

Alimentația sănătoasă pentru toți

Importanța consumului de cereale integrale

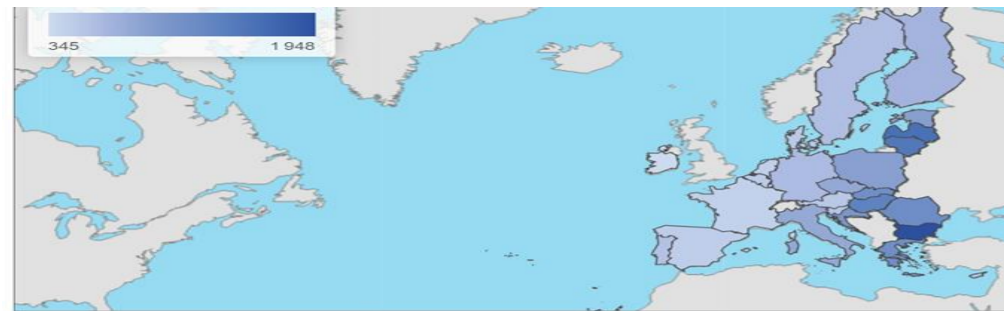
Mortalitatea atribuită dietei sărace în cereale integrale în EU



Mortalitatea atribuită dietei sărace în cereale integrale în România în 2019 a fost de **67** la 100000 de locuitori.

(Source: data are based on the Global Burden of Disease Study (2019) results <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/cee91784130a155bb6d50c70ab9d25d>)

Ani de viață ajustați cu incapacitatea (DALY)/100 000 atribuibili unei diete sărace în cereale integrale în statele membre ale UE



Ani de viață ajustați în funcție de handicap (DALY) care pot fi atribuite unei diete sărace în cereale integrale în România în 2019 a fost de **1196** la 100000 de locuitori.

(Sursă: datele se bazează pe studiul Global Burden of Disease Study (2019) <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/cee91784130a155bb6d50c70ab9d25d>)

Mortalitatea atribuită prin bolile cardiovasculare în EU



Mortalitatea atribuită bolilor cardiovasculare în România în 2019 a fost de **782** la 100000 de locuitori.

Sursă: Datele se bazează pe studiul privind povara globală a bolilor (2019) rezultate <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/bc381e74691fd9c327f2857742151b>

În EUROPA conform OMS, în 2022:



peste **50%** dintre persoane sunt supraponderale sau obeze

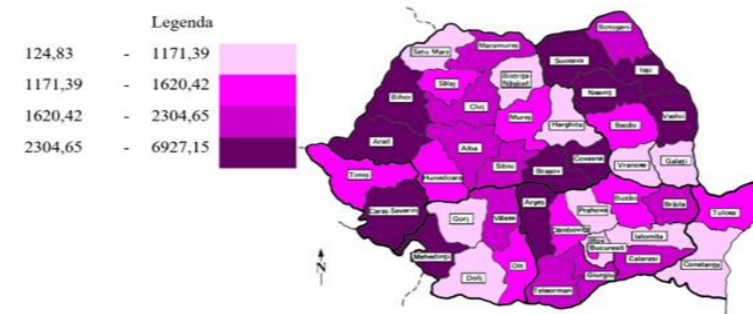
În ROMÂNIA conform studiului INS din 2019:



peste **48%** dintre persoane erau supraponderale sau obeze

Distribuția prevalenței obezității în România, pe județe și quartile în anul 2020:

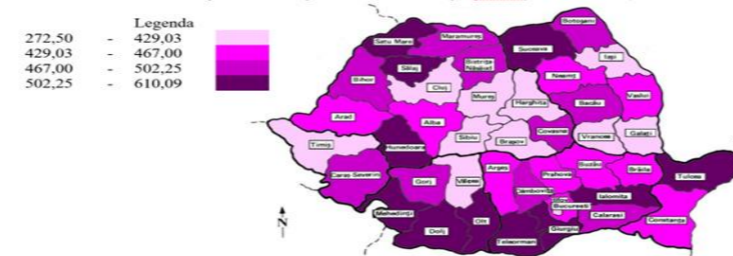
Distribuția prevalenței obezității pe județe, în anul 2020 (la 100.000 de locuitori)



(Sursa: CNSISP - INSP)

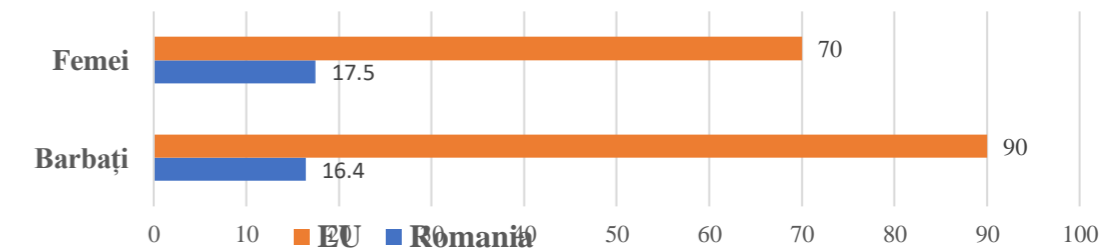
Distribuția mortalității prin bolile cardiovasculare, la 100000 locuitori în România, pe județe și quartile în anul 2020:

Mortalitatea standardizată prin boli ale aparatului circulator pe quartile, în anul 2020 (la 100.000 locuitori)



(Sursa: CNSISP - INSP)

Aportul de în cereale integrale în EU și România, niveluri comparative (grame)



1 porție de cereale integrale:

- 1 felie (40 g) de pâine din cereale integrale
- 2/3 (30g) cană de cereale integrale
- 3-4 biscuiți sărați din făină integrală
- ½ de cană (75-120 g) de orez fiert, ovăz, de paste de făină integral sau terci fiert
- ¼ cană (30g) muesli
- 1 brișă mica (35g)

<https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/five-food-groups/grain-cereal-foods-mostly-wholegrain-and-or-high-cereal-fibr>

Rezultate studiu INSP 2022:

peste **62%** dintre persoane sunt supraponderale sau obeze

peste **58%** dintre persoane consideră că au o alimentație sănătoasă

peste **62%** dintre persoane preferă cerealele integrale

peste **55%** dintre persoane consumă mai puțin de 3 porții de cereale integrale pe zi



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA