



Medicina stilului de viață sănătos

Anul trecut, la București a luat ființă Asociația Medicală de Prevenție prin Stil de Viață Sănătos. Scopul acesteia: îmbunătățirea stării de sănătate la nivel populațional, prin educație.

Peste 60% dintre bolile cronice netransmisibile pot fi atribuite stilului de viață incorect. Anul trecut, două inimoase doctorițe – Anca Hâncu și Adina Trandafir – au fondat Asociația Medicală de Prevenție prin Stil de Viață Sănătos, cu scopul de „a reuni oameni valoroși din Sănătate pentru a organiza activități educaționale care să contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate la nivel populațional”, spune dr. Anca Hâncu.

În urmă cu două săptămâni, Consiliul științific al Asociației s-a reunit, în variantă online, pentru a se face un bilanț la o jumătate de an de la înființare, dar și pentru a discuta programul pe acest an. Din Consiliu fac parte nume sonore ale medicinei românești, din specialități precum: diabetologie (prof. dr. Gabriela Roman, prof. dr. Maria Moța), endocrinologie (conf. dr. Diana Păun), gastroenterologie (prof. dr. Mircea Diculescu). Printre participanți s-au regăsit și prof. dr. Nicolae Hâncu, prof. dr. Doina Todea, prof. dr. Crina Sinescu, prof. dr. Cornelia Bala și prof. dr. Sorin Țiplica. Pentru a afla mai multe despre Asociație, am stat de vorbă cu **dr. Anca Hâncu** (foto), președinta acesteia.

Care este, mai exact, scopul înființării acestei Asociații?

Am creat această structură pentru a putea desfășura activități educaționale prin care să reușim să facem cunoscute principiile de bază ale nutriției, activității fizice, somnului, menținerii statusului de nefumător, evitării consumului de substanțe, moderației în alcool, integrate în principiile echilibrului emoțional. Este nevoie de informație din surse științifice actualizate atât pentru medici, cât mai ales la nivel populațional. Practic, am început să construim pentru un vis, acela de a face ca stilul de

viață sănătos să devină o regulă, nu o excepție. Am încredere că prin entuziasm și cu pasiune vom mobiliza oameni valoroși care cred, ca și mine, că un stil de viață echilibrat aduce sănătate, previne boala și ajută chiar la remisia acesteia. **Acum două săptămâni ați organizat o reuniune a Consiliului științific. Care a fost obiectivul acelei întâlniri?**

A fost un moment de bilanț, împlinindu-se jumătate de an de acțiuni. Am trecut în revistă cele șase evenimente online pe care le-am organizat până acum, cu aproape 5.000 de participanți înscriși. Au fost manifestări în cadrul cărora s-a discutat mult despre nutriție, s-au prezentat ghidul american de nutriție din decembrie 2020, ghidul OMS pentru activitate fizică, dar și informații noi despre legătura dintre privarea de somn și insulinoză rezistență, despre efectele nocive ale fumatului. O sesiune deosebită a fost cea despre prevenția primordială, moderată de conf. dr. Diana Păun și prof. dr. Maria Moța, în cadrul căreia s-au dezbătut aspecte legate de măsurile care ar trebui implementate la nivel populațional. S-a prezentat și ediția în limba engleză a cărții „Lifestyle medicine, prevention and treatment” coordonată de mine împreună cu dr. Ioan Hanes și prof. dr. Florin Mihălțan. Cartea este pregătită pentru a fi lansată sub formă de e-book pe site-ul European lifestyle medicine Organisation – ELMO.

Ce mai urmează anul acesta?

În 16 septembrie este programat evenimentul „Interconexiuni somnologie, nutriție, psihiatrie și psihologie”, care va fi moderat de prof. dr. Doina Todea și de profesorul Daniel David, rectorul Universității „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca. Acesta din urmă este și autorul celebrei cărți „Psihologia poporului român”. Apoi, ediția a doua a evenimentului „Medicina stilului de viață și bolile cronice”, programată pentru 21 octombrie.

Când vorbim despre prevenție trebuie să luăm în calcul și alte specialități medicale. Colaborați cu alte societăți profesionale în acest demers?



Da, Societatea Română de Pneumologie este unul dintre parteneri, de exemplu. De asemenea, Fundația Inimii. Am avut onoarea să-l avem la meetingul din 11 iunie și pe prof. dr. Dragoș Vinereanu, președintele Fundației, care ne-a prezentat un proiect european câștigat după mulți ani de eforturi pentru prevenția bolilor cardiovasculare, dar și planurile de cooperare pentru a face medicina stilului de viață mai activă în România. Din partea ELMO, dr. Ioan Hanes a anunțat numirea mea în poziția de Country representative ELMO. Nu în ultimul rând, se va naște o colaborare între Federația Română de Diabet și ELMO, cele două Societăți invitându-se reciproc la sesiuni comune în cadrul congreselor ce vor avea loc în noiembrie.

