

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ DOLJ
BIROUL DE PROGRAME
DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII
Str. Tabaci, Nr. 1, Craiova

Broșură tipărită din fondurile Programului Național Nr. V,
subprogramul 1 de Promovare "Stil de viață sănătos".
Se distribuie gratuit.

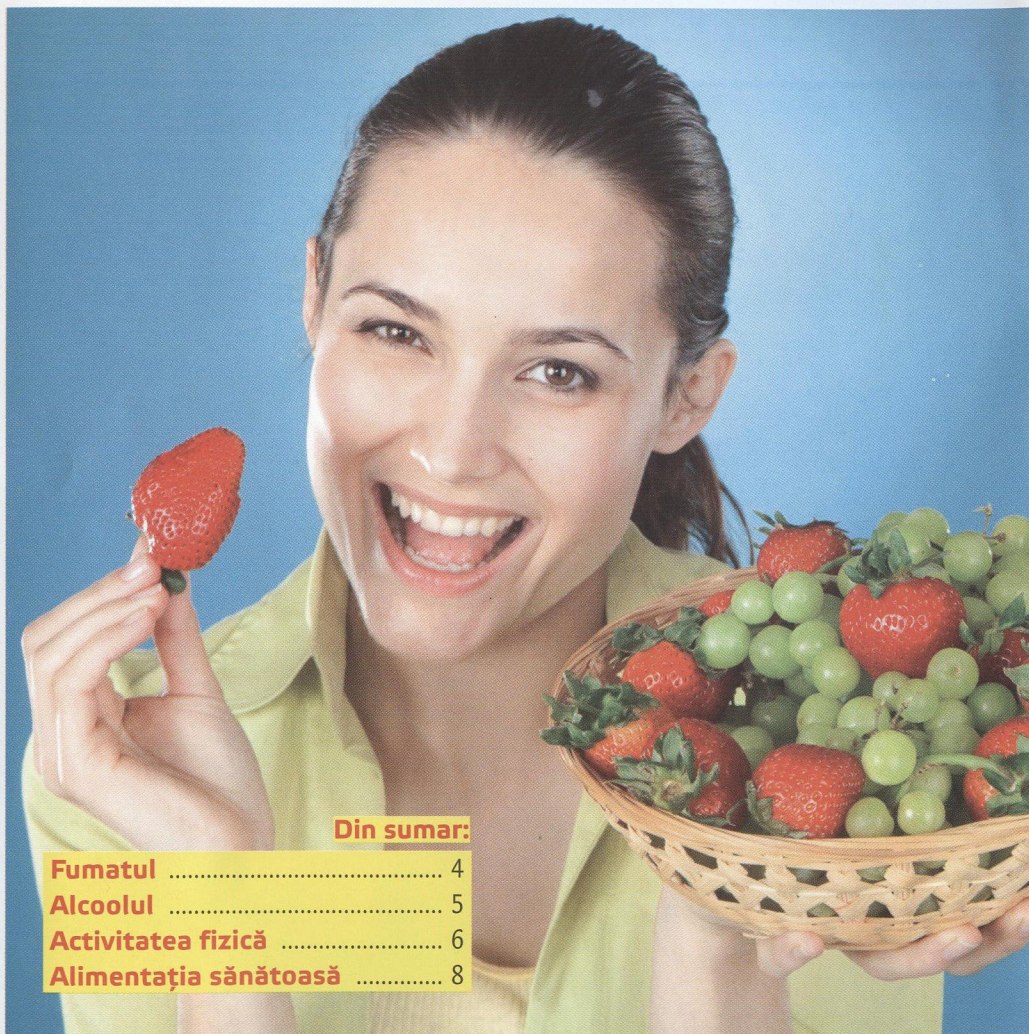
Concepție grafică și tipar: EURO PRINT COMPANY S.R.L. Buzău
0338.101.253 | euoprint2006@yahoo.com

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ DOLJ
BIROUL DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII

În fiecare zi
păstrează
un stil de viață
sănătos



2011



Din sumar:

Fumatul	4
Alcoolul	5
Activitatea fizică	6
Alimentația sănătoasă	8

CE E UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS?

