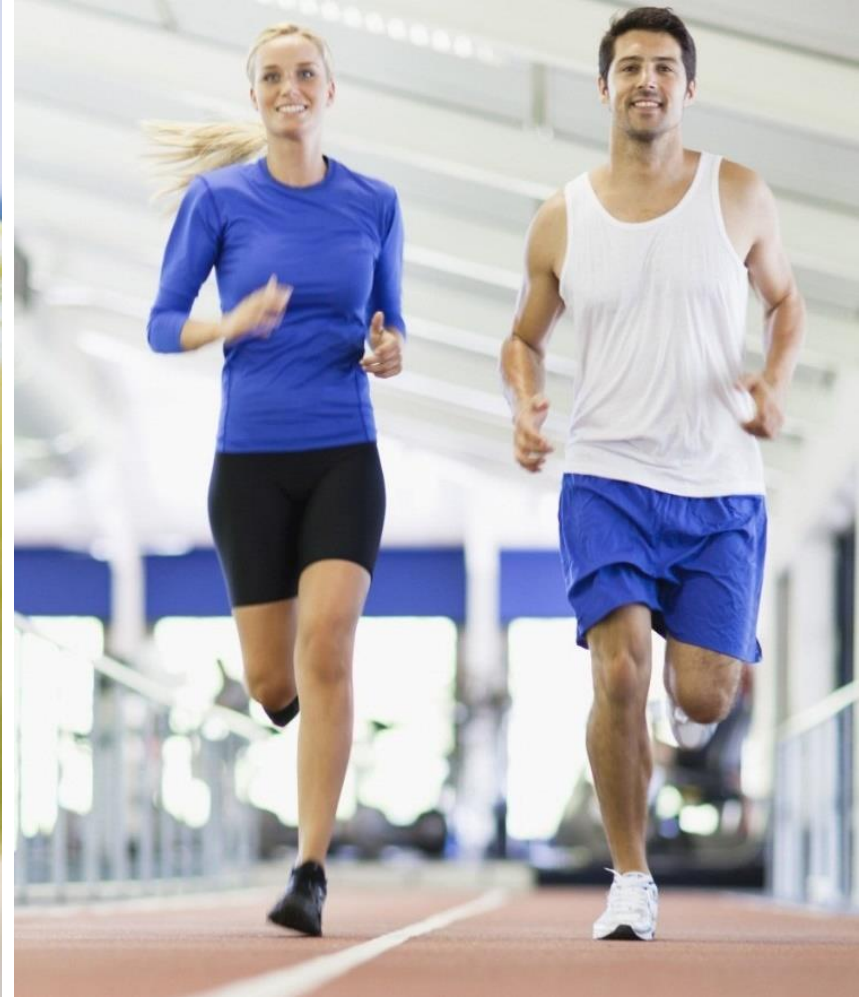




DUBLĂ PERSPECTIVĂ – ALIMENTAȚIE ȘI MIȘCARE

*DR. ALIN POPESCU – MEDIC PRIMAR MEDICINĂ SPORTIVĂ
BUCUREȘTI – 11.02.2022*



PERSOANĂ ACTIVĂ

O persoană activă se caracterizează prin mișcare și acțiune, consumă energie. Viața activă este un mod de viață în care oamenii sunt activi fizic în timpul rutinelor lor zilnice. Simplist vorbind, “fac ceva”. Această acțiune poate fi o mișcare aleatorie sau temporară, cum ar fi o persoană care face exerciții doar din când în când, sau o activitate continuă.



SPORT ȘI MIȘCARE

Sportul semnifica acea activitate fizică a cărei practică presupune un antrenament metodic, respectarea anumitor reguli și a unei anumite discipline, având la bază elementul competitiv și urmărind obținerea de performanțe.

Cum nu toată lumea are timpul necesar, disponibilitatea sau o stare corespunzătoare de sănătate pentru practicarea unui sport, putem alege mișcarea ușoară (plimbări, mers) sau mai în forță (exerciții fizice cum ar fi flotări, abdomene, genoflexiuni, alergare ușoară, mersul pe bicicletă). Mișcarea ar trebui să fie făcută minim 30 de minute pe zi.

PIRAMIDA



ALIMENTAȚIA

Influența alimentației asupra sănătății nu mai este de mult un mister pentru nimeni. “Suntem ceea ce mâncăm” indiferent de statutul socio-economic și educațional, deși marea majoritate cunoaștem în linii mari caracteristicile unei alimentații sănătoase. Alimentația reprezintă de fapt principalul factor în promovarea și menținerea stării de sănătate.



ALIMENTAȚIA

Alimentația variată și echilibrată se referă la consumul de alimente din toate grupele principale de alimente: cereale și derivate, legume și fructe, lactate, ouă, , carne, leguminoase, uleiuri vegetale, cantități limitate de dulciuri și grăsimi animale.

Printre principalele obiceiuri care definesc o alimentație sănătoasă ar fi respectarea orarului meselor, mic dejun zilnic, hidratare adecvată (minim 2 litri de lichide pe zi, dar fără băuturi carbogazoase îndulcite), consum redus de alcool, respectarea mărimii porțiilor, etc.

ALL THAT YOU NEED TO KNOW ABOUT
BODY MASS INDEX
CALCULATION

$$\text{BMI Calculation} = \frac{\text{Weight (Kg)}}{\text{Height}^2 (\text{m}^2)}$$

Your calculated BMI suggests the following:



INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ

Indicele de masa corporala sau IMC (cunoscut anterior sub numele de **Indicele Quetelet**) reprezintă un indicator stabilit de **Organizatia Mondiala a Sănătății** pentru a determina starea de sănătate a unei persoane in funcție de grupa sau categoria de greutate în care se încadrează. Calcularea IMC este una dintre cele mai răspândite **metode de analizare a gradului de obezitate**.

Practic, IMC arată dacă greutatea unei persoane se afla in limitele normale ale uneia sănătoase, pe baza unui raport matematic între greutatea si înaltimea fiecărei persoane.



IMPACTUL OBEZITĂȚII ASUPRA PATOLOGIEI VENOASE

Societatea modernă este asociată unor modificări în alimentație ce tind către un consum ridicat de alimente procesate , cu densitate calorică și lipidică mare și conținut redus de fibre alimentare , care împreună cu un stil de viață sedentar, favorizează apariția obezității, obezitate ce determină o serie de comorbidități severe, printre care și cele pe patologie venoasă.

Boala venoasă cronică reprezintă o afecțiune foarte răspândită în rândul populației adulte și reprezintă patologia care afectează circulația de întoarcere a sangelui din picior către inimă și este caracterizată prin prezența varicelor încă din fazele de debut, asociate cu durerile de gambe, edemele (umflarea picioarelor), leziunile

tegumentare (problemele la nivelul pielii picioarelor) și , în final, cu ulcer varicos (aceea rană care nu se vindecă de la nivelul gleznelor)



THANK
YOU!

*VĂ MULȚUMESC
PENTRU ATENȚIE !*