

## **STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS**

### **Cât dormim, cât mâncăm și cât facem mișcare...**

Modul de viață ne influențează direct sănătatea. Astfel, abordarea unui stil de viață sănătos ar fi primul pas pentru sănătatea noastră. Însă conceptul de „stil de viață sănătos” este unul complex și necesită o concentrare a eforturilor noastre asupra depășirii unor obiceiuri dăunătoare.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea este starea deplinei bunăstări fizice, spirituale și sociale, nu numai lipsa bolilor sau a defectelor fizice. Somnul, o componentă importantă pentru sănătate „Orele de somn, de exemplu au o importanță majoră pentru sănătatea noastră. Astfel, în funcție de organismul fiecăruia, între 6 și 8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineața să ne simțim odihniți”. De asemenea, cel mai bun interval pentru orele de somn este între 22.30 și 06.30, însă orele de somn pierdute nu pot fi recuperate din ele din timpul zilei. În lipsa orelor suficiente de somn, organismul nu va rezista stresului din ziua următoare, iar efectele nu vor întârzia să apară. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la apariția unor boli foarte grave. Alimentația, sursă de energie, este alt indicator al unui stil de viață sănătos.

Potrivit cercetătorilor de la Universitatea Harvard, la baza piramidei alimentației se află legumele, fructele, cerealele integrale (orez brun, paste din făină integrală, secară, orez etc), uleiurile sănătoase. Acestea sunt o bună sursă de energie, de aceea nu trebuie să lipsească din hrana noastră zilnică. În a doua parte a piramidei, se află carnea de pește, de pasăre, ouăle, nucile, semințele. Una-două porții de lactate vor contribui la necesarul de calciu zilnic. În vârful piramidei, cercetătorii au pus alimentele pe care trebuie să le consumăm rar: carne roșie, unt, cereale, pâine și paste din făină albă, cartofi, băuturi și dulciuri pe bază de zahar.

Nutriționiștii recoandă consumarea alimentelor din toate categoriile de produse, dar în cantități mici și la ore bine stabilite, în funcție de programul fiecărei persoane. Greșeli frecvente în alimentație Cele mai grave greșeli în ceea ce privește stilul de viață sănătos sunt cele alimentare. Întâi, alimentele pe care le alegem pentru a le consuma, dar la fel de importantă este combinarea lor. O dietă variată și echilibrată, un consum cât mai mare de alimente neprocesate termic și de alimente bogate în fibre, minim de sare, zahăr și grăsimi sunt câteva din principiile importante pentru o dietă sănătoasă. În afară de asta, mai există și alte modalități de a avea o nutriție sănătoasă.

Fără mișcare nu există sănătate! Nu putem vorbi despre sănătate în lipsa mișcării fizice. Putem opta pentru orice fel de mișcare: alergarea în parc, sala de fitness, urcatorul scărilor, mersul pe jos cât mai mult, plimbări sau grădinărit. Oricare sunt binevenite, în condițiile în care toate sunt forme de a evita sedentarismul, care este cauza unor boli cu potențial letal. Deci, fără mișcare nu există sănătate. Exercițiile fizice aduc o serie de beneficii psihologice, dar și fizice. De asemenea, pentru o bună sănătate, este nevoie de moderație în ce privește consumul de alcool și renunțarea la fumat în cel mai scurt timp.

”Nutriționiștii spun că un singur mililitru de alcool are șapte kilocalorii. Tot ei spun că bărbații nu ar trebui să consume zilnic mai mult de 3-4 unități de alcool, iar femeile 2-3 (o unitate de alcool reprezentând 10 ml de alcool pur). Fumatul este interzis cu desăvârșire când ne gândim la un stil de viață sănătos. Cercetătorii au identificat în fumul de țigară peste 4.000 de substanțe. Printre acestea există substanțe active farmacologic, antigenice, citotoxice, mutagene și carcinogene”.

„Important de reținut este că adoptarea unui stil de viață sănătos este un proiect pe termen lung. Rezultate nu apar peste noapte și nici schimbarea nu se face peste noapte. Trebuie stabilite obiective realiste, multă răbdare și conștiința că fiecare pas contează”.

Stilul de viață sănătos format în perioada copilăriei este esențial pentru prevenția tuturor acestor afecțiuni și asigură o stare de sănătate optimă și este asigurat de respectarea următoarelor principii:

1. consumarea unui număr cât mai mare de prânzuri în familie
2. consumarea zilnică a micului dejun;
3. limitarea consumului de băuturi îndulcite cu zahăr;
4. utilizarea porțiilor alimentare adecvate vârstei copiilor și care să respecte apetitul copiilor
5. încurajarea consumului de fructe și legume, limitarea alimentației de tip fast-food
6. limitarea timpului petrecut la televizor sau alte gadget-uri moderne (maxim 2 ore/zi)
7. promovarea activității fizice în fiecare zi (minim 30 minute pe zi)
8. program de somn de 10-13 ore de somn/zi la preșcolar și 9-11 ore/zi la școlar.

**sau**

Repere pentru o viață sănătoasă la copii și adolescenți

- Aport caloric proportional cu vârsta și cu efortul fizic depus

- Consumul zilnic de fructe si legume
- Cel putin 30 de minute pe zi de efort fizic moderat sau intens
- Cat mai mult timp petrecut in aer liber
- Interzicerea sau limitarea timpului petrecut in fata ecranelor (televizor, calculator, telefon, tableta)
- Somn odihnitor de 7-9 ore pe zi, in functie de varsta si necesitati
- Hidratare corecta – aport lichidian in functie de greutate, varsta, necesitati