



Coordonator-col.medec Doina Baltaru,
medic Anca Crainic,
asistent dietetician Elena Bartus
Spitalul Militar de urgență"
Dr. Constantin Papilian" Cluj- Napoca,

OPTIMIZAREA STILULUI DE VIAȚĂ PENTRU REDUCEREA RISULUI CARDIO-VASCULAR

Recomandări pentru
angajații M.Ap.N.



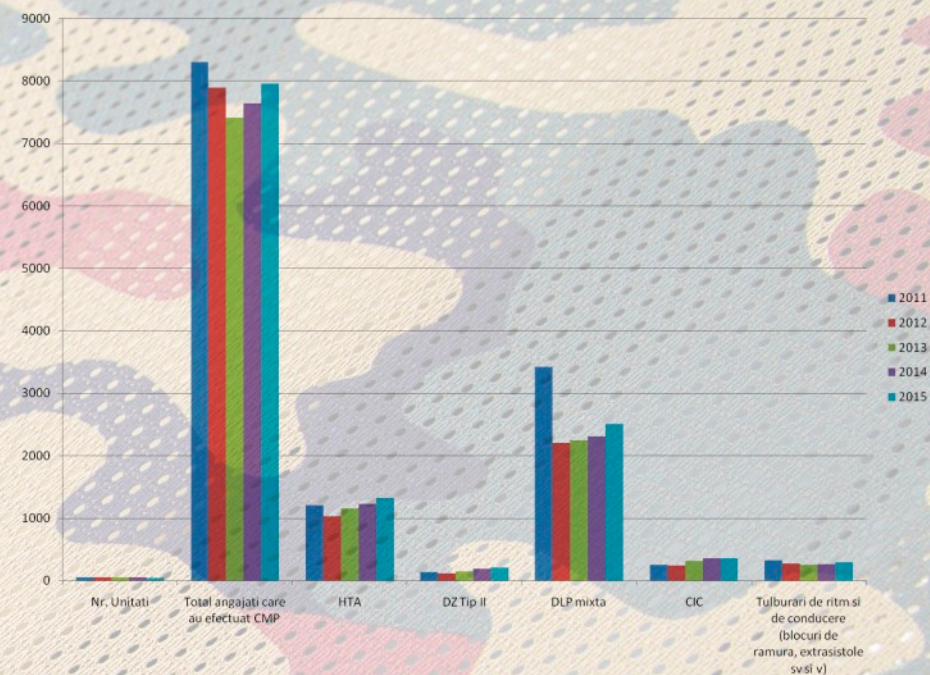
"Nu citi nimic
din ceea ce nu
dorești să ții minte
și nu ține minte nimic
din ceea ce nu ai
de gând să aplici"
A.Blekki

Bolile cardio-vasculare reprezintă principala cauză de mortalitate la nivel mondial, fiind responsabile de 48% din totalul deceselor.

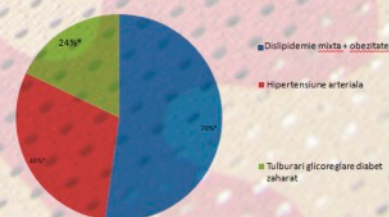
În urma controalelor medicale periodice efectuate personalului M.Ap.N. s-a constatat o creștere semnificativă a factorilor de risc cardio-vascular și a evoluției acestora către manifestări clinice.

Situația celor mai frecvente patologii depistate cu ocazia efectuării controlului medical periodic.

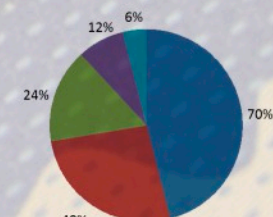
Anul	2011	2012	2013	2014	2015
Nr. Unități	49	48	48	48	46
Total angajați care au efectuat CMP	8311	7894	7416	7647	7956
HTA	1206	1024	1152	1232	1328
DZ Tip II	136	120	152	192	205
DLP mixtă	3421	2208	2248	2306	2508
CIC	256	240	312	358	361
Tulburări de ritm și de conducere (blocuri de ramură, extrasistole sv și v)	321	276	253	262	294



Boli profesionale semnalate ale personalului din UM arondate în perioada ianuarie 2015 - iulie 2017



Boli profesionale semnalate ale personalului din UM arondate în perioada ianuarie 2015 - iulie 2017



Cu ce factori de risc cardio-vascular de importanță majoră ne întâlnim?

