produse să folosim.

Noi avem o slăbiciune pentru pané. Putem să facem pané aproape orice,

REGULA SĂPTĂMÂNII SĂNĂTOASE

2x MASĂ DE PRÂNZ FĂRĂ CARNE

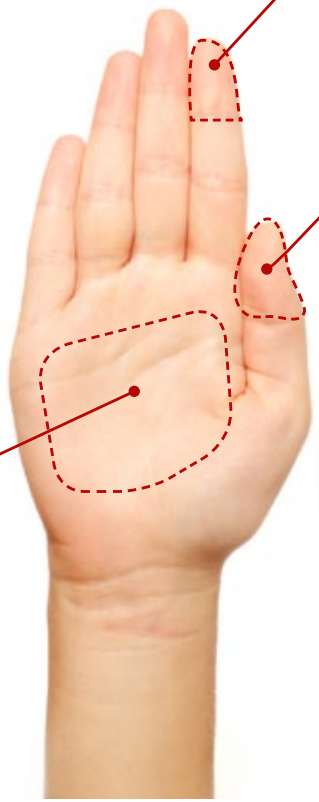
2x PEȘTE

2x SAU CARNE DE PUI SAU SUPĂ

STABILEȘTE MĂRIMEA PORȚIILOR PE BAZA PALMEI

Consumul **pastelor** ar trebui limitat la 1/2 de cană (volumul **palmei strânse în pumn**).

Porția recomandată de **carne** este relativ de **mărimea palmei**.

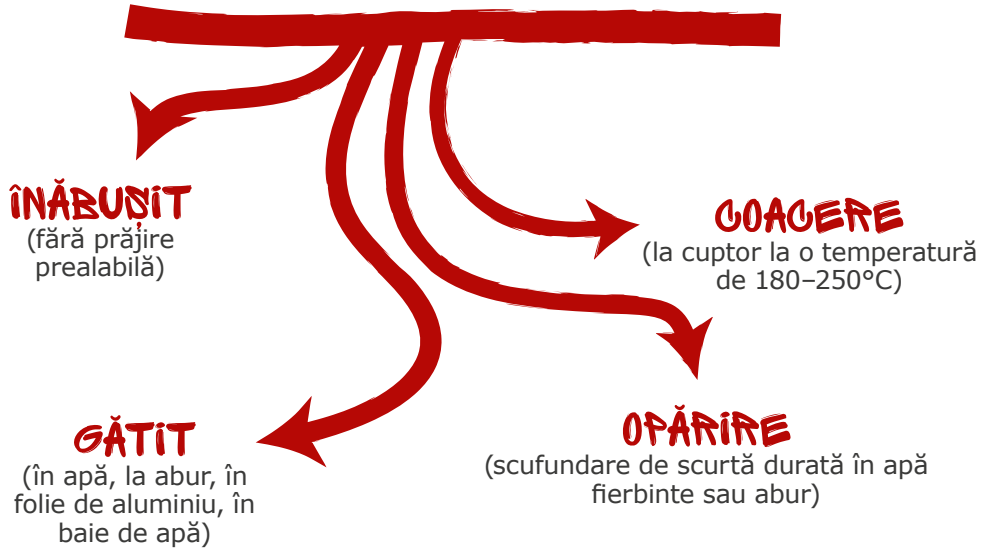


Fragmentul marcat al palmei care indică relativ cât o linguriță mică sau o porție de **unt pe o felie de pâine.**

Fragmentul marcat al degetului mare are relativ mărimea unei linguri. Dublul său poate însemna de exemplu o porție **singulară de unt de arahide**.

Palma strânsă în **pumn** înseamnă aproximativ o ceașcă sau o porție dublă de **înghețată**.

ALTERNATIVE PENTRU PRĂJIT



începând de la carne (cotlet de porc, filé de pui), clătite (crochete), până la legume.

Panéurile sunt însă ceva ce ar trebui în mod absolut să evităm. În mod tradițional, se fac din combinația dintre ouă, pesmet și (uneori) făină. Alimentele sunt tăvălite prin amestecul astfel preparat, iar apoi sunt prăjite. Această combinație de glucide simple cu grăsimi are multe calorii, având un indice glicemic foarte ridicat. În plus, în timpul preparării termice în tigaie au loc reacții specifice între proteinele din carne și glucidele incluse în pané. Apare atunci un compus de culoare maroniu închis care este rezistent la acțiunea sucurilor gastrice. Cu cât e mai rumenit cotletul, cu atât trebuie să se chinuie mai mult cu el stomacul nostru. Preparatele prăjite, mai ales cele pané, fac parte din cele greu digerabile (care rămân mult în tractul digestiv), irită pereții stomacului, ai intestinelor și forțează bila și pancreasul la un efort consistent. Nici ce ajunge în circuitul sanguin nu rămâne indiferent pentru organismul nostru. Cele mai expuse sunt atunci ficatul și pereții delicați ai vaselor sanguine.

Cea mai bună soluție este să evităm preparatele prăjite! Dacă totuși prăjim, să o facem bine: să prăjim într-o cantitate mică de grăsime (într-o porție de grăsime putem prăji o singură dată), să prăjim în ulei bine încins (să limităm pierderea de substanțe nutritive importante și absorbția grăsimii în carne), să alegem tigăile grill, pe care preparatul prăjit nu „zace în grăsime”.

Profilactic, să evităm de asemenea barurile și restaurantele unde, din păcate, uleiul este schimbat rar - când se înnegrește și se îngroașă (în unele restaurante sau baruri, același ulei e folosit timp de mai multe zile). Preparatele prăjite în acest ulei sunt precum un burete: îmbibate de compuși toxici, cancerigeni și complet lipsite de valori nutritive.

