

Preventia bolilor cornice. Stil de viata sanatos

“Bolile pot fi rar vindecate prin diagnostic precoce sau printr-un tratament adecvat, dar preventia le poate elimina” (Denis Parsons Burkitt)

Trairam intr-o era in care speranta de viata este in crestere. Desi in momentul actual, potrivit World Health Organisation, 605 milioane de persoane (20% din populatia planetei) au varsta peste 60 ani, se estimeaza ca pana in 2025 acest numar va creste la 1,2 miliarde (29%).

Pentru a trai acesti ani independenti, fara afectiuni severe sau dizabilitati este importanta promovarea unui stil de viata sanatos inca din copilarie, mentinut apoi pe tot parcursul vietii.

O inaintare sanatoasa in varsta implica interactiunea intre bagajul genetic, mediul in care trairam si stilul de viata. Cercetările recente evidentiaza faptul ca influenta genetica asupra longevitatii nu este atat de mare pe cat se credea anterior. Alegerile pe care le facem in privinta unei nutritii corecte, mediul in care trairam si calitatea relatiilor cu oamenii sunt mai importante decat ne putem imagina.

Este esential, asadar, sa intelegem ce inseamna o alimentatie sanatoasa, pentru ca acest fapt influenteaza si calitatea vietii si longevitatea.

Afectiuni precum boala cardiaca ischemica, diabet zaharat, anumite tipuri de cancer reprezinta cauza principala de morbiditate si mortalitate in tara noastra ca si la nivel mondial, de altfel. S-a observat de-a lungul timpului, o crestere semnificativa a riscului de a dezvolta boala cardiovasculara sau cancer la persoanele ce migreaza dintr-o zona cu risc scazut a acestor afectiuni intr-una cu risc crescut.

Astfel s-a ajuns la concluzia ca nu factorii genetici ci factorii de mediu sunt principalii determinanti in dezvoltarea unor anumite afectiuni cronice.

Principalele modificari ale stilului de viata ce pot preveni dezvoltarea unor afectiuni cronice

1. Renuntarea la fumat si consumul moderat de alcool

Stoparea fumatului ajuta semnificativ in preventia bolii cardiovasculare, a unor anumite tipuri de cancer incluzand cancerul colo-rectal, cancerul pulmonar, de vezica urinara sau in sfera orala.

Definitia unui consum moderat de alcool este o bautura pe zi pentru femei si pana la 2 bauturi pe zi la barbati.

Exemple de bauturi:

Bere – 355 ml

Vin 148 ml

Bauturi spirtoase > 44 ml

2. Alimentatia sanatoasa

Unul dintre trendurile cele mai puternice ale momentului in ce priveste gastronomia este orientarea spre o alimentatie sanatoasa. Lucrul acesta se observa in cele mai multe tari europene, inclusiv Romania, dar si peste Ocean. Este firesc sa ne

intrebam ce inseamna o alimentatie sanatoasa si foarte recomandat sa urmam sfaturile expertilor in ce priveste hrana zilnica. Aceasta pentru ca mancarea ne tine in viata, dar ideal este sa o transformam si intr-un aliat al sanatatii noastre. Asadar, mancarea sanatoasa trebuie sa:

- Acopere necesarul de nutrienti ai organismului fara sa contina o mare cantitate de factori de risc (sare sau zahar in exces, grasimi saturate, potentiatori de gust periculosi)
- Sa fie diversificata
- Sa fie consumata moderat, atat cat sa satisfaca necesarul energetic al organismului
- Sa fie repartizata intr-un numar de mese si gustari in functie de necesarul fiecarei persoane

Alimentatia ofera substratul pentru activitatea fizica pe care vrem sa o desfasuram. Pe masura ce devenim mai activi si mai antrenati, necesarul caloric si, de asemenea, continutul de macronutrienti si micronutrienti pot varia.

