



CĂTRE,  
CORESPONDENȚII DE PRESĂ

## ZIUA NAȚIONALĂ A INIMII - 4 mai 2022

### *Sănătatea cardiovasculară pentru toți*

Ziua națională a inimii este marcată anual în România, la data de 4 mai, fiind sărbătorită cu scopul creșterii gradului de conștientizare a populației asupra factorilor de risc ce duc la apariția bolilor cardiovasculare și încurajarea populației în adoptarea unui stil de viață sănătos.

Bolile cardiovasculare reprezintă cauza principală de deces și dizabilitate la nivel mondial, atât la femei cât și la bărbați, cu 17,9 milioane de decese pe an, adică o treime din toate decesele de pe planetă și jumătate dintre toate decesele asociate cu bolile netransmisibile. În jur de 85% dintre aceste decese sunt determinate de boala de inimă și de accidentul vascular cerebral.

**Adoptând mici schimbări în viața noastră**, putem să reducem riscul de boli cardiovasculare, să ne îmbunătățim calitatea vieții și să stabilim un bun exemplu pentru generația viitoare.

Bolile cardiovasculare pot fi prevenite eliminând factorii de risc cum sunt: fumatul, consumul excesiv de alcool, prăjelile, consumul excesiv de sare, alimentația bogată în grăsimi, dulciuri, sedentarismul, stresul etc.

**Adoptarea unui stil de viață sănătos** îmbunătățește calitatea vieții și reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare. Astfel, este necesară schimbarea obiceiurilor nocive cu obiceiuri sănătoase, precum:

- ✓ Activitatea fizică susținută - cel puțin 60 de minute/zi pentru copii și tineri și cel puțin 30 de minute/zi pentru adulți (alergare, plimbări cu bicicleta, rolele, skateboardul, mersul pe jos în ritm susținut, înotul, săritul corzii etc.);
- ✓ Hidratarea corespunzătoare (2-2,5 l/zi);
- ✓ Somnul pe timpul nopții (9-10 ore copiii și 7-8 ore adulții);
- ✓ Alimentația sănătoasă - baza piramidei alimentare reprezintă ceea ce trebuie făcut/consumat mai des, iar vârful piramidei, ceea ce trebuie consumat cât mai rar spre deloc. Baza piramidei începe cu activitatea fizică susținută, consumul de apă, urmate de consumul de cereale, legume și zarzavaturi, fructe proaspete, produse lactate, produse din carne slabă (de preferință albă: pasăre sau pește) și, în vârful piramidei, dulciurile;
- ✓ Muncă, dar și activități recreative care ajută la relaxare fizică și psihică.

#### **Sedentarism vs. activitate fizică**

Sedentarismul împiedică arderea caloriilor, organismul transformându-le în depozite de grăsime la nivelul pereților vaselor sanguine, organelor, sub stratul de piele.

Activitatea fizică susținută consumă caloriile ingerate din alimentație și cele din depozitele de grăsimi, mărește fluxul sanguin, transportând substanțele nutritive și oxigenul la toate celulele din corp, pune în circulație limfa („sistemul de salubritate”) care colectează și distruge toxinele, bacteriile, celulele anormale din corp și care transportă celulele imunitare în zonele unde este nevoie de ele, prevenind astfel instalarea bolilor. De asemenea, exercițiile fizice îmbunătățesc evacuarea intestinală. Efortul fizic susținut stimulează producerea de hormoni care creează o stare de bine, atât fizică cât și psihică (exemple de hormoni: serotonina – hormonul fericirii, endorfina – reduce durerea, dopamina – hormonul satisfacției, epinefrina – hormonul

adrenalină, hormonul de creștere, insulina etc.). Deci, pentru a fii fericiți și a avea o stare de bine, face-ți zilnic mișcare!

Efortul fizic este de preferat să fie făcut dimineața sau spre prânz și nu seara deoarece exercițiul fizic stimulează corpul și crește temperatura și nivelul de adrenalină. În schimb, exercițiile de relaxare, stretching, yoga pot facilita apariția somnului.

### **Deshidratare vs. hidratare cu apă**

Lipsa hidratării corespunzătoare poate duce la constipație, îngroșarea sângelui (deci lipsa oxigenării corespunzătoare a creierului și a celorlalte organe), hipertensiune arterială, dureri de cap, apariția calculilor renali (pietre la rinichi), uscarea pielii, respirație urât mirositoare, pofta de dulce, oboseală, crampe musculare.