CINA

ULTIMA MASĂ A ZILEI, MAI TÂRZIU NU AR MAI TREBUI SĂ CONSUMĂM NIMIC. DUPĂ CINĂ, MAI PUTEM BEA DOAR APĂ SIMPLĂ.

O greșeală frecventă în alimentație este mâncatul în exces seara. Consumăm cina corectă, iar apoi mai mâncăm un „iaurțel", un „măruleț" sau „biscuiței". Ce sunt ele în acest caz? Cina nr. 2?
Cina ar trebui consumată cu 2 ore înainte de culcare, însă nu mai târziu de ora 20.00. Acestea ar trebui să fie 2 ore de activitate.
Cina (așa cum au indicat tabelele din capitolul precedent) trebuie să fie mai mică decât micul dejun - atât caloric, cât și ca volum.
În timpul cinei nu este recomandat consumul de fructe, prin prisma conținutului mare de glucide simple și a aciditații care poate provoca disconfort în tractul digestiv după ce ne-am așezat în pat.

Mâncarea unei cine prea bogate atrage după sine consecințe importante deoarece procesele digestive se opresc în cursul nopții:

- Resturile de alimente nedigerate și rămase în tractul digestiv suferă procese de putrezire și fermentare. Dimineața pot provoca o senzație de greu în stomac, un miros neplăcut în gură, gaze, dureri abdominale, greață.
- Tractul digestiv umplut în exces forțează o stare de tensiune musculară care poate provoca probleme cu purgația (diaree sau constipație).
- După o masă bogată, pot apărea probleme cu adormitul. Calitatea somnului este și ea mai slabă.
- Apare lipsa poftei de mâncare de dimineață. Iar consecințele unui mic dejun nemâncat au fost deja descrise mai sus.

Aici revine regula menționată deja anterior, că în timpul zilei consumăm 4–5 mese cu pauze de cca. 3 ore între ele. Nu mâncăm între mese. În pauze bem numai apă. Fiecare snack sau băutură dulce perturbă procesele biochimice naturale care au loc în organism.

CURIOZITATE

După-amiaza este un moment pe care, de obicei, îl petrecem acasă. Inactivitatea nu ne este, din păcate, un aliat. Iar plictiseala e foarte ușor de confundat cu foamea. Apare și tentația să stăm la televizor, să ronțăim biscuiți sau chipsuri, să mâncăm câteva sandviciuri.

SĂ RETINEM CÂTEVA REGULI:

RESPECTĂM ORELE STABILITE ALE MESELOR (nu permitem snacksuri între mese). Adeseori, neavând altă ocupație începem să mâncăm doar ca să avem o ocupație (și deloc de foame). E mai ușor să stăpânim acest mecanism, cunoscându-l.

NU MÂNCĂM LA TELEVIZOR. Să nu luăm mâncare cu noi atunci când ne așezăm în fața televizorului. Când ne uităm la televizor, atenția noastră este concentrată pe complet altceva decât cantitatea de alimente asimilate. Putem atunci să mâncăm mult mai mult decât am mânca când ne concentrăm numai pe masa consumată.

ADEVĂRURI ȘI MITURI

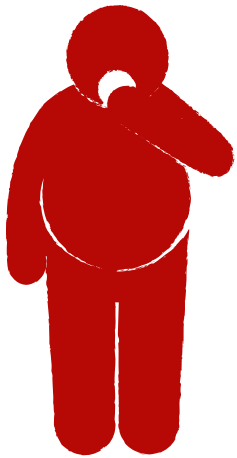
REFERITOARE LA ALIMENTAȚIE

Dacă o să mănânc o singură masă pe zi, o să slăbesc! MIT

Nimic mai greșit. Înfometarea face ca organismul să își încetinească toate procesele, lichidând activitatea „cea mai puțin necesară”. Până să ajungem să pierdem țesutul adipos (rezervele energetice ale organismului – și acelea sunt bine păzite), pielea (probleme cu tenul), părul și unghiile vor avea de suferit. Va apărea senzația de oboseală și somnolență. În primul rând, începem să pierdem țesut muscular. Hrănindu-ne astfel, ducem la slăbirea organismului.

0% grăsime înseamnă că e mai sănătos! MIT

Așa cum am menționat mai devreme, grăsimea este suportul gustului. Ea conferă și consistență produselor alimentare. Dacă grăsimea va fi eliminată complet, atât gustul, cât și consistența, trebuie date prin adăugarea substanțelor artificiale. În plus, grăsimile sunt sursă de vitamine (A, D, E, K). Așadar, trebuie alese produse slabe, cu conținut redus de grăsime (însă nu 0%).



Snacksurile nu îngrașă! MIT

Un alt mit, care nu are nimic de-a face cu adevărul. Mâncatul între mese ne face să pierdem controlul asupra a cât mâncăm de fapt în cursul zilei. Uneori nici nu luăm în seamă snacksurile și băuturile dulci ca surse de energie. Și e suficient un baton, mâncat între gustarea de dimineață și prânz și gata, suntem „pe plus” cu 400 kcal. Aici o capcană mare sunt „apele cu arome”, care, deși arată ca o apă, nu au nimic în comun. Sunt îndulcite și au multe calorii. „Apele cu arome”, în funcție de aromă sau producător, pot furniza chiar și 240 kcal/l de băutură. Mâncatul continuu între mese perturbă de asemenea funcționarea centrului foamei și al sațietății.