Pentru a obtine energia de care avem nevoie, trebuie sa consumam cantitatea potrivita de:

- Carbohidrati, sursa principala de energie
- Grasimi, de asemenea o sursa importanta de energie si substrat pentru productia de hormoni
- Proteine pentru mentinerea si refacerea tisulara, un exemplu fiind tesutul muscular
- Apa si micronutrienti pentru a inlocui ce se pierde prin exercitiul fizic

Macronutrientii pe care trebuie sa ii includem in alimentatie

In fiecare zi consumam diferite alimente si bauturi care ne satisfac necesarul de nutrienti. Fiecare aliment contine macronutrienti si micronutrienti esentiali pentru buna functionare a organismului. Acestia ne ajuta sa ne dezvoltam, sa ne recuperam dupa efort sau boala si ne confera energia de care avem nevoie pentru indeplinirea activitatilor zilnice.

Macronutrientii se refera la trei categorii de nutrienti de baza in dieta: grasimile, carbohidrati si proteinele, la care se adauga apa. Macronutrientul preponderent dintr-un aliment va determina incadrarea sa intr-una dintre categoriile mentionate mai sus. Spre exemplu, un cartof de dimensiune medie contine: 163 calorii, 0,2 g grasimi, 37 g carbohidrati, 4,7 g fibre alimentare si 4,3 g proteine. Astfel, cartoful este considerat un carbohidrat, pentru ca acest macronutrient este preponderent in compozitia sa.

O alimentatie sanatoasa si echilibrata presupune aportul corespunzator de macronutrienti din fiecare categorie, in organism. Acesta trebuie sa tina cont de necesarul zilnic de energie, adica de tot ce are organismul nevoie pentru a se mentine in forma si sanatos.

Grasimile

In zilele noastre exista o reticenta fata de grasimi, care sunt percepute ca raspunzatoare pentru cresterea greutatii corporale. In realitate insa, grasimile – cele sanatoase – sunt un macronutrient de care organismul are nevoie pentru a-si mentine buna functionare. Acestea ajuta la:

- Buna functionare a creierului si nervilor

- Crearea de hormoni vitali
- Absorbția de vitamine
- Sănătatea pielii și a țesuturilor
- Asigura depozite de energie

Sursele de grasimi sanatoase sunt: pestele gras, semintele, avocado, ouale, fasolea, uleiul de masline, alunele, nucile, migdalele etc, adica alimentele care contin grasimi mononesaturate. Acestea scad colesterolul „rau” si ajuta la pastrarea sanatatii inimii.

Carbohidratii

La fel de blamati ca si grasimile, carbohidratii sunt vazuti ca responsabili pentru cresterea greutatii corporale. Insa, in realitate, acest lucru nu se datoreaza carbohidratilor in sine, ci dezechilibrului alimentar sau alegerilor neinspirate. Carbohidratii reprezinta principala sursa de energie a organismului si a creierului, cu rol important in metabolism.

In functie de compozitia si influenta asupra glicemiei, carbohidratii sunt clasificati in: simpli si complecsi.

Carbohidratii simpli (zahar rafinat, faina alba, produse procesate, de patiserie, cofetarie, bauturi carbogazoase etc) se absorb rapid in organism, se depun sub forma de grasime si au o influenta negativa asupra glicemiei.

Carbohidratii complecsi, buni pentru sanatate se absorb lent in organism si furnizeaza energie pe tot parcursul zilei. Acestia previn cresterile si scaderile bruste ale glicemiei si confera senzatia de satietate.

Proteina

Proteinele sunt absolut necesare intr-o alimentatie sanatoasa si echilibrata. Au rol de constructie a celulelor, tesuturilor si organelor si de transportor al mineralelor, vitaminelor si hormonilor. Joaca un rol important pentru sistemul imunitar, accelereaza metabolismul si sunt esentiale pentru intretinerea, repararea si cresterea masei musculare.

