

***Românii mănâncă prea multă pâine, iar la iaurt, pește, legume și fructe sunt deficitari, susține dr. Lygia Alexandrescu, președintele Societății Române 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", afirmă, nutriționistul, făcând referire la concluzia conferinței cu tema "100 de ani de Alimentație

Tradițională", care a avut loc recent, la București și a reunit specialiști din domeniul nutriției, cu ocazia Zilei Mondiale a Alimentației, care se sărbătorește, în fiecare an, pe 16 octombrie.

Potrivit Lygiei Alexandrescu, 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 capitolul 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", declară președintele Societății Române de Educație Nutrițională.

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. Consumul anual de pește este, de asemenea, mult scăzut față de media europeană, fiind de 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 timpurie care să ajute la corectarea acestor diferențe și astfel printr-un stil de alimentație 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 hidratări 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", mai spune președintele Societății Române de Educație Nutrițională.

Ea face referire și la istoria comportamentului alimentar, în ultimul centenar.

"În ultimul secol, modul de hrănire al poporului român a variat semnificativ, în funcție de etapa istorică pe care a traversat-o, 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 țăranului 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 țăranul român era de 2 kg, față de țăranul francez care consuma 45 kg de carne anual, iar cel german în jur de 60 kg de carne pe an", susține Lygia Alexandrescu.

Ea mai spune că în mediul urban, consumul de carne era mai crescut și tot atunci au apărut un nou tip de bucătărie și cărțile de bucate și de menaj și, astfel, s-a transformat felul de a găti al româncelor.

"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", adaugă specialistul în nutriție.

Anual, la data de 16 octombrie, circa 130 de state ale lumii marchează Ziua mondială a alimentației, notează site-ul oficial al Organizației Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură, [www.fao.org](http://www.fao.org). AGERPRES