O hidratare bună este esențială pentru funcționarea normală a fiecărei celule din corp, apa contribuind la reglarea metabolismului și oferind sațietate, ajutând astfel la pierderea în greutate, oferă lubrifiere articulațiilor, transportă oxigenul și nutrienții în corp, oferă pielii un aspect sănătos, reglează temperatura corporală, susține sistemul digestiv, ajută la formarea salivei și a mucusului - fluidele din organism care mențin gura, nasul și ochii umezi, prevenind uscarea și frecările, ajută la menținerea tensiunii arteriale în valori normale și a sănătății sistemului nervos.

Așa cum folosim apa pentru a ne spăla corpul în exterior, tot așa avem nevoie de apă pentru curățarea interioară a organismului.

### **Somnul – la fel de necesar ca apa și mâncarea**

Somnul suficient și odihnitor protejează sănătatea mintală și sănătatea fizică, crește calitatea vieții. Somnul este o nevoie fiziologică de bază, asemenea setei și foamei, fără de care nu putem exista. Prin urmare, atunci când dormim puțin, suntem mai puțin eficienți, suntem obosiți și nervoși, facem mai multe greșeli, suntem mai puțin creativi și ne îmbolnăvim mult mai repede.

Pentru un somn odihnitor este nevoie să respectăm câteva reguli de igienă a somnului. În dormitor trebuie să fie liniște și bine aerisită, întuneric (întunericul stimulează glanda pineală din creier să producă melatonina; aceasta reglează ceasul biologic al organismului nostru și inițiază începerea somnului - deci fără televizor, telefon și alte gadgeturi în dormitor), temperatura ambientală în jur de 18 grade Celsius, pat confortabil și așternut curat. De asemenea, este importantă menținerea unui orar regulat de somn, evitarea servirii cinei după ora 18:00 (la cină este recomandat să se consume alimente ușor digerabile; exclus consumul de carne și grăsimi, condimentele, dulciurile, fumatul, alcoolul, cafeaua sau băuturile energizante); de evitat efortul fizic susținut după ora 19:00.

În cazul copiilor și adolescenților, somnul susține și sprijină procesul de dezvoltare fizică și psihică.

**Beneficiile unui somn odihnitor** – stimulează imunitatea, menține sănătatea inimii, îmbunătățește memoria, diminuează stresul, controlează apetitul, regenerează („repară”) celulele, crește puterea de concentrare, previne depresia, diabetul, ajută procesul creativ, generează energie, susține sănătatea sistemului nervos, etc.

### **Alimentația sănătoasă**

Respectați mesele principale ale zilei – 3 mese principale și 2 gustări. De preferat gustările să fie formate din legume, fructe sau semințe (vezi recomandarea cantității ideale a fi consumată în pliant).

Masa trebuie servită în liniștite, așezați la masă, fără discuții, fără grabă. Sunt suficiente 10-20 minute pentru a mânca liniștit, cu înghițituri mici, bine mestecate (fără TV, telefon sau alte gadgeturi). Ne concentrăm doar pe masticăție și pe savoarea alimentelor consumate.

Date statistice din județul Hunedoara:

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Boli Cardio-Vasculare	33.136	32.320	32.752	33.396	32.621	32.156	33.002	32.072	32.080
HTA	61.700	62.629	62.856	62.438	62.735	63.158	61.887	60.410	61.040
Diabet zaharat tip II	22.533	24.833	26.143	24.478	25.345	25.897	28.217	30.522	34.529
Obezitate	2.990	4.374	4.716	5.259	5.280	4.964	4.835	4.786	4.796

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Infarct Miocardic Acut									
Cazuri noi	150	108	113	143	158	177	227	193	156

Fă-i inimii tale o promisiune! Promite-i că o să mănânci mai sănătos, că o să faci mai multă mișcare și că o să-ți încurajezi și copiii să-ți urmeze exemplul, că o să renunți la fumat și că o să-ți faci controale medicale periodice! De ce? Pentru că la ora actuală bolile cardiovasculare sunt principalul ucigaș din lume și din România!

Cu stimă,

DIRECTOR EXECUTIV,  
Ec. Mezei Ioan Sebastian

MEDIC ȘEF DEPARTAMENT S.S.P.,  
Dr. Ghiara Oana

COORDONATOR COMPARTIMENT,  
Dr. Roșca Daniela