UN MOD DE A TRĂI CARE REDUCE RISCUL UNOR BOLI GRAVE ȘI A MORȚII PREMATURE.

Nu toate bolile pot fi prevenite – studiile științifice au identificat însă anumite tipuri de comportament care contribuie la apariția unor maladii grave, soldate cu decese premature. Deci o bună parte din aceste decese – în special cele datorate bolilor arterelor coronare și cancerelor bronhopulmonare – pot fi evitate. Scopul broșurii noastre este de a vă ajuta să vă schimbați stilul de viață și să vă AMELIORAȚI SĂNĂTATEA – având astfel șansa unei vieți mai îndelungate și mai ferite de boli.

UN MOD DE A TRĂI CARE VĂ AJUTĂ SĂ VĂ BUCURAȚI DE VIAȚĂ SUB CÂT MAI MULTE ASPECTE.

Sănătatea nu înseamnă doar evitarea îmbolnăvirilor de tot felul. Sănătatea înseamnă, în aceeași măsură, păstrarea unei stări de bine din punct de vedere fizic, mintal și social. Broșura noastră vă oferă sugestii pentru un trai mai sănătos care SĂ VĂ PERMITĂ SĂ VĂ BUCURAȚI DE CÂT MAI MULTE ASPECTE ALE VIEȚII, PE O PERIOADĂ CÂT MAI LUNGĂ.

UN MOD DE A TRĂI CARE E ÎN FOLOSUL ÎNTREGII FAMILII.

Cei ce aleg un asemenea stil de viață sunt un model pozitiv pentru restul familiei, mai ales pentru copii – care au totodată ocazia să se dezvolte într-un mediu sănătos. Exemplul dat va contribui la

sănătatea celor din jur și îi va ajuta să guste din plin viața, acum și în viitor.

DE CE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS?

În întreaga Europă există dovezi că adoptarea unui mod de trai sănătos îmbunătățește calitatea vieții și mărește longevitatea. Decizia schimbării revine fiecăruia. Dacă vă veți implica activ în această schimbare, veți reduce simțitor riscul unei morți premature sau al unei vieți împovărate de boală.

SCHIMBAREA DEPINDE DE DUMNEAVOASTRĂ.

Pe baza informațiilor din această broșură veți putea alege calea cea mai potrivită.

CARE elemente din stilul de viață pot fi schimbate?

- Puteți alege să NU MAI FUMAȚI;
- Puteți alege să beți MAI PUȚIN ALCOOL;
- Puteți alege să faceți MAI MULTĂ ACTIVITATE FIZICĂ;
- Puteți alege O ALIMENTAȚIE MAI SĂNĂTOASĂ.

Făcând unul, mai multe sau toate aceste lucruri, vă veți spori considerabil șansele de a rămâne sănătoși.

CÂND? ACUM!

Citiți această broșură și veți afla câțiva PAȘI SIMPLI către un stil de viață mai sănătos – pași la îndemâna dumneavoastră și a familiei.

FUMATUL

DE CE FUMEAZĂ TINERII?

Cu toate dovezile copleșitoare că tutunul distruge sănătatea și scurtează viața, mulți tineri continuă să fumeze. Studiile sociologice făcute în țara noastră evidențiază preponderența următoarelor răspunsuri, care sunt, de fapt, false argumente pentru întreținerea acestui obicei:

- îi ajută să nu se îngrașe;
- îi relaxează;
- fumează pentru că și alții fumează;
- le face plăcere și nu se pot lăsa;
- îi face să se simtă mai maturi;
- se simt mai stăpâni pe ei înșiși;
- fumează pentru că și în familie se fumează.

ȘTIATI CĂ?

- tutunul omoară 3 milioane de oameni anual;
- în anul 2030 mortalitatea se va ridica la
- 10 milioane de decese anual, dacă această situație se va menține
- în continuare;
- tinerii care încep să fumeze în adolescență mor abia după 20-40 ani;
- în anul 2025 este posibil să moară peste 200 milioane de oameni, astăzi copiii, din cauza bolilor cauzate de fumat;
- fiecare țigară scurtează viața cu 8 minute;
- peste 30 milioane de oameni s-au lăsat de fumat.

