



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR**

Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042  
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654  
e-mail: [secretariat@dspbihor.gov.ro](mailto:secretariat@dspbihor.gov.ro)  
e-mail: [relatiipublice@dspbihor.gov.ro](mailto:relatiipublice@dspbihor.gov.ro)  
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

10.11.2022

*Comunicat de presă*

***Aspecte utile privind rolul alimentației în menținerea sănătății populației***

Comportamentul alimentar și nutriția reprezintă unul din cele mai importante, dar și complexe aspecte ale existenței umane, care condiționează supraviețuirea și influențează starea de sănătate a indivizilor. Începând cu alegerea celor mai potrivite și calitative sortimente de produse alimentare, continuând cu modalitățile de preparare și servire, până la cantitățile ingerate și programul meselor, toate aceste aspecte reprezintă noțiuni care depind atât de educația din familie și școală, cât și de alegerile personale, rezultatul unei bune informări.

Alimentația reprezintă domeniul în care se fac cele mai grave erori. Omul modern se hrănește într-un mod nesănătos, mănâncă în general prea mult în țările dezvoltate și inadecvat nevoilor.

Hrana pe care o consumăm astăzi este excesiv prelucrată, rafinată, îndulcită, sărată, bogată în grăsimi ascunse și procesată chimic în diverse moduri, pentru a produce senzații gustative cât mai complexe și a fi cât mai bine vândută. Alimentele actuale sunt bogate în calorii, dar sărace în substanțe nutritive; în plus, produsele alimentare au o natură din ce în ce mai artificială, dificil de digerat și utilizat de către organism. Așa se face că o persoană din două suferă de exces de greutate (depășirea cu peste 10% a greutății normale). Cu cât excesul în greutate este mai mare, cu atât crește și riscul apariției unor boli coronariene (angină pectorală, infarct miocardic, ateroscleroză, accident vascular cerebral). Statisticile arată că peste 30% dintre obezi mor din cauza bolilor asociate sau complicațiilor (boli de ficat, diabet, boli degenerative, cancer).

Alimentele sunt factori din mediul înconjurător, esențiali pentru desfășurarea în bune condiții a tuturor proceselor vitale din organism, prin principiile nutritive conținute, reprezentate de proteine, glucide, lipide, săruri minerale și vitamine.

- Proteinele au în principal rol plastic, structural, luând parte la formarea, dezvoltarea și regenerarea materiei vii; odată cu înaintarea în vârstă, nevoile de proteine sunt tot mai mici. De asemenea, proteinele participă la formarea anticorpilor, adică au rol în imunitate, care ne protejează de factorii agresivi din mediul înconjurător; intră în structura unor enzime și hormoni cu funcții fiziologice importante.
- Lipidele au în principal rol energetic și doar secundar, un rol plastic; ele furnizează organismului cea mai mare cantitate de energie de care are nevoie pe parcursul unei zile. Grăsimile alimentare sunt principala sursă de vitamine liposolubile (A,D,E,K), indispensabile organismului; de asemenea, ele ajută la prepararea culinară a alimentelor, cărora le conferă un gust și o consistență plăcută, dar au și rol tehnologic în procesul de producție a preparatelor de origine animală și vegetală

- Glucidele au rol în generarea energiei necesare organismului, similar cu proteinele, dar sunt primele principii utilizate de către organism când are nevoie rapidă de energie, fiind preferate înaintea lipidelor,
- Sărurile minerale au în general rol de catalizatori ai unor reacții chimice, unele având și rol plastic:
  - Sodiul și potasiul sunt constituenți naturali ai organismului, care contribuie la buna funcționare a inimii, mușchilor, rinichilor; dezechilibrele acestora sunt implicate în diverse afecțiuni cardiovasculare, cum ar fi hipertensiunea arterială, infarctul miocardic, tulburări de ritm cardiac, retenție de apă, contracturi musculare.
  - Calciul și fosforul intră în structura scheletului osos și a dinților, contribuie la coagularea sângelui și la contractia mușchilor.
  - Fierul, iodul și fluorul sunt alte elemente minerale esențiale organismului, care se asigură în principal prin aportul de alimente și cantități suficiente de apă
- Vitaminele sunt substanțe naturale care se găsesc în alimente vegetale și animale, clasificate după solubilitatea lor în hidrosolubile și liposolubile, care îndeplinesc funcții specifice în organism (vitamina A – rol în vedere, vitamina D – antirahitică, vitamina E – rol în fertilitate, vitamina K – antihemoragică, vitamina C – antiscorbutică, etc)

Prepararea culinară și/sau industrială a alimentelor are ca rezultat benefic inactivarea unor substanțe care blochează absorbția intestinală a unor principii nutritive și a majorității germenilor patogeni, prin procese termice și chimice, reducând semnificativ riscul transmiterii unor boli infecțioase (bacteriene, virale și parazitare). În același timp însă, se produc fenomene de degradare, inactivare și pierdere a unor factori nutritivi. De asemenea, pot apărea unii compuși nocivi sau impurificări chimice și fizice a alimentelor, care pot aduce prejudicii sănătății consumatorilor.