Bunicii nu ar trebui să îndoape fără limite. ADEVĂR

Probabil fiecare dintre noi știe cum ne îndemnau bunicii să mâncăm. De unde se trage asta? Bunicile și bunicii noștri au crescut în vremuri în care un copil dolofan era un copil „fericit”. Astăzi, a fi „dolofan” este cel mai adesea un efect al hrănirii în exces. Ce putem așadar să facem, când avem prea multe delicii și este perturbată toată schema alimentară, ducând la dezvoltarea unui exces de greutate corporală?

BUNICII VOR CE E MAI BUN PENTRU COPIII NOȘTRI, AȘADAR:

- să le explicăm regulile alimentare, după care ne ghidăm,
- să stabilim împreună regulile de „răsfăț” pentru nepoți,
- să le explicăm ce consecințe pentru sănătatea copilului are acest comportament,
- să le punem la dispoziție cât mai multe materiale, care le vor lărgi viziunea și cunoștințele privind regulile unei alimentații sănătoase (ghiduri, broșuri, pliante etc.).

500 kcal sunt întotdeauna 500 kcal – indiferent dacă provin dintr-un hamburger sau dintr-un prânz preparat acasă. MIT

Nu e vorba numai de cantitatea meselor, ci și de calitatea lor. Ar putea părea că cel mai important este că furnizăm organismului doza de energie, iar forma de furnizarea a acesteia (compoziția mesei) nu are importanță. Fiecare substanță nutritivă îndeplinește altă funcție în organism – este folosită în alt mod. Așadar, proporția corectă în hrană între glucide, proteine și grăsimi este garantul asigurării organismului a condițiilor pentru dezvoltarea corectă. Hrana comodă (aceea care poate fi preparată foarte rapid, puternic procesată, adică de ex. un hamburger), se caracterizează de obicei printr-un conținut ridicat de glucide simple, grăsimi saturate și sodiu – substanțe care trebuie supuse unor limite în alimentația noastră prin prisma impactului negativ pe care îl au asupra organismului nostru. Cantitatea de energie furnizată va fi aceeași, însă calitatea ei – nu neapărat. În loc să întărim organismul – îl slăbim.

Fac multe exerciții așa că pot să mănânc ce vreau. MIT

Nimic mai greșit! Aici să luăm ca punct de plecare răspunsul mitului precedent. Bilanțul energetic poate fi chiar același (cantitatea de energie furnizată = energia consumată), însă asta nu înseamnă că putem renunța la calitatea produselor consumate. Dacă ne hrănim neîngrijit, vom irosi toată munca grea depusă prin exerciții.
Alimentația corectă este un element indispensabil al activității fizice: stimulează dezvoltarea țesutului muscular, susține arderea țesutului adipos, protejează împotriva contuziilor, susține procesele de regenerare, influențează rezultatele obținute.
Să exersăm, iar mai apoi să mâncăm orice, e ca și cum, după mulți ani de muncă grea și economii, neam cumpăra în sfârșit mașina visată și am alimenta cu cel mai slab combustibil. Doar combustibilul e combustibil, însă motorul simte diferența.

Fulgii de porumb nu sunt cel mai bun snack. ADEVĂR

Dacă vom compara fulgii de porumb cu fulgii dulci pentru mic dejun, bineînțeles, nu vor pica rău. Sunt în continuare o sursă de glucide simple, însă sunt mai puțin dulci și au mai puține glucide simple. Însă, dacă aflăm cum sunt făcuți fulgii de porumb, ne va scădea considerabil apetitul pentru ei. Boabele de porumb fierte până se înmoaie sunt mărunțite într-o pastă, care apoi este trecută prin niște cilindri speciali. Bucățile prea mici sunt cernute, iar cele mai mari sunt coapte. Atunci se contractă și iau forma caracteristică. Apoi se adaugă vitamine, arme artificiale sau se toarnă deasupra miere artificială. În comparație cu musli, fulgii de ovăz sau de orz, fulgii de porumb nu stau deloc bine. Spre deosebire de produsele menționate inițial, sunt săraci din punct de vedere nutritiv, conțin cantități foarte mici de vitamine și minerale sau de fibre. Conferă o senzație temporară de sațietate, însă foamea revine destul de repede. Așa că putem alege mai rău decât fulgii de porumb, însă putem alege și mult mai bine.

Copilul meu trebuie să mănânce ceva dulce în fiecare zi! MIT

Se spune că obișnuința este a doua natură a omului. Dulciurile (aici ne gândim în mod tradițional la batoane dulci, ciocolată, biscuiți, prăjituri, dar și la produse lactate dulci: iaurturi, brânză dulce, lapte cu arome și fulgi dulci pentru mic dejun, chifle cu unt etc.) sunt o sursă mare de energie – au multe calorii. Foarte rar în spatele acestei energii stă și o valoare nutritivă - de obicei sunt produse înalt procesate, care reprezintă o combinație de glucide simple, aditivi chimici, coloranți, conservanți, arome, potențatori de gust, grăsimi saturate și grăsimi trans. E cam greu, așadar, să ne așteptăm la un efect biologic pozitiv. Așa cum s-a dovedit, chiar gustul de dulce este perceput într-un mod foarte specific de creierul nostru. În urma iritării papilelor gustative în hipotalamus, se intensifică secreția substanțelor denumite endorfine, care eliberează brusc senzația de fericire și satisfacție. Aceste substanțe sunt puternic narcotice, deci stimularea lor frecventă poate duce la dependență.

Având aceste cunoștințe, trebuie să mai găsim în noi hotărârea de a stabili clar reguli privind consumul de dulciuri pentru întreaga familie. Regulile trebuie să fie fără echivoc și fără excepții. Și bineînțeles, trebuie să fie aceleași pentru toți membrii familiei. Abia această abordare va aduce rezultatele dorite.

Uneori putem să ne folosim de înlocuitori care să le permită copiilor noștri să simtă că mănâncă bunătăți, iar nouă ne permit să controlăm ce mănâncă.

La planificarea deserturilor, să alegem jeleuri, budinci cu lapte slab, salate de fructe, mousse de fructe, sufleuri. Sporadic, ne putem permite bezele și pișcoturi din albușuri. Printre produsele pe care ar trebui să le evităm se numără: torturile, ciocolatele, batoanele, cremele și prăjiturile grase cu adaos de gălbenuș.

SĂ ACȚIONĂM ÎMPREUNĂ

Din punctul de vedere al modificărilor comportamentului alimentar, este ineficient să se introducă reguli individuale de utilizare a dulciurilor pentru un copil cu greutate corporală excesivă, în condițiile în care părinții / frații au continuat să le consume în orice cantitate. Se produce un sentiment de respingere, stigmatizare sau slăbește în mod semnificativ motivația.

PENTRU CA REGULILE CONSUMULUI DE DULCIURI SĂ ADUCĂ EFECTE REALE, ACESTEA TREBUIE STABILITE ASTFEL ÎNCÂT OBIECTIVELE ȘI CERINȚELE SĂ FIE:

1 → 2 → 3 → 4

1 REALE (REALIZABILE)

adică dacă acum mâncăm dulciuri de 5 ori pe zi, la început să ne limităm la o porție pe zi. Ne stabilim apoi pasul următor, pe care să îl începem după ce l-am realizat pe primul, cum ar 5 porții de dulciuri pe săptămână. Ca obiectiv ar trebui să tindem către 1 (maximum 2) pe săptămână.

2 DETALIATE

adică să indice exact ce și cât de des ne putem permite. Și prin urmare stabilite exact: o porție de dulciuri o dată pe săptămână. Nu este loc aici pentru formulări de tipul „puțin – o dată la ceva timp”. Aceasta dă naștere tentațiilor și va fi portița pentru a nu ne ține de ce am stabilit.

3 ÎN ETAPE ȘI DEFINITE ÎN TIMP (LA TERMEN)

dacă implementăm schimbările în pași mai mici, să ținem minte să facem următorul pas, până ne atingem scopul.

4 ATRACTIVE

aici există loc pentru o motivație suplimentară - un înlocuitor plăcut care ne va face să ne fie mai ușor să respectăm regulile. Poate fi de ex. o pușculiță în care vom strânge banii pe care îi cheltuiam înainte pe dulciuri, iar acum îi vom strânge pentru ceva mai interesant (o bicicletă nouă, o tabără, concertul visat etc.).

Dieta fără gluten poate fi dăunătoare. ADEVĂR

În ultima vreme, dieta fără gluten a devenit tot mai populară. Este o dietă în care baza și singura regulă este excluderea din meniu a glutenului (un anumit tip de proteină). Sursele de gluten sunt grâul, secara, triticale, alacul și orzul. Poate fi și ovăzul, prin prisma riscului mare de poluare a culturilor de ovăz cu cereale cu gluten. Sunt excluse toate produsele derivate din cerealele menționate și care le conțin în compoziția lor. Conform recomandărilor medicale, dieta fără gluten este destinată persoanelor cu alergie la gluten sau celiachie. Este recomandată și în cazul copiilor cu autism. În prezent se desfășoară cercetări în scopul verificării dacă eliminarea glutenului crește confortul vieții sau duce la alte afecțiuni.

Alimentația fără gluten nu este ușor de aplicat. Necesită eliminarea absolută a multor produse prezente de obicei în bucătăria noastră. Folosirea acesteia fără o recomandare medicală clară pare a fi, așadar, irațională. În plus, nu este indiferentă organismului nostru. Alimentația fără gluten, folosită pe termen lung într-un mod neadecvat, poate duce la numeroase deficituri (de fibre, de acid folic, de zinc, fier, magneziu).

Copilul meu nu are dreptul să simtă foamea! MIT

Uneori ne este atât de teamă că îi va fi foame copilului încât tot timpul îi dăm ceva de mâncare, conducând astfel la dezvoltarea excesului de greutate corporală. Senzația de foame este o stare complet naturală și are dreptul să apară cu circa o jumătate de oră înainte de masa planificată. Bineînțeles, altceva să simtă un atac de foame. De prima nu trebuie să ne temem, iar pe a doua trebuie să o evităm. Dacă vom respecta regulile meselor consumate regulat (5 mese zilnic la fiecare 3 ore), compuse corect, putem să nu ne mai temem de atacurile de foame.

Merită să ne amintim că putem mânca astfel încât senzația de sațietate să dureze mai mult. Pentru asta, e necesar să consumăm produse integrale, bogate în fibre, cu adaos de legume și să bem apă.

Senzația de sațietate o obținem datorită volumului hranei consumate și numărului de calorii a acesteia. Arta constă în a compune masa de așa natură încât volumul său să dea senzația de sațietate, iar numărul de calorii și compoziția să permită dezvoltarea corectă.

Tabelul prezintă produse a căror valoare calorică este foarte apropiată, iar compoziția și volumul (senzația de sațietate care apare și efectul biologic pentru organism) sunt clar diferite.

