

PRINCIPII FUNDAMENTALE ÎN NUTRIȚIA UMANĂ

DR. NICOLAE DAN MPH

DOCTOR ÎN MEDICINĂ

DIRECTOR CENTRUL DE SĂNĂTATE HERGHELIA

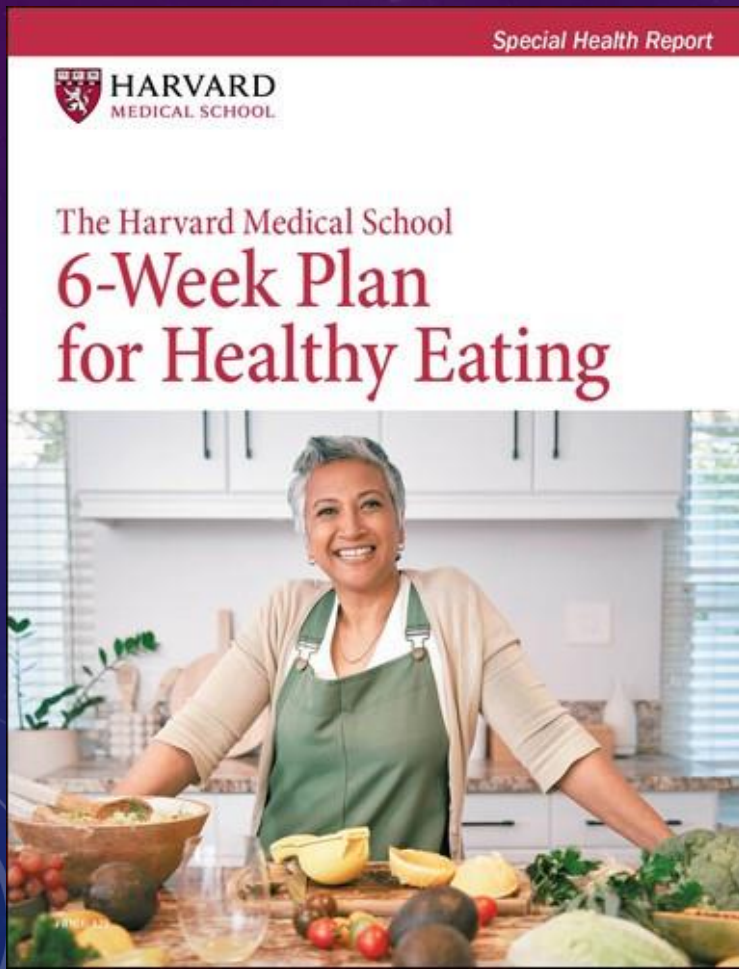
PROFESOR ASOCIAT UMFST TG MUREȘ, LLU, CA



The background features a dark blue gradient with faint, light blue circular patterns and a scale. The scale is a large arc on the left side, with numerical markings from 140 to 260 in increments of 10. Several smaller circles and arcs are scattered across the background, some with arrows indicating direction. The overall aesthetic is technical and modern.

UNDE MĂ INFORMEZ?
PE CINE SĂ CRED DACĂ NU SUNT EXPERT?

UNIVERSITATEA HARVARD



HARVARD
MEDICAL SCHOOL

Plant-Based Eating

Healthy, sustainable diet patterns, from Mediterranean to vegan

Contents

- 2 What is a plant-based diet?
- 4 Health benefits of plant-based diets
- 6 Nutrients in plants
- 10 Sustainability of plant-based eating
- 11 Planning a plant-based diet
- 13 How to get started
- 16 Recipes
- 18 Resources

Harvard Health Publishing
Trusted advice for a healthier life



HARVARD
MEDICAL SCHOOL

Plant-Based

Healthy, sustainable c

Contents

- 2 What is a plant-based diet?
- 4 Health benefits of plant-based diets
- 6 Nutrients in plants
- 10 Sustainability of plant-based eating
- 11 Planning a plant-based diet
- 13 How to get started
- 16 Recipes
- 18 Resources



HARVARD
MEDICAL SCHOOL

Plant-Based

Healthy, sustainable c

Cuprins


- 2. Ce este dieta bazată pe alimente vegetale?
- 4. Beneficiile acestei diete
- 6. Nutrienții din vegetale
- 10. Sustenabilitatea acestei diete
- 11. Planificarea unei diete vegetariene
- 13. Cum sa dai startul
- 16. Rețete
- 18. Resurse

RESURSE CREDIBILE NUTRIȚIE

- Centrul de Sănătate Herghelia www.herghelia.org
- Revista Viață+Sănătate
- Physician Committee for Responsible Medicine <http://www.pcrm.org/>
- Loma Linda University <http://www.vegetariannutrition.org/>

Adventist Health Study <http://publichealth.llu.edu/adventist-health-studies>

- TH Chan Harvard School of Public Health, The Nutrition Source
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>

The background is a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. On the left side, there are several overlapping circular elements. A prominent one is a large circle with a scale around its perimeter, marked with numbers from 140 to 260 in increments of 10. Other circles are partially visible, some with dashed lines and arrows, suggesting a technical or scientific theme.

PRINCIPII FUNDAMENTALE DE NUTRIȚIE UMANĂ

TERMENI DE BAZĂ – GHIDURILE ALIMENTARE 2010-15-20

- **Echilibrul caloric.**

Echilibrul dintre caloriile consumate din alimente și băuturi și caloriile cheltuite prin activitate fizică și procesele metabolice interne.

TERMENI DE BAZĂ

- **Tipar de alimentație.**

Combinația de alimente și băuturi care constituie consumul complet de alimente al unui individ pe parcursul timpului, de obicei cu un caracter sezonal.

- Rutina alimentară

TERMENI DE BAZĂ

• **Alimente dense/bogate în nutrienți**

- Termenul de „dens în nutrienți” indică faptul că alimentul respectiv este **INTEGRAL**, nerafinat
- Nutrienții și alte substanțe folositoare dintr-un aliment **INTEGRAL** nu au fost îndepărtați (procesare și rafinare)
- Alimentele și băuturile dense în nutrienți sunt sărace sau au puține grăsimi solide la temperatura camerei, iar adausurile de grăsimi solide, zahăr, amidon și sodiu sunt excluse sau minime.
- În mod ideal, ele sunt în forma naturală, în care se găsesc în natură
- animale și sare.

ALIMENT SĂRACE SAU DILUATE ÎN NUTRIENȚI

- Alimente procesate sau rafinate – din alimentul integral s-au îndepărtat, sau extras anumite componente (fibrelor, tărața, coaja, germenele din grâu sau porumb) sau/și au fost adăugate componente alimentare fără mare valoare nutrițională (zahăr, amidon, grăsimi animale sau vegetale, sare etc.)
- Alimentele integrale a fost **“diluata”** în ce privește densitatea nutrienților prin adăugarea de componente alimentare care aduc multe calorii (calorii goale) dar puțini nutrienți
- Diluarea nutrienților se realizează din rațiuni economice: prin adaos de zahăr, adaos de amidon rafinat sau adaos de grăsimi saturate vegetale sau animale

- Procesare scade densitatea nutrienților crește/înmulțește caloriile !!!

CARTOFUL

- 250 gr cartof crud – copt sau fiert - 250 calorii
- 250 gr cartofi pai/french fries – 690 calorii (aproape 3X calorii)
- 250 gr cipsuri cartofi – 1370 calorii (peste 5X calorii)

ALIMENTE DENSE ÎN NUTRIENȚI- EXEMPLE

- Toate legumele (zarzavaturi, verdețuri), fructele, cerealele integrale, fasolea, mazărea, soia și toate leguminoasele, nucile și arahidele și semințele nesărate (crude sau coapte NU prăjite în ulei), peștele, ouăle, produsele lactate și laptele fără grăsime și cu grăsime redusă, și carnea slabă și carnea de pasăre, când sunt pregătite fără să se adauge grăsimi solide sau zahăr, toate sunt alimente dense în nutrienți.

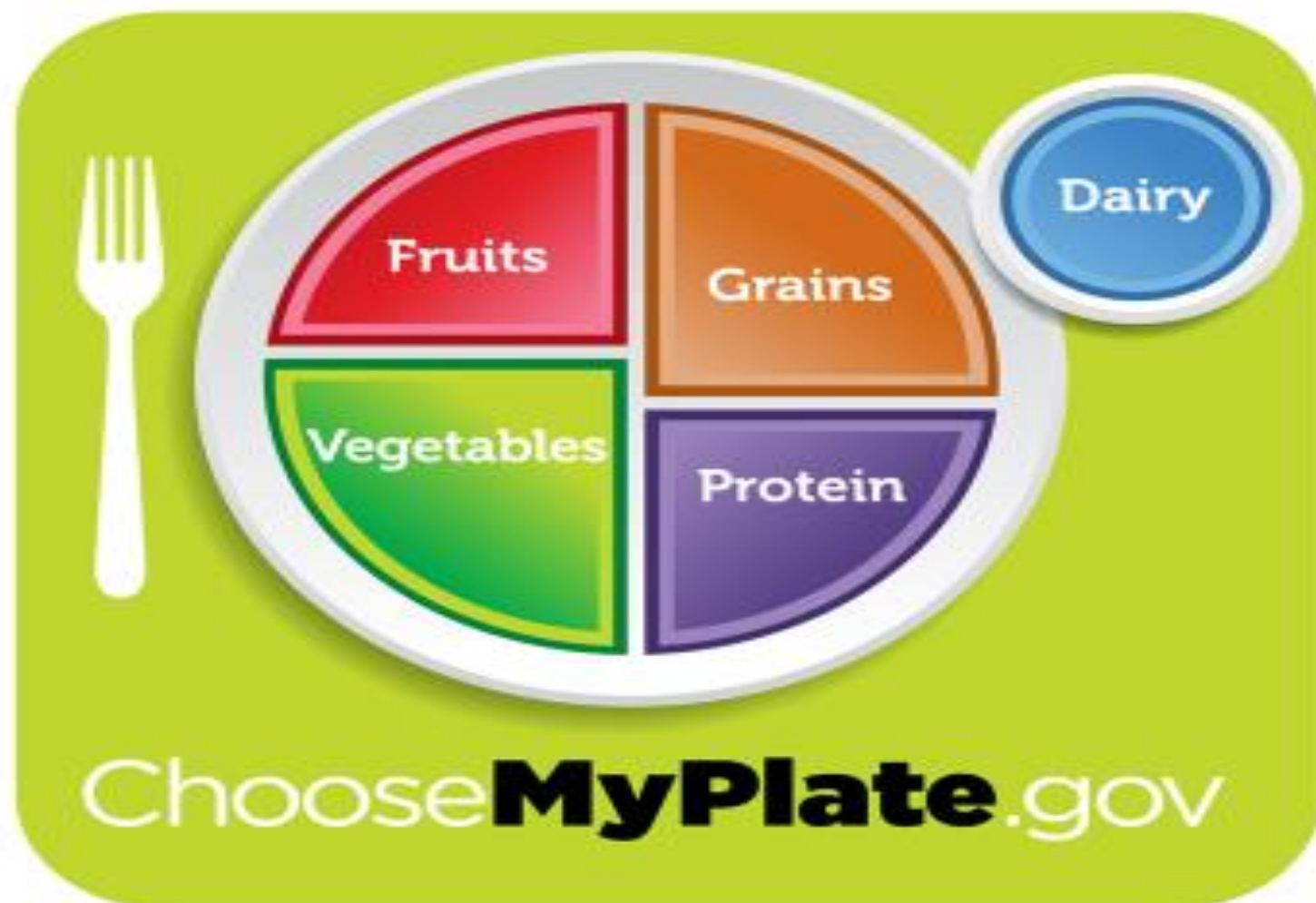
ALIMENTE DILUATE ÎN NUTRIENȚI - EXEMPLE

- **Alimente diluate/sărăcite în nutrienți:** făină albă, cereale rafinate, și toate preparatele făcute cu aceste făinuri, în care de obicei mai apare margarină/uleiuri/grăsime, orice aliment cu adaos de zahăr și grăsime, uleiuri rafinate din semințe sau nuci, sucuri de fructe sau de legume, sucuri 5-10-30-50% fruct cu adaos de zahăr, mezeluri cu grăsime animală adăugată, semipreparate din carne etc.

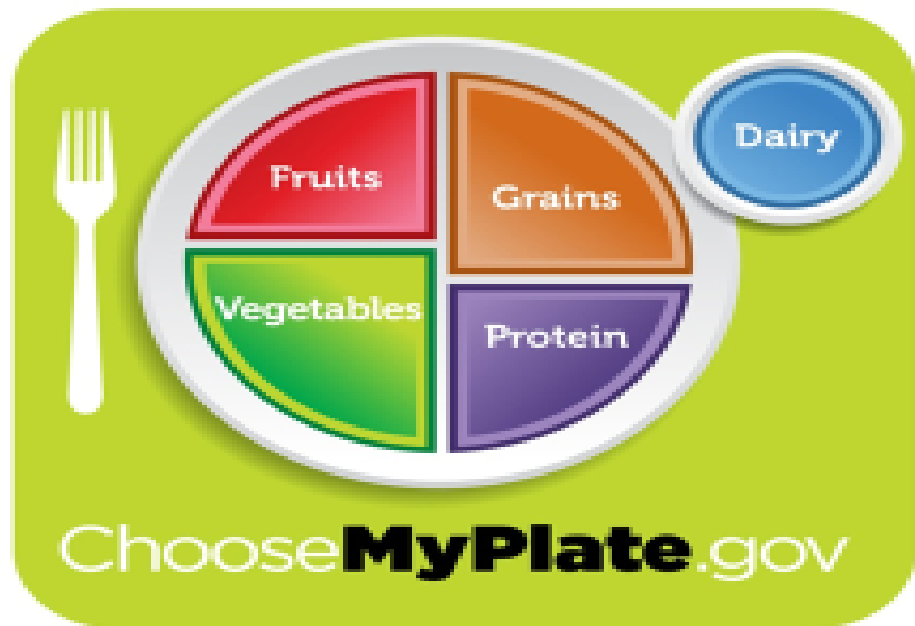
PRINCIPIUL SUBSTITUȚIEI POZITIVE

- Contează mai mult ceea ce introducem în alimentație decât ceea ce eliminăm din ea
- Substituim cu ceva mai bun - nu scoatem ceva fără a înlocui cu ceva mai bun

Ghid alimentar SUA – 2010



Mesajul principal ale Ghidului alimentar SUA - 2010



Echilibrează energiile

- Poftă bună dar mănâncă mai puțin
- Evită porții supradimensionate

Alimente de plus

- Umple jumătate din farfurie cu fructe și legume
 - Consumă cel puțin jumătate din cereale sub formă de cereale integrale
- Folosește lapte degresat: total sau 1%

Alimente de evitat, redus

- Alege alimente cu conținut redus de Na
- Bea apă în loc de băuturi răcorit

GHIDUL ALIMENTAR 2015

- Mesajul principal al Ghidului versiunea 2015 a fost ideea de *schimbare prin înlocuire cu ceva mai bun.*
- Față de Ghidul 2010 cel din 2015 a introdus încă o grupă alimentară și anume uleiurile vegetale.

HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



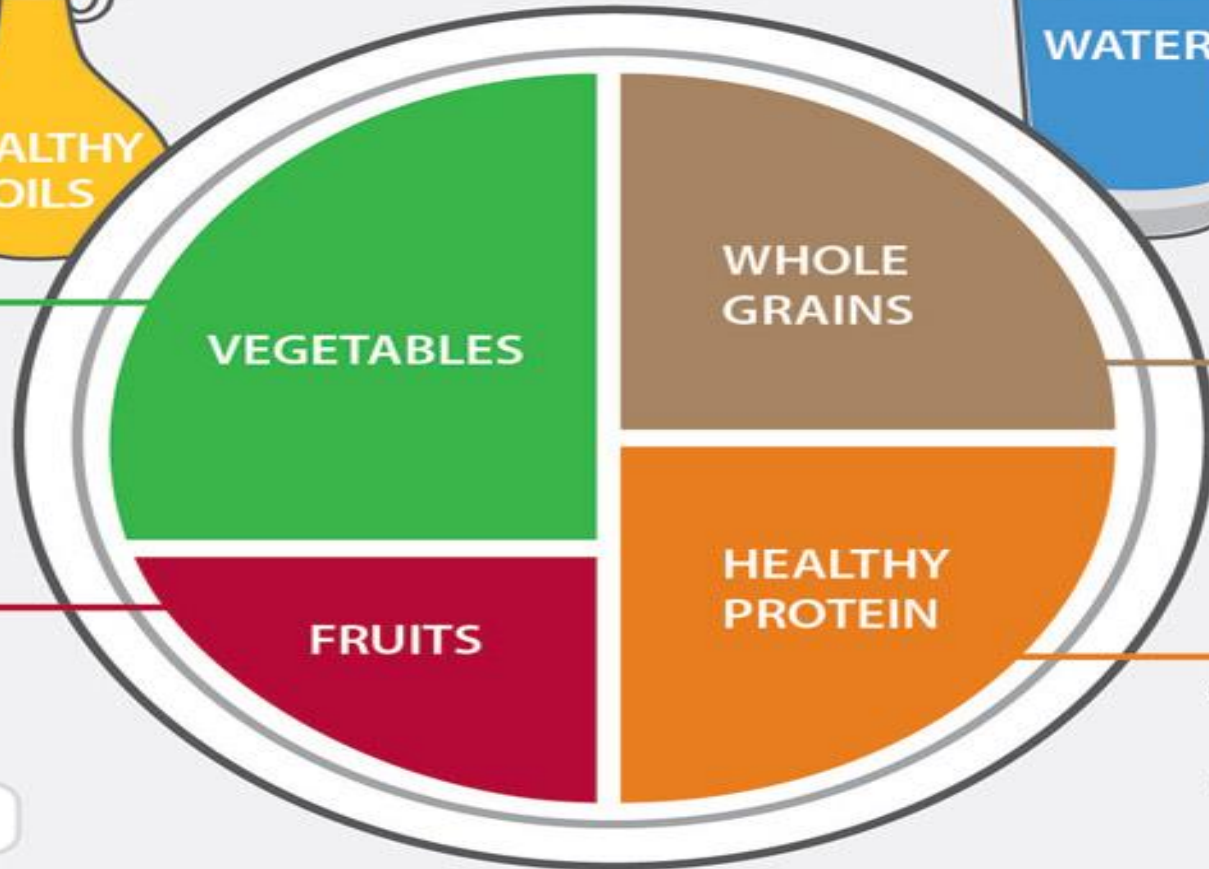
The more veggies—and the greater the variety—the better. Potatoes and french fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat whole grains (like brown rice, whole-wheat bread, and whole-grain pasta). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



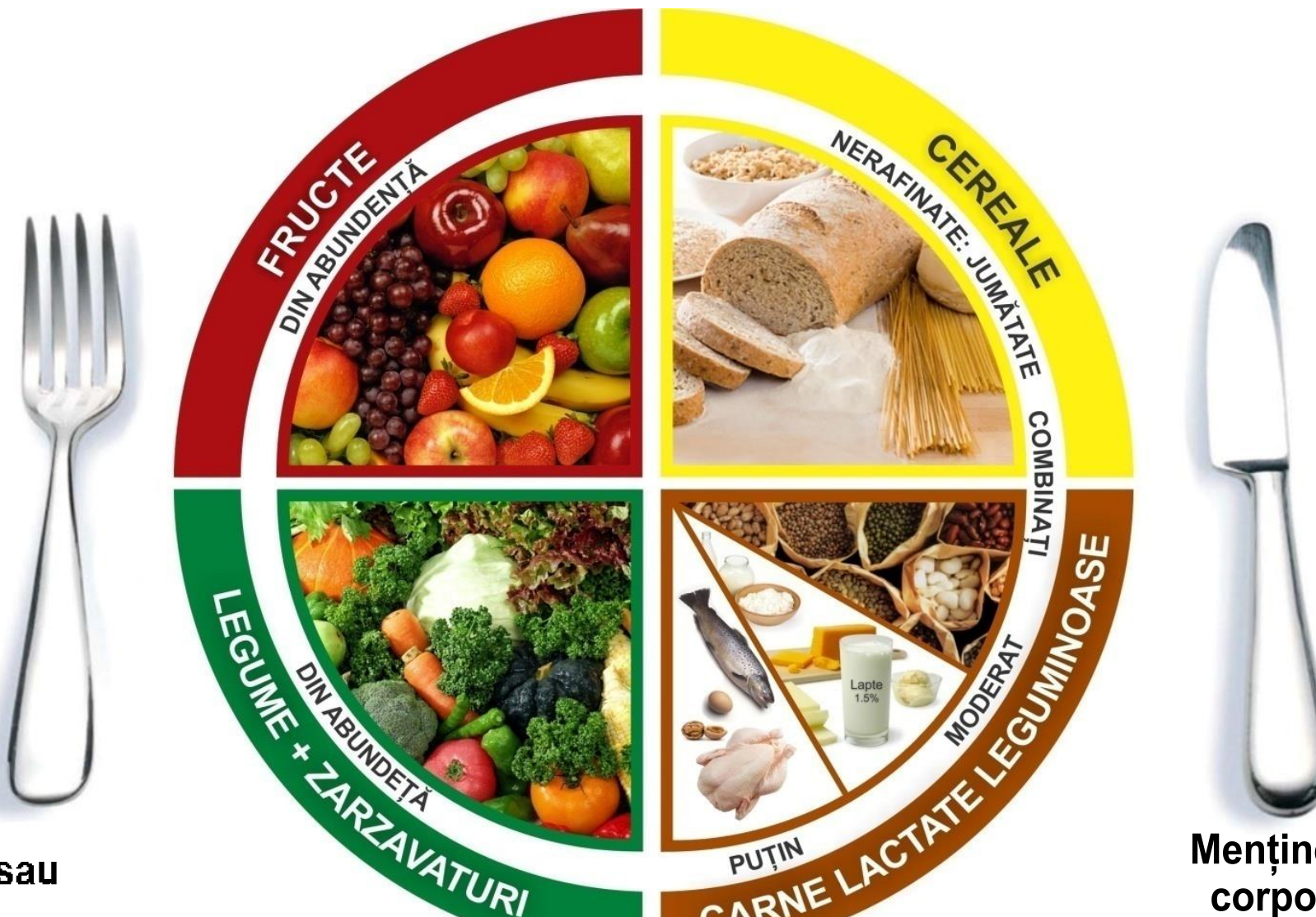
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



GHIDUL ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Consumați zilnic și variați din fiecare grupă de alimente



Exclueți sau
limitați

Mențineți greutatea
corporală optimă

GHIDUL 2015 RECOMANDĂ TREI TIPARE MARI DE ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE:

- Primul tipar - **alimentația americană sănătoasă** și am putea să spunem, dacă este să ne gândim la România, o dietă românească sănătoasă.
- Al doilea tipar - **alimentația mediteraneană sănătoasă** care, așa cum am văzut în capitolul despre bolile cardiovasculare, este în esență o alimentație preponderent vegetariană, după cum a declarat chiar dr. Ancel Key, persoana care a inventat și promovat acest concept.
- Al treilea tipar - **alimentația vegetariană sănătoasă – pt prima dată recomandat oficial**

INDIFERENT CUM LE NUMIM AU **CEVA ÎN COMUN**

Aceste tipare au în comun următoarele elemente:

- **Aport mare de legume, fructe, cereale integrale, pește, leguminoase și nuci**
- **Aport moderat de lactate degresate și semidegresate, carne albă și de alcool (zero)**
- **Aport redus/sau zero de carne roșie și mezeluri, alimente și băuturi îndulcite cu zahăr și cereale rafinate**

