

A început...



## „Testarea genetică la cancerul de sân în stadii incipiente“

S-a dat startul programului „Testarea genetică la cancerul de sân în stadii incipiente”. Potrivit Administrației Spitalelor și Serviciilor Medicale București, proiectul inițiat de primarul general al Capitalei, Gabriela Firea, a început săptămâna trecută și vine în sprijinul pacienților cu suma de 17.000 de lei per beneficiar, sub formă de vouchere.

Banii sunt acordați pentru efectuarea de teste genetice persoanelor diagnosticate cu cancer de sân, în stadiul incipient, care au indicație medicală, eliberată de un medic specialist oncolog. „300 de pacienți vor primi acest ajutor până la finele anului, urmând ca alți 700 să beneficieze de sprijinul financiar până în decembrie 2019”, anunță Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București. Proiectul are o valoare de 17.000.000 de lei și se va realiza prin Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București. Potrivit aceleiași surse, au fost desemnate și primele laboratoare unde pacienții vor putea să își efectueze investigațiile de specialitate. Persoanele care doresc informații cu privire la regulamentul de participare sau alte detalii care țin de desfășurarea programului pot accesa

www.assmb.ro.

### Peste 3.500 de românce mor anual din cauza cancerului de sân

Cele mai recente date prezentate de Organizația Mondială a Sănătății pentru România arată că peste 3.500 de femei mor anual din cauza cancerului de sân, ceea ce înseamnă 1,56% din totalul deceselor. Așa se face că această afecțiune este pe locul 7 în topul cauzelor de mortalitate de la noi, după afecțiuni cardiace, atac cerebral, cancer de plămâni, boli ale ficatului, afecțiuni respiratorii și hipertensiune. Mai mult, același studiu arată că în țările cu un PIB mic și mediu pe cap de locuitor, cum este și cazul României, cancerul de sân alături de cancerul de col uterin reprezintă principala cauză de deces la femeile peste 30 de ani.

## Comportamentul alimentar al românilor Mâncăm prea multă pâine,



## iar la iaurt, pește, legume și fructe suntem deficitari

„Studii recente arată că structura consumului caloric actual al românilor este apropiată de recomandarea Organizației Mondiale a Sănătății, însă există anumite diferențe importante între obiceiurile noastre de consum și ale altor state. În ceea ce privește consumul actual de carne și produse din carne, statisticile relevă o cantitate de 64 kg/locuitor, față de Franța, Germania și Spania, unde consumul depășește 85 kg/locuitor. La capitalul iaurt, consumul în România este mult sub media UE, 7 kg/locuitor, față de 30 kg/locuitor în Franța, sau 23 kg/locuitor în Bulgaria”, a spus dr. Lygia Alexandrescu. Potrivit specialistului, se pare că avem un consum anual prea mare de pâine, 95 kg/locuitor, față de media europeană, care este de 60 kg/locuitor. În schimb, consumul anual de pește este mult scăzut față de media europeană. Mâncăm aproape 5 kg, față de 25 kg cât se consumă în medie, la nivelul UE. În ceea ce privește consumul de fructe și legume, în România doar 35% din populație consumă zilnic fructe și legume, în timp ce la nivel european 66% dintre locuitori consumă zilnic fructe și legume proaspete.

„Avem nevoie de educație nutrițională

Suntem aproape de limitele consumului caloric mediu recomandat de Organizația Mondială a Sănătății, dar avem un consum prea mare de pâine și prea mic de pește, iaurt, fructe și legume. Aceasta este, potrivit lector dr. Lygia Alexandrescu, președintele Societății Române de Educație Nutrițională, concluzia conferinței cu tema „100 de ani de Alimentație Tradițională”, care a avut loc în urmă cu doar câteva zile, la București, cu prilejul Zilei Mondiale a Alimentației, sărbătorită, anual, pe 16 octombrie.

### Istoria comportamentului alimentar, în ultimii o sută de ani

În ultimul secol, modul de hrănire al poporului român a variat semnificativ, în funcție de etapa istorică pe care a traversat-o, susține lector dr. Lygia Alexandrescu, însă foarte important în alegerea modului de hrănire a fost factorul economic. Astfel:

- La începutul secolului, hrana țărânului român era săracă în nutrienți: tradiționala mămăligă, ciorba/borșul de legume, rar dres cu ou, varza, fasolea, mazărea, verdețurile, ocazional consumau puțin pește, sau carne de porc în perioadele în care nu era post. Așadar, aproape jumătate de an fiind post, românul începutului de secol XX își baza hrana pe vegetale.
- În perioada interbelică și postbelică, deși România a trecut și prin faze economice favorabile, alimentația țărânului român a continuat să fie limitată ca diversitate, calitate nutrițională și energetică. În Ardeal se consuma totuși mai multă carne decât în Vechiul Regat. Cantitatea de carne consumată anual de țărânul român era de 2 kg, față de țărânul francez care consuma 45 kg de carne anual, iar cel german în jur de 60 kg de carne pe an. În mediul urban, consumul de carne era mai crescut și tot atunci apare un nou tip de bucătărie, apar cărțile de bucate și de menaj și astfel se transformă felul de a găti al românelor.
- În perioada comunistă, alimentele de bază sunt cartelate și în anii '80 a apărut „Programul de alimentație științifică a populației”, care a limitat drastic aportul energetic al tuturor locuitorilor țării.
- După 1990 alimentația românilor s-a diversificat semnificativ atât în mediul urban, cât și în cel rural, fapt inițial pozitiv. Acesta a implicat, însă, și apariția/consumarea alimentului intens procesat, care a afectat starea de sănătate a unui mare procent de populație.

timpurie care să ajute la corectarea acestor diferențe și astfel, printr-un stil de alimentație

**Dr. Lygia Alexandrescu**  
președintele  
Societății Române  
de Educație  
Nutrițională



Trebuie să ne întoarcem la hrana integrală”

și, în general, de viață echilibrat, se va găsi calea spre o mai bună stare de sănătate pentru întreaga populație. Întoarcerea la hrana integrală, la alimentația bogată în fructe și legume/leguminoase autohtone, cât mai închise la culoare, cereale integrale, lactate fermentate, pește și carne slabă neprocesate, precum și asigurarea unei hidratații complete, efectuarea unui efort fizic zilnic de minimum 30 de minute, un somn odihnitor de 7-8 ore și menținerea unei stări emoționale pozitive ne pot îmbunătăți sănătatea și ne pot crește speranța de viață”, a mai spus președintele Societății Române de Educație Nutrițională.