Cum priviți această nouă poziție?

Este o mare onoare, dar și o motivație în plus pentru mine. Voi face în așa fel încât principiile medicinei stilului de viață să fie cunoscute, dar mai ales aplicate în România, iar noi medicii să fim tot mai mult modele atât pentru pacienții noștri, cât și pentru comunitate. Să facem în așa fel încât oamenii să creadă mai mult în părerea avizată a medicului, să creadă în sănătate, învățând să o păstreze prin ceea ce fac zi de zi. Mă bucur că entuziasmul meu a devenit european.

Dan Dumitru Mihalache

Cât cheltuim pe vitamine și suplimente alimentare

Chiar dacă pandemia a mai scăzut în intensitate, românii continuă să ia suplimente alimentare și vitamine pentru a-și întări imunitatea și pentru a face față stresului, potrivit unui studiu recent.

Pandemia i-a făcut pe români mai conștienți de importanța unui sistem imunitar puternic. Astfel, 85% dintre consumatori au luat vitamine în perioada aprilie-mai, iar 79% au luat suplimente alimentare, arată un studiu iSense Solutions, realizat pe persoane cu vârsta între 18 și 55 de ani, din mediul urban. În topul produselor preferate se numără **Vitamina C (49%), Vitamina D (41%) și Magneziu (40%)**. Dacă vitamina C este luată în proporții similare de bărbați și femei, cele din urmă iau în mai mare măsură decât bărbații atât vitamina D (46% femei vs. 36% bărbați), cât și magneziu (43% femei vs. 36% bărbați). În ceea ce privește suplimentele alimentare, cele mai populare sunt suplimentele pentru imunitate (42%) și cele pentru protecția ficatului (21%).

Vitaminele și COVID-19

„Vitaminele au avut și au un rol benefic atât în profilaxie, cât și în tratamentul COVID-19”, spune dr. Ruxandra Moroti, medic primar Boli Infecțioase de la Institutul „Matei Balș” din București. „Dacă ne gândim că receptorul vitaminei D₃ este unul intranuclear, care determină, stimulat fiind, derepresarea unei gene producătoare de catelicidină, proteină ce face parte din HDP (host defense peptide), un antibiotic endogen secretat de celulele umane, atunci rolul său benefic este demonstrat”, explică medicul mecanismul de acțiune al substanței. „Alte vitamine, cum ar fi vitamina C, au de asemenea un rol antioxidant dovedit; or, în procesele noastre de apărare contra unei infecții se produce multă oxidare, care este de contracarat”, adaugă dr. Moroti. Dintre alte

substanțe utilizate în arsenalul de tratament al cazurilor de COVID-19 medicul infecționist menționează „vitaminele B₁ și B₆, ca adjuvant, pentru rolurile imuno-modulatoare. Vitaminele B₂, B₃, B₅ pot avea, de asemenea, beneficii atât în boala acută, cât și în stare de sănătate, ca suplimente zilnice. Quercetina, un flavonoid derivat din plante, are roluri antiinflamatoare, antivirale, anticarcinogenice și psihostimulante. Melatonina, neurohormonul produs de noi ca răspuns la întuneric, are, pe lângă rolul bine-cunoscut în fiziologia somnului, proprietăți antioxidante și antiinflamatorii. Ambele au roluri protectoare în infecția cu SARS-CoV-2”.

Stresul și apetența pentru suplimente

Apetența pentru vitamine și suplimente pare să fi fost alimentată și de nivelul de stres cauzat de pandemie. Vitaminele sunt percepute ca fiind în strânsă asocieră cu nivelurile de energie și vitalitate simțite atât la nivel fizic, cât și la nivel psihic. Sunt asociate cu un „boost” de energie care îmbunătățește performanțele, întărește sistemul imunitar și dau o stare de bine a organismului.

În ceea ce privește suma alocată, românii cheltuie în medie 84 de lei pe lună pentru a achiziționa vitamine și suplimente alimentare, suma fiind ceva mai mare în cazul femeilor. Majoritatea persoanelor cumpără vitamine și suplimente alimentare din farmacii (62%) și din magazine naturiste (31%), achiziția făcându-se de obicei fără recomandare de la medic – 76% au cumpărat vitamine sau suplimente fără să aibă o prescripție medicală în acest sens. Motivele indicate de consumatori țin mai degrabă de prevenție (37%) și menținerea stării de bine (43%).

Pe baza cercetărilor, există motive să sperăm că suplimentele precum Vitamina C sau D, zincul sau melatonina ar putea lupta împotriva COVID-19. Este însă nevoie de studii suplimentare.

Dr. Laura Davidescu