1. Stil de viață pro-risc:

- Fumatul
- Sedentarismul
- Consum crescut de alcool
- Alimentația pro-risc

2. Hipertensiunea arterială

3. Dislipidemia: colesterol total, LDL colesterol, HDL colesterol, trigliceride.

4. Status glicemic necontrolat: glicemia bazală 100 mg/dl, glicemia post prandială 140 mg/dl

5. Obezitatea abdominală: indice de masă corporală, circumferința abdominală

6. Sindromul metabolic, insulinorezistența, hiperinsulinism

7. Fibrilația atrială

8. Anemia

9. Steatohepatita non-alcoolică

10. Depresia

11. Stresul psiho-social

Sindromul metabolic

Sindromul metabolic este definit ca o asociere de anomalii metabolice care conferă un risc crescut de apariție a bolilor cardiovasculare (conform Grupului de Experți al Federației Internaționale de Diabet = IDF)

Diagnosticul de sindrom metabolic se face pe baza a trei criterii dintre următoarele cinci:

- Glicemia ≥ 100 mg/dl sau tratament hipoglicemiant
- Circumferința abdominală ≥ 80 cm la femei sau ≥ 94 cm la bărbați
- Tensiunea arterială $\geq 130/80$ mmHg sau tratament hipotensor
- Trigliceride ≥ 150 mg/dl sau tratament hipolipemiant
- HDL colesterol < 40 mg/dl la bărbați sau < 35 mg/dl la femei

Prezența sindromului metabolic determină dublarea riscului de boală cardio-vasculară și de mortalitate.

Care sunt recomandările?

"Totul ar trebui să fie cât mai simplu cu putință, însă nu mai simplu de atât"
Albert Einstein

- Adoptarea unei diete de tip mediteranean;
- Utilizarea uleiului de măsline ca sursă principală de lipide
- Consum zilnic moderat de brânză și iaurt
- Consum redus de carne roșie, de câteva ori pe lună.
- Creșterea consumului de legume și vegetale, cereale, semințe.
- Creșterea consumului de fructe la 4 porții zilnic;
- Consum de proteine de înaltă calitate din pește, pui, ouă;
- Obținere și menținerea greutateii și compoziției corporale ideale;
- Efectuarea unui exercițiu fizic de intensitate moderată sau crescută, minim 60-90 minute zilnic;
- Consum moderat de alcool, dacă nu există contraindicații;
- Abandonarea fumatului sau menținerea stării de nefumător;

Atenție la suplimentele energetice și nutritive!

Nu există dovezi că astfel de produse au efecte benefice asupra performanței fizice și sportive. Dimpotrivă, există dovezi că multe dintre produsele pentru sportivi sunt nocive de exemplu: crom picolinat, creatină, carnitină, spirulină, colina, ginseng.

Recomandări nutriționale pentru hrănirea personalului din armată

Alimentația este un factor important pentru menținerea condiției fizice și a stării de bine a persoanei.

Alimentația influențează în bine numai atunci când este corectă, când substanțele pe care le aduc alimentele prin hrană corespund în mod real necesităților nutritive ale organismului.

Pentru realizarea alimentației corecte a unei persoane trebuie să se asigure toate substanțele nutritive dar și o cantitate optimă.

Deoarece nu sunt alimente complete, o persoană nu se alimentează corespunzător dacă va consuma în mod repetat un singur aliment sau produse din aceeași grupă alimentară.

Necesitățile nutritive variază mult de la o persoană la alta și depinde de vârstă, corpulență, sex, felul și conținutul activității (fizice, intelectuale), condițiile de mediu (cald, rece), prezența unor substanțe toxice, chimice, etc. De aceea pentru o alimentație corectă trebuie să se țină seama de aceste diferențe și să se realizeze un echilibru între necesarul organismului și cantitățile aduse de alimente. Dacă acest echilibru este dereglat, alimentația se repercutează negativ asupra capacității de muncă și stării de sănătate.

În general se consumă preparate culinare care sunt plăcute la gust. Gustul, preferințele și obișnuințele alimentare constituind principalul

criteriu de hrănire. O hrană corectă, echilibrată va cuprinde alimente cât mai variate pentru a se completa unele pe altele dar și o preparare corespunzătoare astfel încât să nu scadă valoarea nutritivă și a se asigura un gust și o aromă plăcute.

PRELUCRAREA TERMICĂ a alimentelor are un rol important pentru stabilirea gustului, mirosului, aspectului dar și menținerea calității nutriționale a alimentelor. Cele mai recomandate tratamente termice sunt:

- fierberea (în abur)
- coacerea
- frigerea (pe grătar cu tavă cu apă).

Deoarece prăjirea este tratamentul termic prin care alimentele sunt introduse în grăsime încinsă (la peste 180 grade Celsius) este de preferat să se folosească cât mai puțin.