Produs benefic (recomandat)	Număr calorii	Produs nefavorabil
O porție de conopidă (200 g) – 3 buchete	44 kcal	Un cub de lapte de pasăre (10g)
Un măr mediu (cca. 180 g)	95 kcal	O mână de chipsuri (15 g)
O jumătate de portocală curățată (cca. 120 g)	55 kcal	O lingură de coajă confiată de portocală (18 g)
4 castraveți murați (240 g)	32 kcal	Un cub de ciocolată cu lapte (6 g)

CUM SĂ ALEGEM CONȘTIENT?
CITIREA ETICHETELOR

Foarte frecvent ni se întâmplă să facem cumpărăturile de alimente conduși de impuls, pe când aceasta este o activitate căreia merită să-i acordăm câteva momente pentru a culege informații, astfel încât să facem o alegere inteligentă.

Folosind cunoștințele, pe care deja le avem și evaluând critic alegerile noastre în timpul cumpărăturilor de alimente, putem deveni consumatori conștienți. Primul element care ar trebui să ne atragă atenția pe ambalajul produsului alimentar, este termenul său de valabilitate. Pe anumite produse găsim informații „a se consuma, de preferință, până la…", iar pe altele – „a se consuma, de preferință, înainte de…". Oricum este menționat acest lucru, produsul expirat nu ar trebui sub nicio formă să ajungă în coșul nostru.

Următorul element la care trebuie să fim atenți este compoziția produsului. Importantă este ordinea ingredientelor – conform legislației în vigoare, aceasta trebuie întocmită începând de la ingredientul aflat în cantitatea cea mai mare până la cel aflat în cantitatea cea mai mică. Astfel, putem elimina rapid produsele cu un conținut ridicat de zahăr sau sare.

EXEMPLU DE ASPECT AL ETICHETEI DE PRODUS ALIMENTAR

DENUMIRE PRODUS

Informații privind compoziția produsului

A se păstra la frigider la temperaturi de 2-6°C

A se consuma până la: data pe capac

Cantitate netă: **250 g**

Valori nutriționale în 100 g produs

Valoare energetică	99 kcal (416 kJ)
Proteine	4,0 g
Glucide	15,5 g
Grăsimi	2,6 g

REȚINE Alimentația sănătoasă trebuie să fie efectul alegerilor conștiente și al acțiunilor consecvente. Acest lucru va necesita implicare și disciplină din partea ta. Însă faci acest lucru numai și numai pentru tine!

Analiza compoziției produsului ne furnizează și informația dacă de exemplu iaurtul cu fructe, pe care vrem să-l cumpărăm, conține fructe sau gustul e obținut prin adaos de arome și coloranți.
Apoi ar trebui să căutăm valoarea nutritivă a produsului. De obicei, informația se referă la 100 g de produs (aici trebuie să fim atenți la greutatea produsului nostru, pentru a putea calcula valoarea, dacă e nevoie). Aceste date sunt cel mai adesea furnizate sub formă de tabel. Ne informează despre valoarea energetică a substanțelor nutritive și a aditivilor.
Valoarea energetică este pentru noi informația legată de ce parte acoperim din necesarul organismului nostru prin consumul produsului (câte kcal are produsul respectiv).
Mai departe, avem substanțele nutritive și anume proteinele, glucidele și grăsimile.
Evaluând conținutul de glucide, trebuie să privim critic informațiile privind conținutul de zahăr - zaharurile sunt nimic altceva decât glucide simple. Să ne amintim încă o dată că glucidele simple - spre deosebire de glucidele complexe - au un impact negativ asupra organismului nostru. Cu cât sunt mai puține, cu atât mai bine.
Trebuie, de asemenea, să evaluăm conținutul de grăsime - aici ar trebui să fie separată informația privind grăsimile saturate (ele sunt responsabile de creșterea nivelului de colesterol, creșterea riscului de apariție a cancerului, favorizarea obezității). Similar în această situație - cu cât mai puțini acizi saturați, cu atât mai bine pentru noi.
Alte informații se referă de obicei la conținutul de fibre și sodiu. Pe baza acestora, bazându-ne pe recomandări, alegem produsele cu cel mai mic conținut posibil de sodiu. Să încercăm de asemenea să alegem produse bogate în fibre.

IAURT BUN SAU RĂU?

„Iaurtul bun” conține lapte și culturii bacteriene vii; nu ar trebui să conțină nimic altceva.
„Iaurtul rău” are suplimentar pe lista de ingrediente: zahăr, sirop de glucoză-fructoză, gelatină de vită, zer reconstituit, colorant și uneori multe alte substanțe; cu cât e mai lungă lista, cu atât alimentul este mai procesat.

CZE

ȘI ANUME CANTITATEA ZILNICĂ ESTIMATĂ

Pe ambalajele produselor alimentare mai putem găsi o informație utilă - CZE, adică % necesarului zilnic, plecând de la premisa că alimentația unei persoane adulte ar trebui să furnizeze 2000 kcal zilnic. Folosind această informație, trebuie însă să reținem că necesarul de energie este individual (vezi: tabelul de la începutul capitolului).

CELE MAI IMPORTANTE GREȘELI ALIMENTARE

LA FINAL, PREZENTĂM LISTA CELOR MAI FRECVENTE GREȘELI ALIMENTARE. ANALIZEAZĂ-LE PRIN PRISMA STILULUI TĂU DE ALIMENTAȚIE. GÂNDEȘTE-TE DACĂ NU FACI ASTFEL DE GREȘELI ȘI SPERĂM CA ACEASTĂ ANALIZĂ SĂ FIE PUNCTUL DE PLECARE ÎN SCHIMBĂRILE DIN ALIMENTAȚIA TA.

