

## PROF. DR. DAN GHEȚA (COORDONATOR) – „CUM SĂ TRĂIM MAI MULT ȘI MAI BINE“

*Dan Gheța MD, PhD (coordinator): How to live longer  
and better*

Ilie Tănăsache

Cartea a apărut sub prestigioasa siglă a Editurii Academiei Române. Reținem din precizarea făcută pe coperta a IV-a: „Autorii lucrării de față sunt grupați în jurul Fundației Pentru Alimentație Sănătoasă (FAPS)... O bună parte din temele abordate în lucrare au făcut obiectul unor simpozioane anuale și al altor manifestări. Cartea noastră trebuie privită ca un mic bilanț și – în același timp – ca o provocare pentru viitor“.

Pronind de la aceste considerente, trebuie recunoscut că nu este la îndemână sintetizarea, într-un articol, a multitudinii de informații temeinic argumentate științific în cele peste 300 de pagini ale volumului, apărut în condiții grafice de invidiat. Din acest motiv ne vom opri doar asupra câtorva idei, cu mare impact asupra cititorului interesat de propria sănătate. Și asta cu atât mai mult cu cât temele abordate sunt redactate pe înțelesul publicului larg. Să stăruim, de exemplu, asupra stereotipurilor periculoase ale vieții omului modern. Un sugestiv tabel din carte numește principalele elemente ale **stilului negativ de viață** al contemporanilor noștri. Iată cum ierarhizează autorii astfel de argumente:

- Alimentația nesănătoasă;
- Lipsa de mișcare (sedentarismul este pus la zid, pur și simplu);
- Fumatul;
- Stresul;
- Excesul de alcool și alte substanțe periculoase;
- Abuzul de medicamente;
- Dezechilibrul moral și spiritual.

Fiecăruia dintre acești factori le sunt consacrate comentarii pertinente, date statistice revelatoare. Să stăruim, de pildă, asupra excesului de alcool: diverse evaluări ne dezvăluie faptul că Europa înregistrează cele mai ridicate consumuri de alcool de pe planetă (cu binecunoscutele consecințe!). În țările Europei Răsăritene, recordul îl deține Republica Moldova

(4,9 litri de alcool *per capita*). Urmează, în ordine, în acest nedorit clasament, Lituania, Letonia, Slovacia, Ungaria, Rusia, România. Alcoolul consumat excesiv generează în fiecare an 115.000 de decese la europenii cu vârste până la 70 de ani. Mai este nevoie să insistăm de ce autorii volumului „Cum să trăim mai mult și mai bine“ au inclus în studiul lor și excesul de alcool la **stilul negativ de viață** al omului modern?

Să stăruim, în continuare, și asupra felului în care această excelentă lucrare ne **învață** ... cum să trăim mai mult și mai bine. În această ordine de idei sunt amintite și preocupările altor specialiști de notorietate mondială. Reținem pentru cititorii noștri „Obiectivele propuse, în 2006, de către Asociația Americană a Inimii“ privind oportunitățile reducerii riscurilor cardiovasculare:

- Alimentația în întregime sănătoasă;
- Greutatea corporală normală;
- Menținerea nivelurilor recomandate de LDL-colesterol;
- HDL-colesterol și trigliceride;
- Glicemie normală;
- Activitate fizică susținută;
- Evitarea utilizării și expunerii la tutun, a consumului de alcool.

Astfel de studii au fost întreprinse, de-a lungul unui deceniu, și de mulți cercetători din componența FPAS: Ele ne-au oferit – și continuă să ne ofere – reperi științifice pentru grija față de sănătatea noastră. „Suntem nu numai ce mâncăm“, ci și pentru ce stil de viață optăm, așa cum s-a mai amintit mai înainte. Autorii volumului asupra căruia ne aplecăm în aceste rânduri aduc argumente dintre cele mai solide privitor la imperativul unei alimentații sănătoase. De la consumul de apă, la nevoia organismului pentru cantități rezonabile de fibre, glucide, legume, fructe, vitamine, grăsimi de origine vegetală etc.