Pentru a obține un gust plăcut se recomandă următoarele condimente:

Oțet, sare (atenție la cantitate), boia de ardei dulce, piper, muștar, foi de dafin, cimbru, chimen, usturoi, ceapă, mărar, pătrunjel, leuștean, tarhon, hrean.

Se evită condimentele gen „Vegeta”, aditivii alimentari, sarea în exces.

Activitatea fizică

Reprezintă principala modalitate de consum energetic asociată cu beneficii asupra stării de sănătate. Din punct de vedere al controlului ponderal, exercițiul fizic:

- previne creșterea în greutate
- facilitează reducerea țesutului adipos cu menținerea sau creșterea masei musculare
- reduce obezitatea abdominală și țesutul adipos visceral
- reduce insulinorezistența
- crește tonusul psihic contribuind la creșterea calității vieții
- îmbunătățește complianța la regimul alimentar și are o influență pozitivă asupra greutateii pe termen lung

Asocierea exercițiului fizic la dietă produce scădere ponderală și menținerea acesteia cu 20% mai mult decât se obține doar prin dietă. Pentru a obține scădere ponderală este nevoie de un consum energetic de 1800-2000 Kcal/ săptămână ceea ce corespunde cu efectuarea unei activități fizice de intensitate moderată, aerobice, de 60-90 minute zilnic.

Recomandări meniuri:

Valoare: 10 ~ 14 lei/ gustare și prânz

1. Gustare - 530 Kcal

- omletă din:	- 2 ouă	- 286 Kcal
	- 100 g ciuperci	- 19 Kcal
	- 1/2 linguriță de ulei	- 30 Kcal
	- sare, piper	
- 50 g pâine Graham		- 134 Kcal
- un măr		- 61 Kcal
- ceai sau cafea		

Prânz - 748 Kcal

- supă cremă de broccoli	- 200 g broccoli	- 68 Kcal
	- 100 g morcov	- 41 Kcal
	- 50 g ceapă	- 21 Kcal
	- 5 g unt	- 30 Kcal
	- sare și piper după gust	
- 200 g mușchi de vită		- 274 Kcal
- 200 g cartofi copti		- 180 Kcal
- 50 g pâine Graham		- 134 Kcal

2. Gustare - 502 Kcal

- 100 g telemea de vacă - 243 Kcal
- 100 g mușchi file - 99 Kcal
- 100 g roșii cherry - 20 Kcal
- 50 g pâine de secară - 140 Kcal
- ceai sau cafea

Prânz: - 739 Kcal

- ciorbă de perișoare - 176 Kcal
- 150 g cotlet de porc - 225 Kcal
- 200 g sote de legume - 204 Kcal
- 50 g pâine Graham - 134 Kcal

3. Gustare - 542 Kcal

- 350 g salată de ton - 60 Kcal
- frunze de salată - 165 Kcal
- 150 g ton - 93 Kcal
- o linguriță ulei - 134 Kcal
- 50 g pâine Graham - 90 Kcal
- o banană (100 g)
- ceai sau cafea

Prânz: - 769 Kcal

- supă cremă de ciuperci - 200 g ciuperci - 70 Kcal
- 100 g morcov - 41 Kcal
- 50 g țelină - 17 Kcal
- 50 g ceapă - 21 Kcal
- 10 g ulei - 93 Kcal
- sare, piper, pătrunjel
- 200 g păstrăv la cuptor - 198 Kcal
- 150 g orez brun - 195 Kcal
- 50 g pâine Graham - 134 Kcal

4. Gustare - 549 Kcal

- 50 g caș de vacă - 130 Kcal
- 20 g unt 65% - 121 Kcal
- 50 g gem - 158 Kcal
- 50 g pâine de secară - 140 Kcal
- ceai sau cafea

Prânz: - 733 Kcal

- ciorbă de vâcuță - 50 g carne - 59 Kcal
- 100 g morcov - 41 Kcal
- 50 g rădăcinoase albe - 15 Kcal
- 50 g ceapă - 21 Kcal
- sare, pătrunjel, lămâie
- 150 g piept de pui la grătar - 192 Kcal
- 200 g salată de cartofi - 271 Kcal
- 50 g pâine Graham - 134 Kcal

5. Gustare: - 569 Kcal

- 100 g pastramă de curcan - 179 Kcal
- un ou fiert - 143 Kcal
- 100 g ardei gras - 39 Kcal
- 50 g pâine de Graham - 134 Kcal
- un măr - 74 Kcal
- ceai sau cafea

Prânz: - 774 Kcal

- ciorbă de legume - 100 g morcov - 41 Kcal
- 50 g rădăcinoase albe - 15 Kcal
- 50 g ceapă - 21 Kcal
- 20 g fasole verde - 7 Kcal
- 20 g mazăre verde - 19 Kcal
- sare, piper, pătrunjel frunze
- 150 g pulpă de porc la cuptor - 214 Kcal
- 150 g orez brun - 195 Kcal
- 100 g salată de varză cu ulei de măsline și lămâie - 122 Kcal
- 50 g pâine de secară - 140 Kcal

Aportul caloric variază în funcție de activitatea fizică efectuată!!!

