



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ DÂMBOVIȚA
Str. Tudor Vladimirescu nr.15-19, cod 130095, Târgoviște, jud. Dâmbovița,
Tel. 0245-613604, fax 0245-611067
e- mail dspdambovita@dspdambovita.ro,
Nr 23501 / 15.10.2020

COMUNICAT DE PRESĂ

Direcția de Sănătate Dâmbovița desfășoară pe perioada lunii **octombrie 2020** campania de informare-educare-constientizare **Luna națională a informării despre efectele nutriție/alimentație.**

Starea de sănătate a fiecărui individ, evaluată adesea prin ceea ce se numeste un status nutrițional optim, derivă din echilibrul obținut între necesarul și aportul nutrițional. Existența unei stări de nutriție optime promovează creșterea și dezvoltarea organismului, menține starea de sănătate, permite desfășurarea activității zilnice și participă la protecția organismului față de diverse agresiuni sau boli. Alimentația începe cu alăptarea sau alimentația la sân. Alăptarea este una dintre cele mai eficiente modalități de nutriție și de a oferi copiilor cel mai bun început în viață.

O alimentație neadecvată, de obicei în exces, asociată cu lipsa activității fizice fac ca numărul bolilor cronice să crească constant. Dintre acestea cele mai importante se numără bolile cardiovasculare și diabetul zaharat. La nivel mondial 1 din 11 persoane are diabet, 1 din 2 bolnavi cu diabet nu este diagnosticat, 1 din 5 persoane cu diabet au peste 65 de ani.

În țara noastră în anul 2018, era un număr de 161.330 bolnavi cu diabet în evidență, dintre care 2623 număr copii și adolescenți. Au fost înregistrate 76.134 cazuri noi de îmbolnăvire la adulți, 798 cazuri noi de îmbolnăvire copii și adolescenți 0-19 ani, și s-a înregistrat un număr de 2765 decese cauzate de DZ (12,5/100.000 locuitori).

Scopul campaniei este stimularea formării unor atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos prin promovarea alimentației exclusive la sân în primele 6 luni de viață și promovarea unei nutriții adecvate și echilibrate pentru prevenirea diabetului zaharat.

Grupul țintă al campaniei din acest an este populația adultă, de la tinerele mămici până la populația vârstnică.

Sloganul campaniei este: „**SUSTINETI O NUTRIȚIE ECHILIBRATĂ PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ!**”

Tema campaniei este sprijinirea alimentației sănătoase pentru o planetă sănătoasă.

În condițiile actuale ale pandemiei cu COVID-19, pacienții cu boli cronice și cu o vârstă înaintată sunt cei mai vulnerabili. Printre aceștia, pacienții cu diabet zaharat, mai ales cei care au un control slab al profilului glicemic și care prezintă complicații alte diabetului, au risc crescut de dezvoltare a simptomatologiei severe. Persoanele care prezintă sindrom metabolic, obezitate precum și o boală cardiovasculară se regăsesc alături de pacienții diabetici, printre cele mai expuse și fragile categorii de pacienți la forme grave ale bolii COVID 19.

Pacienții diabetici trebuie să respecte tratamentul precis și recomandările unui stil de viață sănătos:

- Tratamentul stabilit de medicul diabetolog/medicul curant va fi modificat doar la recomandarea acestuia. Un aspect foarte important este, ca pacienții să urmeze sfaturile medicale avizate și evitarea automedicației sau a suplimentelor naturiste în scop preventiv sau chiar tratament.
- Prescripția dietetică, calcularea cantității de carbohidrați, diversificarea alimentației cu un aport crescut de legume, fructe, proteine precum și hidratarea corectă trebuie respectate cu strictețe.
- Exercițiul fizic, chiar și la domiciliu, de minim 30 minute zilnic, bazat pe exerciții ușoare este de asemenea, un factor important de obținere și păstrare a unui bun control glicemic. Evitarea sedentarismului este un deziderat.
- Igiena somnului este la fel de importantă, în perioada izolării la domiciliu.

DIRECTOR EXECUTIV
Dr. SORIN STOICA



DIRECTOR EXEC. ADJ. SAN. PUBL.
Dr. GABRIELA COSTEA

COORDONATOR PROGRAM
Dr. Aquilina Mesina

Intocmit,
Ps. Ivona Nita
1 exemplar