

CAMPANIA NUTRIȚIE/ALIMENTAȚIE ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

16 OCTOMBRIE 2022

Alimentație sănătoasă pentru toți

Importanța consumului de cereale integrale

Direcția de Sănătate Publică Harghita organizează în luna octombrie 2022 campania de informare și educare privind alimentația sănătoasă, respectiv semnificația consumului de **cereale integrale** asupra organismului.

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

Pentru a sprijini țările în aceste eforturi, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) oferă cadrul de acțiune pentru dezvoltarea și implementarea politicilor de achiziții publice de alimente și servicii pentru o alimentație sănătoasă.

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

Conform OMS, alimentația sănătoasă include consumul zilnic a minimum 400 g (5 porții) de fructe și legume (în afară de cartofi), leguminoase, nuci și cereale integrale.

Referitor la consumul de cereale integrale, reglementările UE arată că o dietă echilibrată trebuie obligatoriu să conțină un consum mediu zilnic (în grame pe zi) de 70 de grame cereale integrale la femei și 90 de grame de cereale integrale la bărbați. În România, datele obținute din [Portalul cunoașterii pentru promovarea sănătății](#), arată un consum mediu de 16,4 g cereale integrale pentru femei și 17,5 g cereale integrale pentru bărbați.

Conform studiului GBD 2019, consumul redus de cereale integrale a determinat aproape 215000 de decese evitabile în statele membre ale UE în 2019, precum și la peste 3,5 milioane de ani de viață ajustați pentru dizabilități (DALY – suma de ani pierduți din cauza decesului prematur și a dizabilității), dintre care aproape 248000 sunt decese din cauza bolilor cardiovasculare, care reprezintă marea majoritate a deceselor asociate cu o alimentație săracă în cereale integrale.

Mortalitatea generală datorată consumului inadecvat de cereale integrale pentru România este de 67 la %0000 locuitori cu o povară a DALY printre cele mai ridicate din Europa.

În anul 2020, România a înregistrat în medie 672,14 decese prin boli cardiovasculare la 100.000 de locuitori.

Scopul campaniei îl reprezintă creșterea gradului de conștientizare cu privire la rolul important al cerealelor integrale în nutriția umană, securitatea alimentară și sănătate, contribuind astfel la atingerea obiectivelor de dezvoltare durabilă ale ONU.

Grupul țintă al campaniei este populația generală.

Sloganul campaniei este:

„Alimentație sănătoasă pentru toți! Importanța consumului de cereale integrale.”

Obiectivele campaniei:

- Informarea populației cu privire la o alimentație sănătoasă și a beneficiilor consumului de cereale integrale;
- Conștientizarea populației în privința riscurile unei alimentații nesănătoase.
- Îmbunătățirea stării de sănătate a populației prin reducerea îmbolnăvirilor cauzate de regimul alimentar necorespunzător, respectiv a bolilor cardiovasculare, obezității diabetului zaharat și cancerului.