1. Neconsumarea micului dejun având compoziția corespunzătoare, în cursul primei ore de la trezire
2. Lipsa gustării de dimineață de la școală sau înlocuirea ei cu dulciuri
3. Pauzele lungi între mese
4. Două mese de prânz în timpul zilei – la școală și acasă
5. Consumul de lichide dulci între mese (sucuri, apă cu arome) și consumul de snacksuri, fără a le considera surse de energie
6. Consumul de lactate dulci în cantitate necontrolată (brânză dulce, iaurturi, brânză cremă)
7. Dulciuri, chipsuri, prăjituri și alte produse cu valoare nutritivă redusă și număr mare de calorii, consumate fără limitări în cursul zilei
8. Lipsa legumelor la mese
9. Neconsumarea apei în cantitate adecvată între mese
10. Cină târzie, bogată

Reține, schimbările permanente trebuie întotdeauna așteptate puțin. O pierdere sănătoasă de greutate corporală înseamnă 0,5–1 kg pe săptămână. Dacă vom slăbi mai repede, înseamnă că facem ceva greșit și că, din păcate, cel mai sigur vom reveni rapid la greutatea inițială a corpului (efectul yoyo). Ține minte inclusiv faptul că pierderea lentă a greutății corporale, pe baza unei alimentații echilibrate, va permite slăbirea în mod corect (adică din excesul de țesut adipos). Sigur este și faptul că, dacă eliminăm obiceiurile rele din alimentația zilnică, vom vedea efecte pozitive. Ține minte că alimentația sănătoasă trebuie să fie efectul alegerilor conștiente și al acțiunilor consecvente. Acest lucru va necesita implicare și disciplină din partea ta. Însă faci acest lucru numai și numai pentru tine!

Bibliografie:

1. „Praktyczny podręcznik dietetyki”, pod red. Jarosz M., IŻŻ 2011.
2. „Podstawy żywienie i dietoterapii”, Peckenpaugh N.J., red. wyd. I polskiego Gajewska D, Wrocław 2010.
3. „Wybieram zdrowie! Konspekty zajęc lekcyjnych dla nauczycieli szkół gimnazjalnych i średnich”, red. Przysiężna E., Sołtysik M., Wrocław 2008.
4. „Zdrowy i aktywny uczeń”, red. Toczek-Werner S., Sołtysik M., Wrocław 2009.
5. „Towaroznawstwo żywności”, Kołożyn-Krajewska D., Sikora T., wyd. VII, Warszawa 2007.
6. „Żywienie człowieka a zdrowie publiczne”, red. Gawęcki J., Roszkowski W., Warszawa 2012.

REȚETE

BAZA VIEȚII SĂNĂTOASE ESTE ALIMENTAȚIA CORESPUNZĂTOARE. VĂ PREZENTĂM REȚETE DE PREPARATE DELICIOASE ȘI SĂNĂTOASE, CARE VOR SATISFACE CU SIGURANȚĂ CELE MAI EXIGENTE GUSTURI.

VĂ DORIM POFTĂ BUNĂ!

POPCORN DE CONOPIDĂ

INGREDIENTE

- o conopidă
- un praf de sare
- piper (opțional)
- boia de ardei dulce (opțional)
- o linguriță de ulei

MOD DE PREPARARE

– Conopida se curăță, se spală si se taie în bucățele mici cum este și popcornul.
– Se pune într-un castron, se asezonează cu condimentele și cu linguriţa de ulei.
– Se așează în tava de copt tapetată cu hârtie pentru copt.
– Se coace la cuptor aprox 25 min pâna când conopida este rumenită.
– Se servește cu plăcere.

ROȘII UMPLUTE CU LEGUME

INGREDIENTE

- 6-8 roșii medii
- o mână de ciuperci champignon
- o ceapă
- o bucată de țelină mică
- o bucată de ardei
- 2-3 morcovi potriviți
- o legătură de mărar
- o legătură de pătrunjel
- sare și piper
- o linguriță de ulei de măsline

MOD DE PREPARARE

– Se spală legumele și se taie în bucățele mici.
– Se așează într-un bol și se asezonează cu sare, piper și linguriță de ulei.
– Se iau roșiile și se scoate miezul, păstrând capacul fiecărei roșii.
– Se așează compoziția în fiecare roșie și apoi se pune capacul pe fiecare.
– Se așează în tava de yena și se dau la cuptor la 180 de grade până sunt gata rumenite.

SPUMĂ DE ZMEURĂ (FĂRĂ OU)

INGREDIENTE

- 1 banană
- o mână de zmeură
- un praf de scorțișoară (opțional)

MOD DE PREPARARE

– Se curăță banana și se congelează.
– După ce s-a congelat, se taie și se pune într-un blender împreună cu praful de scorțișoară.
– Zmeura se pune într-un castron și se pasează până devine ca un sos
– Peste sosul rezultat de adaugă înghețata de banană. Rezultatul va fi o spumă de zmeură foarte delicioasă.