Datorită complexității compoziționale, a diversității materiilor prime și ingredientelor, a posibilităților de contaminare prin manipulări numeroase de-a lungul lanțului alimentar, alimentele sunt expuse riscului de alterare, degradare, impurificare și insalubritate.

Alterarea reprezintă modificarea proprietăților organoleptice ale produsului alimentar, fără a fi afectate neapărat și proprietățile nutritive, dar care poate căpăta și proprietăți nocive.

Prin impurificare se înțelege prezența într-un aliment a unor corpi fizici străini de natura sa obișnuită, care-l transformă într-un produs nesigur pentru consum.

Degradarea este fenomenul prin care un aliment își pierde din valoarea nutritivă, fără a pierde în mod obligatoriu și proprietățile organoleptice (culoare, aspect, gust, miros, consistență).

Insalubritatea reprezintă pierderea statusului de siguranță pentru sănătate a unui aliment, mergând până la transformarea acestuia într-un factor nociv pentru organism. Un aliment insalubru prin contaminare biologică, chimică sau chiar fizică poate să nu prezinte nici un fel de modificări aparente și nici să aibă valoarea nutritivă afectată, ceea ce reprezintă o îngreunare a recunoașterii unui produs neconform sau periculos.

Fenomenele descrise mai sus pot avea răsunet asupra sănătății consumatorilor în mod brutal (mai rar) sau la modul insidios, determinând următoarele efecte:

- Acțiune alergizantă (reziduuri de antibiotice sau alte medicamente, aditivi )
- Acțiune iritantă și cheratinizantă la nivelul mucoaselor (acid salicilic, salicilat de metil, compuși de azot)
- Acțiune antienzimatică digestivă (tulburări de digestie, în special la substanțe din grupa conservanților alimentari)

- Acțiune spoliantă și stresantă, datorată solicitării permanente a mecanismelor de detoxifiere hepato-renale

Acest gen de efecte metabolice au manifestări mai curând nespecifice, cum ar fi: încetinirea ritmului de creștere la copii și adolescenți, afectarea capacității reproductive și a potențialului imunitar al organismului, acțiune hepatotoxică și renotoxică, afectare neurologică și hematopoetică și, nu în ultimul rând, acțiune oncogenă (pesticide, aditivi, micotoxine, nitrozamine).

Față de aspectele de poluare a alimentelor (inclusiv falsificare) puse la dispoziția consumatorilor se pot lua următoarele măsuri profilactice, care au rolul de protejare a sănătății populației:

- Depistarea surselor de insalubritate și a mecanismelor de vehiculare prin alimente
- Recunoașterea contaminării prin punerea în evidență și identificarea chimică a agenților nocivi din alimente
- Evaluarea riscului de îmbolnăvire, mai ales în colectivități
- Respectarea normelor igienico-sanitare de către producătorii și manipulatorii de produse alimentare
- Furnizarea tuturor informațiilor necesare și utile cumpărătorilor și consumatorilor prin intermediul etichetei produselor alimentare

Pentru a cunoaște calitatea produselor alimentare și valoarea nutritivă a acestora, în vederea prevenirii efectelor negative asupra sănătății asociate alimentelor, Laboratorul de Diagnostic în Sănătate Publică din cadrul DSP Bihor oferă, persoanelor fizice și persoanelor juridice, un set consistent de analize, efectuate de personal specializat, cu maximă acuratețe și responsabilitate. Detalii privitor la analizele efectuate și costul acestora pot fi găsite pe situl oficial al DSP Bihor, la adresele: [https://www.dspbihor.gov.ro/laborator\\_microbiologie.html](https://www.dspbihor.gov.ro/laborator_microbiologie.html) și <https://www.dspbihor.gov.ro/laboratorul%20chimie%20toxicologie.html>.

DIRECTOR EXECUTIV  
DR. RAHOTĂ DANIELA