

BOLI CRONICE NETRANSMISIBILE

LP. 2 Nutriție Comunitară

Bolile cronice netransmisibile

- Sunt acele boli cu durata lunga si evolutie generalmente lent progresiva.
- Cele patru tipuri principale de boli cronice netransmisibile sunt:
 - Bolile cardio-vasculare
 - Cancerul
 - Bolile respiratorii cronice
 - Diabetul

BOLILE CRONICE CARDIO-VASCULARE

Fac parte din categoria bolilor cardio-vasculare:

- Hipertensiunea arteriala
- Insuficienta cardiaca
- Boala coronariana aterosclerotica

Este estimat ca 26% din populatia de la nivel global prezinta un grad de hipertensiune arteriala.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALA

Dintre cauzele aparitiei hipertensiunii amintim urmatoorii factori modificabili:

1. Fumatul
2. Supraponderea/Obezitatea
3. Aport crescut de sare in alimentatie
4. Lipsa activitatii fizice
5. Consum excesiv de alcool

DIETA PACIENTULUI CU HIPERTENSIUNE ARTERIALA

- Modificarea stilului de viata insemnand:
 - scadere ponderala
 - activitate fizica moderata (minim 30 de minute pe zi, 5 zile pe saptamana)
 - renuntare la fumat
 - reducerea consumului de alcool

Pacient in varsta de 50 ani,
cunoscut hipertensiv
(HTA esentiala grad II)
avand activitate fizica usoara
(profesor)

$\hat{I} = 1.75 \text{ M}$

$G = 98 \text{ KG}$

- Calcularea indicelui de masa corporala al pacientului.
- Calcularea greutatii ideale a pacientului.
- Calcularea necesarului energetic pentru pacient. Adaptarea necesarului energetic pentru a obtine scaderea ponderala dorita.
- Calcularea cantitatii de glucide, lipide si proteine necesare acestui pacient.
- Care sunt recomandarile generale pentru alimentatia acestui pacient
- Care este cantitatea de sare recomandata în acest caz (particularitatea cazului reprezentata de hipertensiune)
- Care sunt recomandarile de modificare a stilului de viata în acest caz
- Realizarea un regim alimentar pentru o zi

- Vom folosi IMC-ul pacientului pentru a-i putea determina statusul ponderal

$$\text{IMC} = G/\hat{l}^2 = 98/1.75^2 = 32 \text{ Obezitate grad I}$$

- Greutatea ideală a pacientului o calculăm pentru genul masculin utilizând formula

$$G_i = \hat{l} - 100 = 175 - 100 = 75 \text{ kg}$$

Greutatea ideală este o măsură a cantității de țesut metabolic activ (ceea ce depășește această greutate reprezintă țesut metabolic inactiv-țesut adipos-), astfel încât calculul necesarului energetic se va face în funcție de greutatea ideală.

- Necesarul energetic al pacientului se calculează având în vedere nivelul de activitate fizică depusă de către acesta

Munca la birou încadrează pacientul într-o categorie de activitate fizică ușoară, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 30 kcal/kgcorp/zi

$$75 \times 30 = 2250 \text{ kcal/zi}$$

- Acest necesar energetic este cel care pacientul îl consumă pentru a-și menține greutatea actuală. În cazul în care dorim să obținem scăderea sa ponderală, din necesarul energetic calculat mai sus vom scădea între 500 și 1000 kcal.

$$2250 - 500 \text{ kcal} = 1750 \text{ kcal}$$

GLUCIDE, LIPIDE ȘI PROTEINE



-
- **Glucidele** (deoarece pacientul are obezitate grad I, dieta acestuia va fi hipoglucidică, respectând cantitatea minimă recomandată de 130 g/zi). Vom opta pentru un procent de 30% din necesarul energetic, provenind din fructe și legume proaspete, cereale integrale și mai puțin din cartofi, cereale rafinate, produse de panificație și patiserie.

$$58/100 \times 1750 \text{ kcal} = 1024 \text{ kcal furnizate din G}$$

$$1 \text{ g G} = 4 \text{ kcal}$$

$$1024/4 = 256 \text{ g}$$

de Glucide

- **Lipidele** (în cazul de față, dietă hipolipidică), evitând grăsimile trans și optând pentru surse de tipul peștelui, ouălor, uleiului de măsline, nuci și semințe crude etc.

$$42.7/100 \times 1200 = 513 \text{ kcal furnizate din L}$$

$$1 \text{ g L} = 9 \text{ kcal}$$

$$513/9 = 57 \text{ g}$$

de Lipide

- **Proteinele** (dietă normoproteică 1 g P/kgcorp/zi, minim 40 g proteine/zi) provenind din lactate degresate, carne de slabă de pasăre sau pește.

$$15/100 \times 1200 = 180 \text{ kcal furnizate din P}$$

$$1 \text{ g P} = 4 \text{ kcal}$$

$$180/4 = 45 \text{ g}$$

de Proteine

ALTE RECOMANDARI

- Consumul de Apa 1-1,5 ml/kcal/zi
- Regim hiposodat 400-1200 mg Na/zi
- Aport de fibre 35-40 g/zi
- Evitarea alimentelor ultra-procesate
- Reeducarea obiceiurilor alimentare
- Activitate fizica medie minim 5 zile/saptamâna, 30 minute/zi
 - Contribuie la scaderea nivelului de LDLc, IFA, CAF
 - Contribuie la cresterea nivelului de HDLc, a tolerantei la glucoza si a consumului energetic

EXEMPLU DIETA PENTRU O ZI

Aliment	Cantitate	Glucide	Proteine	Lipide
Pâine	200g	100g	16g	6g
Cartofi, orez, paste făinoase, mămăligă	300g	60g	6g	0g
Legume <5% glucide	500 g	25g	5g	0g
Fructe <10 % glucide	500 g	50g	4g	0g
Lapte/iaurt	250 ml	10g	7.5g	5g
Carne (pui, pește, vită, porc slabă)	100 g	0g	20g	3g
Ulei	20 ml	0g	0g	20g
Unt	10 g	0g	0g	10g
Total		245g	49 g	54 g