CUM SĂ RENUNȚĂM LA FUMAT

- de câte ori cumpărați țigări gândiți-vă ce altceva v-ați putea lua cu acești bani;

- ocoliți locurile unde se fumează;
- evitați anturajul fumătorilor;
- în loc de a aprinde o țigară, luați o gumă de mestecat, o bomboană sau... faceți orice altceva;
- dacă după ce ați renunțat o dată la fumat, vă apucați din nou, nu disperați! Mai încercați să vă lăsați de fumat încă o dată!
- Apelați la Serviciul de Consiliere din cadrul programului „Stop Fumat!”



ALCOOLUL

ALCOOLUL ESTE UN DROG IAR ALCOOLISMUL ESTE O BOALĂ

- alcoolul este un drog deoarece modifică funcțiile organismului (mai ales activitatea creierului) și, în același timp, determină dependența;
- consumul curent de alcool cauzează deteriorări ale funcțiilor creierului, stomacului, inimii, ficatului, dar afectarea acestor organe îmbracă forma unei boli grave și complexe - ALCOOLISMUL.

CHIAR ȘI DOZELE MODERATE DE ALCOOL POT CAUZA MODIFICĂRI IMPORTANTE ALE FUNCȚIILOR MENTALE, APĂRÂND VIOLENȚA:

- scăderea voinței;
- scăderea memoriei;
- scăderea atenției;
- deteriorarea intelctului;
- lipsa discernământului.

ALCOOLUL ȘI SARCINA

Fetele sunt mai afectate de alcool decât băieții, pentru că altele sunt condițiile de distribuire a alcoolului în fluidele sanguine. Fetele au în

greutatea corpului uman numai 45-50% apă, pe când, la băieți, proporția de apă este de cca 60%. Din această cauză, diluția la băieți este mai mare, aceeași cantitate de alcool la fete putând duce la efecte mult mai grave: afectarea sarcinii și a fătului.

LA NIVELUL SOCIETĂȚII, CONSUMUL DE ALCOOL DETERMINĂ:

- delincvență crescută;
- accidente;
- boli organice cronice grave;
- boli psihice;
- decese premature.



ACTIVITATEA FIZICĂ

Indiferent de vârstă, activitatea fizică joacă un rol important în păstrarea sănătății și în menținerea unei stări de bine. Părerea că activitatea fizică e numai pentru sportivi e greșită. FIECARE dintre noi trebuie să-și păstreze forma fizică pentru menținerea sănătății. Păstrarea formei fizice depinde de trei componente majore: REZISTENȚA, FORȚA și SUPLEȚEA.

Exercițiul fizic frânează îmbătrânirea sistemului osos, a articulațiilor și a mușchilor – în special a mușchiului cardiac. Lipsa activității fizice sporește din multe puncte de vedere riscurile pentru sănătate.

● RISCURILE PERSONALE:

boli ale arterelor coronare (care hrănesc inima), infarct de miocard și accidente vasculare cerebrale, hipertensiune arterială, lipsă de tonus muscular și de energie, probleme cu articulațiile, osteoporoză (fragilitate osoasă), modificări ale ținutei corpului, îngrășare și obezitate.

Dacă faceți deja

ACTIVITATE FIZICĂ și exersați unele părți ale corpului în timpul muncii, e nevoie să găsiți modalități noi de a pune în mișcare alte părți ale corpului – astfel încât să mențineți un echilibru între REZISTENȚA, FORȚĂ și SUPLEȚE. Dacă aveți un stil de viață OCCIDENTAL – locuiți într-un oraș, faceți o muncă cu grad redus de efort fizic, călătoriți cu mijloacele de transport în comun sau cu mașina în loc să mergeți pe jos – CREȘTE RISCUL de a vă PIERDE forma fizică. În acest caz, e nevoie să găsiți căile de a dezvolta REZISTENȚA, FORȚA și SUPLEȚEA.



