



DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA
Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13 Data ...05-10-2020
Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471 Nr.41829.....
Mail: secretariat@dspph.ro Web: www.dspph.ro

Nr. operator date cu caracter personal: 21959

COMUNICAT DE PRESA
LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE
NUTRIȚIE/ALIMENTAȚIE.

Direcția de Sănătate Publică Prahova desfășoară în luna **OCTOMBRIE 2020** campania de informare-educare-conștientizare **Luna națională a informării despre efectele nutriție/alimentație**.

Starea de sănătate a fiecărui individ, evaluată adesea prin ceea ce se numește 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 face ca numărul bolilor cronice să crească constant. Dintre acestea cele mai importante se numără bolile cardiovasculare și diabetul zaharat.

Scopul campaniei: creșterea nivelului de informare despre nutriția optimă a copiilor până la implinirea vîrstei de 24 de luni și după, pentru o viață sănătoasă, prevenirea diabetului zaharat și a complicațiilor acestuia. Aceasta vizează și asigurarea unei societăți sănătoase, echitabile, egale în raport cu egalitatea de gen.

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

Sloganul campaniei este: „**SUSTINETI O NUTRIȚIE ECHILIBRATĂ PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ!**”. **SUSTINETI ALIMENTATIA LA SÂN PENTRU O PLANETĂ SĂNĂTOASĂ!**

SUSTINETI O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ PENTRU PREVENIREA DIABETULUI ZAHARAT!

Tema campaniei este creșterea gradului de conștientizare asupra unci nutriții sănătoase.

În condițiile actuale ale pandemiei cu COVID-19, pacienții cu boli cronice și cu o vîrstă 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 ale 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 prescris 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
Ee. LOGHIN Ioana



Redactat
Dr. Podea Cristina