Pe de alta parte, sunt sursele principale din care se produc muschii, pielea, parul, unghiile si organele interne. Surse sanatoase de proteine sunt carnea de pui, curcan, vita, peste, soia, ouale, branza de vaci, fructe in coaja lemnoasa. Proteinele sunt de doua feluri: complete (in produse de origine animala) si partial complete (din legume: fasolea, linte, nautul, nucile si semintele).

Hidratarea

Apa este raspunzatoare pentru fiecare reactie si proces metabolic din organismul nostru, asadar este parte importanta a unei alimentatii sanatoase. Consumul corespunzator de apa sprijina buna functionare a tuturor organelor si sistemelor corpului si este implicata de la procesul de digestie si transportul substantelor nutritive pana la sanatatea articulatiilor, eliminarea substantelor toxice din organism, respiratie si termoreglare.

Hidratarea corespunzatoare depinde de efortul fizic depus, temperatura mediului si alimentele consumate. Este preferabil sa ne hidratam constant, pe parcursul zilei, cu apa si nu cu alte bauturi, care pot deshidrata. De asemenea, ca parte a unei alimentatii sanatoase, se recomanda hidratarea inainte de a aparea senzatia de sete. Consumul de fructe si legume reprezinta o alta modalitate de hidratare eficienta, pentru ca unele dintre aceste alimente pot contine pana la 90% apa.

3. Cresterea nivelului de activitate fizica

Societatea actuala, mai ales in tarile dezvoltate si in curs de dezvoltare promoveaza semnificativ reducerea consumului de energie in ceea ce priveste deplasarea dintr-un punct in altul, la locul de munca si la domiciliu.

Reducerea nivelului de activitate fizica se datoreaza in speta urbanizarii, a avansarii nivelului de transport motorizat in detrimentul mersului pe jos sau cu bicicleta.

Activitatea fizica regulata reduce riscul de boala cardiovasculara, accidente vasculare, diabet zaharat tip 2, cancer colo-rectal si cancer de san, osteoporoza, depresie, disfunctie erectile. Beneficii importate s-au observat la o activitate constand in mers pe jos 30 minute pe zi dar acestea cresc semnificativ la o activitate fizica de durata mai indelungata sau mai intensa.

Numarul de ore petrecute in fata televizorului, calculatorului sau a altor mijloace media cresc riscul de obezitate la copii si adulti. Acest lucru se datoreaza atat scaderii gradului de activitate fizica cat si cresterii consumului de alimente nesanoase de tipul fast-food, sucuri indulcite, etc. Recomandarea Academiei Americane a Pediatrilor este de maxim 2 ore de privit la televizor pe zi.

4. Stresul, anxietatea si depresia

Stresul reprezinta unul din cele mai uzitate cuvinte in ultimii ani, acesta influentand in mod negativ populatia atat la nivelul locului de munca cat si in relatiile familiale. Anxietatea si depresia, de asemenea sunt afectiuni extrem de comune.

In primul rand activitatea fizica regulata poate imbunatati semnificativ calitatea vietii, reducand nivelul de stress si astfel riscul de a dezvoltat stari de anxietate sau depresie.

Un subiect interesant, dezvoltat in ultimii ani, este reprezentat de psihologia pozitiva. Aceasta strategie consta in abordarea problemelor psihologice, prin incurajarea iertarii, a optimismului, a multumirii, intr-un cuvant a ‘bunatatii ‘ persoanelor. Se pare ca rezultatele sunt importante in ceea ce priveste scaderea nivelului de stress.

Nu in ultimul rand un program adecvat de somn ajuta semnificativ in obtinerea unui echilibru psihic.

Asadar pentru a reusi sa avem o viata cat mai aproape de idealul pe care ni-l imaginam, este important sa pastram un echilibru in orice , sa avem o alimentatie sanatoasa , un stil de viata activ si nu in ultimul rand un nivel de stress cat mai scazut.