PLAN DE ACȚIUNE

- Dacă duceți o viață sedentară, IDENTIFICAȚI CÂND ȘI CUM ați putea face mai multă activitate fizică (de exemplu: faceți ceva mai mult efort fizic în munca din casă; coborâți din autobuz, tramvai sau metrou cu o stație mai devreme și mergeți în ritm alert până acasă; în loc să luați liftul urcați pe scări; începeți să practicați un sport).
- ÎNCEPEȚI CU EFORTURI MICI;
- NU FACEȚI PEA MULȚ, PEA REPEDE. Urmăriți cu atenție reacțiile organismului: dacă apar amețeli, grețuri, dureri sau o senzație de oboseală extremă, înseamnă că ați avansat prea repede;
- Dacă nu aveți probleme – SPORIȚI PROGRE-

SIV DURATA ȘI INTENSITATEA efortului fizic;

- Fixați-vă ca OBIECTIV o jumătate de oră de efort fizic MODERAT SPRE INTENS, de minimum CINCI ORI pe săptămână. Moderat spre intens înseamnă să ajungeți să respirați ceva mai greu – dar fără să gâfâiți. E ceva absolut normal, iar dacă mușchii lucrează mai bine, la fel se întâmplă și cu inima.

Cu cât faceți mai mult exercițiu fizic în fiecare zi, cu atât mai bine pentru sănătate.

Ce veți realiza:

Veți REDUCE RISCUL unor boli grave, dar și al unor afecțiuni minore cum sunt răcelile. Veți avea MAI MULTĂ ENERGIE pentru lucrurile care vă fac plăcere. Vă veți simți MAI SĂNĂTOȘI.

Tabelul alăturat analizează mai multe activități fizice și vă permite să le alegeți pe cele care se potrivesc cel mai bine stilului de viață și nevoilor dumneavoastră.

	Rezistență	Forță	Suplețe
Urcatul scârilor	***	**	*
Ciclism efort susținut	****	***	**
Dans popular sau de societate	*	*	***
Dans la discotecă	***	*	****
Săpat în grădină	***	****	**
Fotbal	***	***	***
Gimnastică	**	***	****
Muncă în casă efort moderat	*	*	**

Alergat jogging	****	**	**
Înot	****	****	****
Mers alert	**	*	*
Mers în zonă cu dealuri	***	**	*
* fără efect real; ** efect benefic; *** efect foarte bun; **** efect excelent			

Un element pozitiv apărut în stilul de viață occidental e acela că tot mai multă lume merge la lucru PE JOS sau CU BICICLETA – iar unii fac chiar jogging (alergă) până la serviciu. Jogging-ul poate fi un lucru foarte bun, cu o condiție: să creșteți efortul în mod treptat. Dacă aveți acces la o piscină, ÎNOTUL practicat cu vigoare rămâne cea mai bună soluție – sporind deopotrivă REZISTENȚA, FORȚA și SUPLEȚEA.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

E foarte important să mănânci cu plăcere - dar la fel de important e ca mâncarea să fie sănătoasă, iar o alimentație sănătoasă poate fi chiar mai ieftină! Unele idei tradiționale despre ce înseamnă hrana sănătoasă sunt corecte - de pildă consumul legumelor cultivate în grădină. Alte idei tradiționale prezintă însă riscuri pentru sănătate - de exemplu, să mănânci zilnic carne în cantități mari. Potrivit unor studii recente, carnea și grăsimile animale în cantități mari sunt dăunătoare. Organismului îi sunt necesare doar cantități mici și nu în fiecare zi. De fapt, cu cât mâncăm mai puțină carne și mai puține grăsimi animale, cu atât scad riscurile pentru sănătate.

CUM PUTEȚI ȘTI CĂ AVEȚI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ?

O cale este de a vă măsura înălțimea și greutatea și de a consulta apoi schema alăturată. Dacă vă încadrați în zona „A”, s-ar putea să fiți sub greutatea normală. Dacă intrați în zona „B” sunteți în intervalul normal de greutate. Dacă vă aflați în zona „C”, ați început să vă îngrășați. Zona „D” înseamnă că v-ați îngrășat, sau ați trecut chiar pragul obezității.

