

## STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS – REGULI GENERALE

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea este starea deplinei bunăstări fizice, spirituale și sociale, nu numai lipsa bolilor sau a defectelor fizice.

Modul de viață ne influențează direct sănătatea.

Un stil de viața sanatos implica absenta fumatului, mentinerea unei greutati normale, dieta echilibrata si practicarea sportului.

O dietă sănătoasă și echilibrată conține fructe, legume, cereale integrale, surse slabe de proteine, grăsimi sănătoase și surse de calciu degresate complet sau parțial toate acestea fiind sursa de nutrienți.

Nutrienții sunt clasificați în două categorii: macronutrienți, necesari organismului în cantități relativ mari și micronutrienți, necesari în cantități mai mici. Majoritatea alimentelor conțin o combinație de câteva sau toate tipurile de nutrienți de aceea o alimentatie sanatoasa rebuie sa cuprinda toate grupele alimentare.

Macronutrientii sunt reprezentati de:

Carbohidrați continuti in cerealele integrale, orez, paste, fructe, unele produse lactate și legume reprezintă jumătate din sursele de energie necesara organismului.

Fibrele alimentare sunt glucide a căror absorbție este incompletă la oameni și la unele animale stimuland tranzitul intestinal reduc constipatia si ajuta la reducerea nivelului de glucoză din sânge, încetinind absorbția de zahăr. Fibrele, mai ales cele din cerealele integrale, ajută la reducerea cazurilor de creștere bruscă a nivelului de insulină, reducând riscul dezvoltării diabetului zaharat de tip 2.

Grăsimile sănătoase constituie un sfert până la o treime din kaloriile unei diete sănătoase. Majoritatea grăsimilor utilizate in alimentatie ar trebui să fie nesaturate provenite din surse vegetale (ulei de masline, floarea soarelui, rapita). Acizii grasi omega-3 au un rol crucial pentru sănătatea creierului și inimii și ajută organismul să lupte împotriva cancerului. Sursele alimentare de acizi grași omega-3 includ uleiul de pește și anumite uleiuri din plante/nuci. Acești acizi grași sunt agenți puternici care scad riscul de infarct și accident vascular cerebral și reduc tensiunea arterială.

Grasimile saturate și trans sunt de obicei solide la temperatura camerei (precum untul sau untura) si ar trebui evitate in alimentatie datorita capacitatii aterogene.

Proteine precum cele obținute din sursele slabe și din unele lactate reprezintă mai puțin de un sfert din calorii. Proteinele sunt materiale de structură pentru o mare parte a corpului animal (mușchi, piele, și păr)formează, enzimele care

controlează reacțiile chimice în organism. O dietă care conține o cantitate adecvată de proteine este deosebit de importantă în unele situații: în perioada dezvoltării și maturizării, în sarcină, alăptare, sau în cazul rănirii (o arsură, de exemplu).

Farfuria ar trebui să conțină proteine: un sfert din farfurie, carbohidrați: un sfert din farfurie, legume și/sau fructe: jumătate de farfurie.

E preferabil să folosim mai multe alimente proaspete și mai puține alimente prăjite, congelate sau semipreparate, limitați consumul de băuturi și alimente bogate în zaharuri. De asemenea reduceți aportul de sare prin consumul mai multor alimente proaspete și prin omiterea sării.

Legumele sunt surse importante de vitamine și de fibre, iar unele (cartofii, fasolea boabe, linte) conțin cantități semnificative de carbohidrați (glucide).

Fructele conțin cantități importante de vitamine și fibre, și, desigur, zaharuri (glucoză, fructoză).

Laptele și iaurtul conțin proteine de foarte bună calitate, sunt principala sursă alimentară naturală de calciu, se găsesc cantități utile de magneziu, fosfor, zinc și unele vitamine. necesare pentru dezvoltarea și menținerea oaselor, pentru activitatea musculară și nervoasă.

Greutatea corporală sănătoasă previne dezvoltarea mai multor afecțiuni cum ar fi diabetul zaharat tip 2, anumite tipuri de cancer, afecțiuni cardiace, artroze.

Indicele de masă corporală (IMC) este metoda standardizată de evaluare a stării de nutriție a unei persoane. În termeni matematici, formula de calcul a IMC este greutatea exprimată în kilograme împărțită la înălțimea exprimată în metri la pătrat, valoarea normală fiind cuprinsă între 18,5 și 25 kg/m<sup>2</sup>.

Măsurarea taliei este o altă modalitate de a afla dacă o persoană are un risc mai mare de a suferi de probleme de sănătate asociate cu excesul de grăsime. O circumferință abdominală peste 102 cm la bărbați sau de 88 cm la femei indică un risc mare, o circumferință abdominală mai mică de 94 cm la bărbați sau de 80 cm la femei indică un risc mic, iar rezultatele intermediare indică un risc intermediar.

Activitatea fizică susținută contribuie la menținerea stării de sănătate și la prevenirea bolilor cardiovasculare, a diabetului zaharat, anumitor forme de cancer (san și colo-rectal), depresiei, osteoporozei. Activitatea fizică recomandată este de minim 150 minute pe săptămână, adaptată la capacitatea de efort a fiecărei persoane, vârstei și afecțiunilor medicale.

Exercițiul fizic este benefic pentru sănătate inclusiv atunci când este efectuat prin mijloace simple precum urcatul scării, mersul pe jos sau curățenie în casa.