**COMUNICAT DE PRESĂ**

Direcţia de Sănătate Publică a județului Constanta desfășoară, pe perioada lunii **OCTOMBRIE 2020,** Campania de Informare-Educare-Conștientizare **Luna Naţională a Informării despre Efectele Nutriției/Alimentației.**

Starea de sănătate a fiecărui individ, evaluată adesea prin ceea ce se numeste un status nutriţional optim, derivă din echilibrul obţinut între necesarul şi aportul nutriţional. Existenţa unui stări de nutriţie optime promovează creşterea şi dezvoltarea organismului, menţine starea de sănătate, permite desfăşurarea activităţii zilnice şi participă la protecţia organismului faţă de diverse agresiuni sau boli. Aimentația începe cu alăptarea sau alimentația la sân. Alăptarea este una dintre cele mai eficiente modalități de nutriție și de a oferi copiilor cel mai bun început în viață.

O alimentație neadecvată, de obicei în exces, asociată cu lipsa activității fizice fac ca numărul bolilor cronice să crească constant. Dintre acestea cele mai importante se numără bolile cardiovasculare și diabetul zaharat. La nivel mondial 1 din 11 persoane are diabet, 1 din 2 bolnavi cu diabet nu este diagnosticat, 1 din 5 persoane cu diabet au peste 65 de ani.

În țara noastră în anul 2018 erau un număr de 161.330 bolnavi cu diabet în evidență, dintre care 2623 numar copii și adolescenți. Au fost înregistrate 76.134 cazuri noi de îmbolnăvire la adulți, 798 cazuri noi de îmbolnăvire copii și adolescenți 0-19 ani, și s-a înregistrat un număr de 2765 decese cauzate de DZ (12,5/100.000 locuitori).

**Scopul** Campaniei este stimularea formării unor atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos prin promovarea alimentației exclusive la sân în primele 6 luni de viață și promovarea unei nutriții adecvate și echilibrate pentru prevenirea diabetului zaharat.

**Grupul țintă** al campaniei din acest an este populația adultă, de la tinerele mămici până la populația vârstnică.

**Sloganul** campaniei este:„**SUSȚINETI O NUTRIȚIE ECHILIBRATĂ PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ!”**

**Tema** campaniei este sprijinirea alimentației sănătoase pentru o planetă sănătoasă.

În condițiile actuale ale pandemiei cu COVID-19, pacienţii cu boli cronice şi cu o vârstă înaintată sunt cei mai vulnerabili. Printre aceştia, pacienţii cu diabet zaharat, mai ales cei care au un control slab al profilului glicemic şi care prezintă complicaţii alte diabetului, au risc crescut de dezvoltare a simptomatologiei severe. Persoanele care prezintă sindrom metabolic, obezitate precum și o boală cardiovasculară se regăsesc alături de pacienții diabetici printre cele mai expuse și fragile categorii de pacienți la forme grave ale bolii COVID 19.

Pacienții diabetici trebuie să respecte tratamentul prescris și recomandările unui stil de viață sănătos:

* Tratamentul stabilit de medicul diabetolog/medicul curant va fi modificat doar la recomandarea acestuia. Un aspect foarte important este ca pacienții săurmeze sfaturile medicale avizate și evitarea automedicației sau a suplimentelor naturiste în scop preventiv sau chiar tratament.
* Prescripția dietetică, calcularea cantității de carbohidrați, diversificarea alimentației cu un aport crescut de legume, fructe, proteine, precum și hidratarea corectă trebuie respectate cu strictețe.
* Exercițiul fizic, chiar și la domiciliu, de minimum 30 minute zilnic, bazat pe exercitii ușoare este de asemenea, un factor important de obținere și păstrare a unui bun control glicemic. Evitarea sedentarismului este un deziderat.
* Igiena somnului este la fel de importantă, în perioada izolării la domiciliu si nu numai.

Campania este finanțată de către Ministerul Sănătății prin Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății. Suportul metodologic al Campaniei este asigurat de Institutul Național de Sănătate Publică.