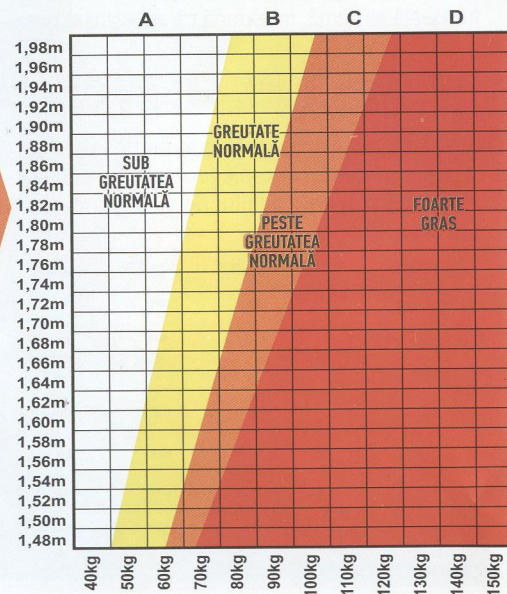
RISURILE DEPĂȘIRII GREUTĂȚII NORMALE

RISURILE PERSONALE: boli ale arterelor coronare, hipertensiune arterială, diabet non-insulin dependent (formă mai blândă a diabetului), constipație, dureri ale articulațiilor, capacitate de

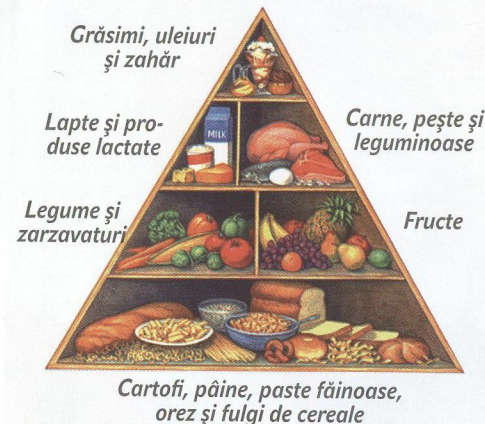
efort redusă, speranță de viață scăzută. Riscurile se înmulțesc dacă mâncați prea multe grăsimi, fumați, beți alcool peste limita recomandată și faceți prea puțin exercițiu fizic.

RISURILE PENTRU FAMILIE: exemplu negativ ce duce la adoptarea unei alimentații nesănătoase cu toate riscurile de mai sus.

Dar păstrarea unei greutăți normale în raport cu înălțimea pe care o aveți nu e totul. Menținerea sănătății depinde și de ce mâncați - deci de alegerea unei alimentații care vă poate feri de riscuri.

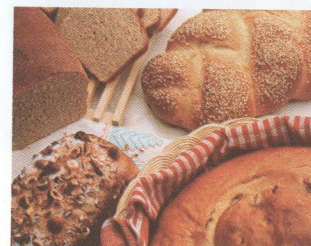


Cele mai recente cercetări în materie arată că puteți compune o alimentație sănătoasă respectând așa-numitul „model al Piramidei Alimentare”.



CARTOFI, PÂINE, PASTE FĂINOASE, OREZ ȘI FULGI DE CEREALE.

Aceste alimente bogate în amidon vă pot oferi zilnic toată energia de care aveți nevoie; nu îngrășă decât dacă sunt gătite sau servite cu grăsimi; în plus, sunt o bună sursă de proteine, vitamine și



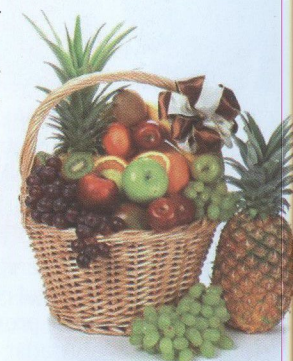
substanțe minerale. Ele ar trebui să constituie ELEMENTUL PRINCIPAL al majorității meselor - ideal ar fi să constituie baza fiecărei mese. Dacă

se poate, alegeți pâine integrală - același lucru și în cazul fulgilor de cereale - datorită conținutului ridicat de fibre vegetale. Fibrele contribuie la prevenirea constipației și a altor tulburări intestinale.

LEGUME, ZARZAVATURI ȘI FRUCTE.

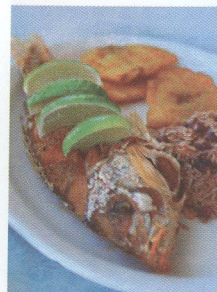
Legumele, zarzavaturile și fructele sunt principala sursă de substanțe minerale și vitamine din alimentație - dar mulți dintre noi nu consumăm destul. Încercați să consumați toate legumele de sezon - unele dintre ele se găsesc indiferent de anotimp - și adăugați fasole și linte, care sunt surse excelente de FIER și alte substanțe minerale.

ÎN FIECARE ZI, MÂNCAȚI CEL PUȚIN 5 PORȚII DE LEGUME ȘI FRUCTE



CARNE, PEȘTE ȘI LEGUMINOASE - FASOLE, LINTE ETC.

Consumul de grăsimi animale în cantități prea mari e unul din principalele riscuri pentru sănătate. Organismul are nevoie de grăsimi în cantități mici - dar cei mai mulți dintre



noi mănâncă prea multe grăsimi.

Ca regulă generală: **CU CÂT MÂNCĂȚI MAI PUȚINE GRĂSIMI, CU ATÂT MAI BINE PENTRU SĂNĂTATE.**

LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE

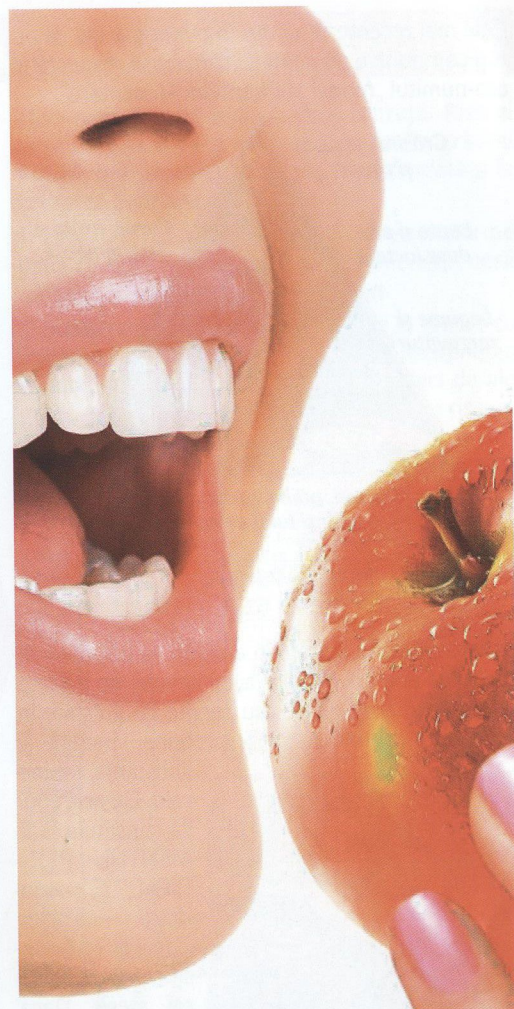
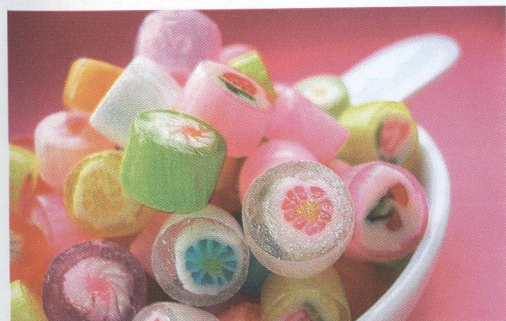


Laptele, brânza, smântâna și iaurtul sunt surse valoroase de proteine, vitamine și substanțe minerale - dar în același timp au un **CONȚINUT RIDICAT DE GRĂSIMI ANIMALE.**