Exemplu prânz și gustare pentru activitățile care permit un aport energetic de 5000-6000 kcal/zi:

1. Gustare: - 789 Kcal

- 80 g ruladă de brânză - 570 Kcal
- 100 g pastramă de curcan - 179 Kcal
- 50 g pâine Graham - 134 Kcal
- 100 g roșii cherry - 20 Kcal
- ceai sau cafea

Prânz: - 1269 Kcal

- ciorbă cu carne de pui (a la grec) - 204 Kcal
- 300 g cartofi gratinați - 388 Kcal
- 200 g crap la cuptor - 208 Kcal
- 50 g pâine de secară - 140 Kcal
- 150 g lapte de pasăre - 328 Kcal

2.Gustare: - 750 Kcal

- 100 g budincă cu șuncă - 349 Kcal
- 60 g cremă de unt cu brânză telemea - 228 Kcal
- 100 g ardei gras - 39 Kcal
- 50 g pâine Graham - 134 Kcal
- ceai sau cafea

Prânz: - 1253 Kcal

- supă din carne de vită cu galuște - 256 Kcal
- 300 g ciulama de ciuperci - 390 Kcal
- 200 g budincă de paste făinoase - 335 Kcal
- 50 g pâine de secară - 140 Kcal
- 200 ml suc natural de portocale - 132 Kcal

3.Gustare: - 794 Kcal

- 200 g omletă cu brânză - 335 Kcal
- 20 g cremă de unt - 90 Kcal
- 50 g miere de albine - 168 Kcal
- 75 g pâine Graham - 201 Kcal
- ceai sau cafea

Prânz: - 1266 Kcal

- ciorbă de fasole verde - 150 Kcal
- 300 g sarmale cu carne de vită - 496 Kcal
- 50 g pâine secară - 140 Kcal
- clătite (2 buc.) cu brânză de vaci - 398 Kcal
- 200 ml limonadă - 82 Kcal

4.Gustare: - 741 Kcal

- 100 g budincă de cașcaval - 409 Kcal
- 50 g salată de vinete - 178 Kcal
- 100 g roșii cherry - 20 Kcal
- 50 g pâine Graham - 134 Kcal
- ceai sau cafea

Prânz: - 1295 Kcal

- ciorbă de pește - 214 Kcal
- 300 g sufleu de spanac cu ochi românesc - 472 Kcal
- 50 g pâine de secară - 140 Kcal
- 200 g papanași fierți cu brânză de vacă - 326 Kcal
- 200 ml suc natural de fructe - 143 Kcal

5. Gustare: - 735 Kcal

- 150 g ruladă din piept de pui - 147 Kcal
- 150 g brânză mozzarella - 289 Kcal
- 20 g unt 65% - 126 Kcal
- 50 g pâine Graham - 134 Kcal
- 100 g ardei gras roșu - 39 Kcal
- ceai sau cafea

Prânz: - 1126 Kcal

- ciorbă cu carne de vită - 215 Kcal
- 300 g musaca de legume - 386 Kcal
- 200 g cotlet de porc - 182 Kcal
- 50 g pâine de secară - 140 Kcal
- 100 g cremă de zahăr caramel cu lămâie - 203 Kcal

Bibliografie:

- Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav.
Ed. Enciclopedică 2007.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE HÂNCU, GABRIELA ROMAN, IOAN ANDREI VEREȘIU, "Diabetul zaharat, nutriția și bolile metabolice", *Tratat 1*, 2010, editura Echinox.
2. NICOLAE HÂNCU, GABRIELA ROMAN, IOAN ANDREI VEREȘIU, "Diabetul zaharat, nutriția și bolile metabolice", *Tratat 2*, 2010, editura Echinox.
3. CRISTINA NIȚĂ, NICOLAE HÂNCU, "Riscul cardiovascular în diabetul zaharat", 2008, Editura Echinox
4. IULIA MINCU, "Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav", 2007, Editura Enciclopedică
5. GABRIELA ROMAN, "Educația Terapeutică în Sindromul Metabolic", 2004, Editura Echinox.