

Efectele fast-food

Descopera 11.25.2008



8 milioane de romani sufera, constient sau nu, din cauza kilogramelor in plus, iar 4,5 milioane dintre acestia, incadrati in categoria obezilor, aproape au renuntat la visul de a mai ajunge la o greutate normala. Mancam mult, prost si neregulat, si devenim astfel potentiale victime ale bolilor de inima, diabetului sau cancerului. Potrivit Organizatiei Mondiale a Sanatatii, in curand, obezitatea va face mai multe victime chiar decat fumatul.

Romania ia proportii

America si Europa se confrunta cu ceea ce specialistii au inceput sa denumeasca „**epidemie de obezitate**”, iar tara noastra nu face exceptie. Un al treilea roman este supraponderal sau, mai grav, obez. Cauzele, spun medicii, sunt multiple: mancam haotic, de multe ori din cauza programului, alegem alimente mai ieftine si nu neaparat mai hranitoare si tindem sa inlocuim mancarurile pregatite in familie cu **snacks**-uri sau cu produse de tip **fast-food**. In plus, mai putin de 2% din romani practica un **sport** cu regularitate, demonstreaza datele obtinute pana acum de autoritati prin

intermeniu **Programului National de Evaluare a Starii de Sanatate a Populatiei.**

-
- O scrisoare trimisă de Albert Einstein unui rival, care conține faimoasa ecuație $E=mc^2$, vândută cu 1,2...
 - Ce este miocardita? CDC investighează cazuri de inflamare a inimii în rândul tinerilor care au primit...
-

Romania va continua sa se ingrase pentru ca tinerii din ziua de azi cantaresc mai mult decat cei de acum 10-20 de ani. In clasamentul pe Europa, tara noastra ocupa un ingrijorator loc trei la **obezitatea infantila**, cu 90.000 de micuti intre 4 si 10 ani. Pentru a limita efectele fenomenului, autoritatile romane au interzis vanzarea in incita scolilor a produselor cu un aport ridicat de **grasimi si zaharuri**, dar masura e departe de a fi suficienta, cat timp elevii nu constientizeaza implicatiile unei alimentatii nesanatoase, spun medicii. Adultii sunt, la randul lor, ajutati in lupta cu kilogramele. **Ministerul Sanatatii si Casa Nationala de Asigurari de Sanatate** au aprobat de curand compensarea cu 50% a unor medicamente administrate in obezitate.

Alimentele fast-food, de vina pentru kilogramele in plus?

Statisticile arata ca 65% din americani sunt **supraponderali** sau obezi, in conditiile in care doar 25% trec zilnic pragurile **restaurantelor fast-food**. Departamentul American pentru Agricultura sustine insa ca nu trebuie sa mananci in fiecare zi **hamburgeri** sau **cartofi prajiti** ca sa ajungi sclavul kilogramelor in plus. O masa la un astfel de local inseamna de multe ori calorii in exces si, prin urmare, poate duce la obezitate. **Nutritionistii** atrag atentia ca produsele fast-food contin cantitati infime de calciu, fosfor, magneziu si vitaminele A si C, esentiale pentru buna functionare a organismului. In schimb, sunt bogate in **grasimi si carbohidrati**, de unde si aportul caloric ridicat. Obezitatea este mai periculoasa decat **fumatul**, sustine prof. dr. David King, de la Universitatea Oxford, care a descoperit ca grasimea acumulata ne poate scurta viata chiar si cu 13 ani.