Laptele și produsele lactate sunt importante pentru o alimentație sănătoasă, cu condiția să fie **CONSUMATE CU CUMPĂTARE.**

GRĂSIMI, ULEIURI ȘI ZAHĂR

După cum lesne se observă, grăsimile, uleiurile și zahărul ocupă segmentul cel mai mic al piramidei - și acest lucru arată ce proporție ar trebui să aibă ele în alimentație. Așadar, **CU CÂT MAI PUȚIN, CU ATÂT MAI BINE!**



PLAN DE ACȚIUNE

- Cu ajutorul piramidei, **ANALIZAȚI-VĂ** alimentația. Mâncărurile și produsele pe care le consumați în mod obișnuit compun sau nu o alimentație sănătoasă? Dacă e vorba de produse din cele două grupuri de la baza piramidei - de pildă legume, paste sau orez, totul e în regulă. Poftă bună!
- Dacă e vorba de cele două grupuri de la vârful piramidei - consumați mai puțin.
- Încercați să rezistați tentației de a trece la o așază „alimentație occidentală” de tip „fast-food” (hamburgeri etc.) - conține **PREA MULTE GRĂSIMI** și ridică multe riscuri pentru sănătate.
- Dacă **AVEȚI POSIBILITATEA DE A ALEGE** ce mâncați - atunci alegeți în majoritate alimente din cele două grupuri de la baza piramidei. **CONSUMAȚI ZILNIC MAI MULȚI CARTOFI, MAI MULTĂ PÂINE, OREZ, FULGI DE CEREALE - ȘI MÂNCĂȚI ÎN FIECARE ZI CEL PUȚIN 5 PORȚII DE LEGUME ȘI FRUCTE.**
- Dacă **NU AVEȚI** cu adevărat șansa de a vă alege meniul, atunci variați modul de preparare - astfel încât să evitați consumul prea mare de grăsimi și uleiuri. În loc să prăjiți mâncarea, fierbeți, frigeți sau coaceți. Încercați să introduceți în meniu, de câte ori puteți, legume, zarzavaturi și fructe proaspete.
- Dacă mâncați alimente cu multe grăsimi animale și uleiuri, încercați să reduceți cantitatea acestora - de exemplu, gătiți legumele fără să adăugați grăsimi.
- Spălați foarte bine fructele, legumele și zarzavaturile. Dacă e cazul, aplicați **MĂSURILE DE PRECAUȚIE RECOMANDATE OFICIAL** pentru evitarea riscurilor puse de legumele și fructele contaminate cu substanțe chimice sau pesticide.
- Dacă aveți posibilitatea, mâncați cât mai multe legume cultivate în grădina proprie.
- **EVITAȚI** pe cât posibil **SAREA ÎN MÂNCARE** - reduceți astfel riscul de hipertensiune. Dacă este cazul - deci la recomandarea medicului - puteți preveni problemele puse de deficiența iodului în organism adăugând în mâncare mici cantități de sare cu iod.
- Dacă beți ceai, așteptați să treacă două ore de la masă. Ceaiul conține substanțe ce pot împiedica absorbția **FIERULUI**.
- **FEMEILE** care doresc să rămână însărcinate trebuie să prevină riscul anemiei - ce poate da complicații în timpul nașterii și după aceea. Acest lucru se poate face consumând alimente bogate în fier și vitamina C (legume și fructe proaspete) și evitând alimentele care împiedică absorbția fierului (ceaiul, de exemplu).
- Pentru **SUGARI** - **CEA MAI BUNĂ HRANĂ ESTE LAPTELE SUPT DE LA SÂN.** În primele șase luni de viață alimentația n-ar trebui să conțină nimic altceva (deci fără lapte praf, apă îndulcită, ceaiuri etc.) și se poate continua până la vârsta de doi ani.

Dar lucrul cel mai important e SĂ MÂNCĂȚI MAI MULTE LEGUME ȘI FRUCTE, ȘI MAI PUȚINE GRĂSIMI.