SĂRMĂLUȚE CU CIUPERCI

INGREDIENTE

- foi de varză murată
- orez brun
- ciuperci champignon tăiate mărunt
- morcov ras
- ceapă
- suc de roșii
- cimbru uscat
- mărar
- ulei de măsline presat la rece
- sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE

– Se pregătesc foile de varză.
– Într-o tigaie se pun ciupercile, morcovul, orezul și apă, cât să fie acoperite trei sferturi.
– Când apa începe să scadă, se adaugă și condimentele.
– Compoziția scăzută se lasă la răcit apoi, când este răcită, se formează sărmălușele.
– Se aranjează sărmălușele într-o crăticioară peste care se adaugă bulion/suc de roșii și apă până sunt acoperite.
– Deasupra se adaugă cimbru uscat și se lasă să fiarbă până sunt gata.

SALATĂ DE BOEUF CU MAIONEZĂ DE AVOCADO

INGREDIENTE

- 2 cartofi medii
- 5 morcovi
- o ceașcă de mazăre
- gogoșari și castraveți murați (după gust)
- o bucată mică de țelină
- o jumătate de avocado
- o linguriță rasă de muștar (opțional)
- zeamă de lămâie
- un praf de sare

MOD DE PREPARARE

– Se fierb cartofii în coajă, morcovii, țelina și mazărea.
– După ce s-au fiert, se taie cubulețe mici și se pun într-un castron.
– Se taie gogoșari și castraveți murați și se adaugă peste restul de legume.
– Se prepară maioneza în robotul de bucătărie astfel: avocado, împreună cu sarea și zeama de lămâie se amestecă până devine o pastă.
– Maioneza de avocado se adaugă peste salată, împreună cu muștarul.
– Se așează pe farfurie și se ornează frumos.

CHIFTELUȚE VERZI

INGREDIENTE

- foi de varză murată
- o jumătate de piept de pui sau curcan
- un zucchini mai mic
- o jumătate de legătură de pătrunjel
- o jumătate de legătură de mărar
- 2 cepe verzi
- 1-2 căței de usturoi (opțional)

MOD DE PREPARARE

– Pieptul de pui sau curcan se taie în bucățele mici, la fel și legumele.
– Se pun toate în robotul de bucătărie, adăugând mărarul, pătrunjelul și usturoiul și se amestecă până când compoziția devine cremoasă.
– Chifteluțele se formează cu mâna sau cu lingura apoi se așează într-o tavă de copt tapetată cu hârtie pentru copt.
– Se coc până se rumenesc, întorcându-se pe fiecare parte în timpul coacerii.

OCHIURI ROMÂNEȘTI

INGREDIENTE

- un ou
- oțet (opțional)

MOD DE PREPARARE

– Într-o crăticioară punem la fiert apa.
– Când este aproape de fierbere, luăm o lingură și începem să amestecăm circular apa pentru formarea unui vârtej.
– În vârtejul format spargem oul (fără coajă).
– După preferințe, în apă se poate adăuga și puțin oțet.

ICRE DIN CHIA

INGREDIENTE

- 3 linguri de semințe de chia
- o ceașcă de apă (50 ml)
- o jumătate de ceapă
- o lingură zeamă de lamâie
- o linguriță de ulei de măsline presat la rece presat la rece
- sare după gust

MOD DE PREPARARE

– Într-un castron adăugăm semințele de chia, apa, zeama de lămâie și uleiul.
– Amestecăm până când compoziția devine gelatinoasă.
– Adăugăm ceapa dată pe răzătoare și sarea, amestecând din când în când.
– Icrele sunt gata în momentul în care compoziția este bine legată.

PIURE DE CARTOFI DULCI

INGREDIENTE

- 2-3 cartofi dulci
- un cub de unt
- sare

MOD DE PREPARARE

– Se curăță cartofii și se fierb până se înmoaie.

– După ce s-au fiert, se pasează și dacă compoziția este foarte închegată se mai adaugă peste din apa în care au fiert cartofii.

– Când sunt gata pasați se adaugă cubul de unt și sare după gust.

PĂSTĂI SCĂZUTE CU USTUROI

INGREDIENTE

- 400 grame păstăi galbene
- 6 căței usturoi
- o linguriță boia dulce
- o jumătate de linguriță de piper
- 2 linguriță de sare
- o legătură de pătrunjel
- o legătură de mărar
- 2 linguri ulei de măsline
- o lămâie

MOD DE PREPARARE

– Curățați păstăile de capete si rupeți-le în 2-3 bucăți.
– Amestecați 3 căței de usturoi striviți, cu păstăile și adăugați condimentele și verdețurile tocate mărunt, lăsându-le la fiert.
– Verificați să fie fierte; dacă nu sunt gata, mai rămân la fiert cu capacul pus.
– Adăugați restul de 3 căței de usturoi striviți cu cele două linguri de ulei de măsline și cu sucul de la o lămâie stoarsă, amestecați și mai lăsați 5 minute la fiert.
– Serviți simplu sau alături de o salată de sfeclă sau varză, la alegere.

SUPĂ DE PUI

INGREDIENTE

- 5 morcovi
- 150 grame rădăcină de țelină
- o jumătate de linguriță de piper măcinat
- 150 grame carne de pui
- pătrunjel verde
- o lămâie
- o lingură sare

MOD DE PREPARARE

– Se taie morcovii felii lungi și subțiri, de dimensiunea unei fideluțe.
– Se adaugă 1.5 l apă peste morcovii tăiați, împreună cu țelina tăiată felii, o linguriță de sare și piper. Se fierbe totul la foc mediu timp de 30 de minute.
– Se pune la fiert carnea de pui și se aruncă prima apă, apoi se mărunțește în bucățele fine și se adaugă conținutului de mai sus.
– Se amestecă bine și se mai lasă pe foc încă 30 de minute.
– La final se adaugă pătrunjelul tocat și lămâia stoarsă (dacă doriți, se poate servi cu iaurt).

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE

- 3 ouă
- 300 gr iaurt
- 4 linguri zahăr brun
- 100 gr unt
- 200 gr făină
- 1/2 plic praf de copt

MOD DE PREPARARE

UMPLUTURA

– 500 grame brânză proaspătă de vacă (brânză dulce)
– 1 plic zahăr vanilat
– 2 ouă
– 50 grame stafide (înmuiate în apă călduță și apoi în puțin rom)
– coaja de la jumătate de lămâie

– Se bat ouăle cu telul, se adaugă iaurtul și se mai bate până se încorporează. Se adaugă zahărul și untul și se bate până zahărul este topit. Se adaugă făina amestecată cu praful de copt și se amestecă energic până la obținerea unui aluat omogen, care curge încet de pe tel. Se pune aluatul într-o cană gradată (vom avea aproximativ 500 ml de aluat).
– Se tapetează cu hârtie de copt o tavă de 20 x 24 cm. Se toarnă jumătate din aluat (cca 250 ml) în tavă și se nivelează. Se bate ușor tava de masă ca să se așeze aluatul.
– Se coace blatul la 190 grade Celsius pentru 15 minute. Blatul nu trebuie să fie rumen sau perfect făcut, trebuie să fie doar închegat, astfel încât să susțină umplutura.
– Cât se coace blatul, se prepară umplutura: se freacă brânza cu zahărul vanilat și coaja rasă de la o jumătate de lămâie. Se adaugă ouăle bătute și se omogenizează. Se adaugă stafidele scurse.
– Se așează umplutura peste blatul copt (fierbinte). Se toarnă restul de aluat deasupra și se nivelează. Dacă brânza de vaci nu este foarte bine scursă și vedeți puțin lichid în umplutură, presărați pe blat puțin griș (un strat fin) ca să absoarbă excesul de lichid.
– Se mai coace prăjitura, tot la 190 de grade, timp de 35-40 de minute (până e ușor rumenă deasupra).
– Se lasă la răcit complet apoi se taie cuburi.

PLĂCINTĂ CU MERE

PENTRU BLATURI

PENTRU BLATURI
- 500 g făină
- 150 g unt
- 100 g iaurt
- 2 ouă
- 3 linguri zahăr brun
- 2 fiole de esență de zahăr vanilat
- 10 g praf de copt

PENTRU UMPLUTURĂ
- 1, 5 kg mere
- 1 linguriță cu vârf scorțișoară pudră

MOD DE PREPARARE

– Spală merele, dă-le pe răzătoarea mare (cu tot cu coajă, dacă nu te deranjează).
– Pune-le la înăbușit într-un vas care nu lipește, cu o lingură de zahăr brun și 2 căni de apă. Adaugă și scorțișoara după 5 minute. Amestecă ocazional și, când se mai evaporă zeama, dă de pe foc și lasă la răcit.
– Într-un castron mare, freacă untul cu 2 linguri de zahăr brun. Adaugă esența de vanilie și ouăle și bate ușor până obții un rezultat cremos. Pune și iaurtul, amestecă până la omogenizare.
– Separat, combină făina cu praful de copt apoi adaugă peste amestecul cremos de mai sus, amestecând bine cu o lingură de lemn. Când aluatul care se formează se întărește și nu mai merge amestecat cu lingura, frământă cu mâna.
– Când nu mai e lipicios aluatul, împarte-l în 2 bile egale. Presară făină pe masă și întinde cu făcălețul una din cele 2 bile (cât să-ți acopere tava în care vrei să faci plăcinta cu mere). Pune prima foaie în tavă și așează umplutura deasupra.
– Întinde și a doua bilă de aluat (fix cum ai procedat cu prima) și apoi acoperă cu ea umplutura din tavă.
– Dă tava la cuptorul preîncălzit timp de 30-35 de minute sau până când observi că s-a copt aluatul.
– Scoate din cuptor și lasă puțin la răcit. Evită pudrarea cu zahar, placinta e suficient de dulce de la mere.

ÎNGHEȚATĂ DE CASĂ CU IAURT ȘI FRUCTE.

INGREDIENTE

- 2 linguri de iaurt integral
- 1/2 lingură de miere
- o banană mică
- 2-3 linguri de afine sau orice alt fruct congelat

MOD DE PREPARARE

Se amestecă bine ingredientele cu un blender sau cu un tel. Se toarnă în forme și se ține cel puțin două ore la congelator.

CLĂTITE DIETETICE CU FĂINA INTEGRALĂ

PENTRU BLATURI

PENTRU BLATURI
- 250 gr făină integrală
- 2 ouă
- 500-600 ml lapte semidegresat sau apă
- esență de vanilie
- 1 linguriță ulei de măsline
- scorțișoară
- gem sau dulceață fără zahăr adăugat

MOD DE PREPARARE

Ouăle se bat bine și le adăugăm peste lapte. Se adaugă uleiul și se încorporează treptat făina integrală. Se adaugă aromele si se lasă aluatul 15 minute deoparte, apoi se coc clătitele. Se servesc cu gem sau dulceață fără zahăr sau înghețată de casa.

CHIPSURI DE CARTOFI LA CUPTOR (FĂCUTE ÎN CASĂ)

INGREDIENTE

- cartofi
- ulei
- sare

MOD DE PREPARARE

Se taie cartofii cât mai subțire, rondele se sărează, piperează, se stropesc cu foarte puțin ulei de măsline și se coc in tavă la cuptor. În loc de cartofi se pot folosi și dovlecei.

facebook.com/programulincerc