TIPARUL MEDITERRANEAN - ISTORIE

- **Dr. Ancel Keys - Dieta Mediteraniană și Sănătatea Publică (Reflecții personale):** “Alimentația celor din sudul Italiei, din Napoli era în mare măsură vegetariană și era deosebită de cea din America de Nord și Europa de Nord prin faptul că avea un aport mult mai scăzut de carne și lactate și foloseau fructele ca desert.” Constatând incidența mică a bolilor cardiovasculare în sudul Italiei, Keys a ajuns la concluzia că: “elementele negative din alimentație responsabile de creșterea concentrației colesterolului în sânge sunt grăsimile saturate din carne și lactate. ...Astăzi (n.t. era anul 1995 cand Keys scria aceste rânduri) *dieta sănătoasă mediteraniană s-a schimbat* și bolile de inimă au crescut ca prevalență în zonă....alimentația mediteraniană a virat departe de tiparul de alimentație din anii 50 din aceea zonă și, din păcate, schimbările actuale din țările din zona Mediteraniană (mai multă carne și lactate) tind să distrugă virtuțile acestei diete.” Citat din - Keys A., Mediterranean diet and public health: personal reflections., Am J Clin Nutr. 1995 Jun; 61(6 Suppl): 1321S–1323S.

PRINCIPIUL ALIMENTELOR INTEGRALE

- Consumați cu precădere și oridecâteori este posibil alimente integrale, neprocesate, având etichete cu o listă minimă de ingrediente.

PRINCIPIUL CONTINUITĂȚII ÎNCEPÂND DE LA NAȘTERE

- **Indiferent de vârstă consumă aceeași alimentație sănătoasă, cu mici modificări calorice (sau de nutrienți) pentru categorii speciale (copiii, femeile gravide în lactație, vârsta a treia și sportivi)**

GHIDUL 2015 PROMOVEZĂ 5 IDEI PRINCIPALE:

- 1. Adoptă un tipar de alimentație sănătoasă în tot timpul vieții, la un nivel caloric care să mențină o greutate corporală sănătoasă, un aport adecvat de nutrienți și să reducă riscul pentru boli cronice.** Tot ce mănânci contează.
- 2. Concentrează-te pe varietate (toate grupele), densitate nutrițională și cantitate.**
- 3. Limitează kaloriile din zahăr adăugat, grăsimi saturate și sare.**
 - Zahărul adăugat poate însemna: zahăr alb, zahăr din trestie de zahăr, zahăr brun, îndulcitori din porumb, sirop de porumb, dextroză, fructoză, glucoză, sirop de porumb bogat în fructoză (high-fructose corn syrup, honey), miere, zahăr invertit, malț, sirop de malț, malț de ovăz, melasă de rom, melasă, maltoză, zahăr brut, sucroză, trehaloză, zahăr turbinado, maltodextrină, zahăr de arțar, polimeri de glucoză, zahăr de curmale, zaharuri din fructe.
- 4. Schimbă alegerile spre alimente și băuturi mai sănătoase.** Alege să înlocuiești cu alimente și băuturi dense în nutrienți, din toate grupele alimentare, acele alimente care nu sunt sănătoase în alimentația ta. Ține cont de preferințele culturale și familiale
- 5. Concură la a oferi tuturor posibilitatea unui tipar sănătos de alimentație.**

PRINCIPIUL SUSTENABILITĂȚII ȘI A GRIJII FAȚĂ DE ANIMALE ȘI MEDIU ÎNCONJURĂTOR

- Suntem responsabili să nu distrugem mediul înconjurător, ca administratori ai creației/naturii pentru a lăsa o moștenire pozitivă pentru copiii și semenii noștri

TIPARUL ALIMENTAR VEGETARIAN – CEL MAI ECOLOGIC ȘI SUSTENABIL PENTRU MEDIU

- Dovezi moderat-puternice în ce privește sustenabilitatea și securitatea alimentară demonstrează că tiparele de alimentație sănătoasă care sunt mai bogate în alimente de proveniență vegetală cum ar fi: legume, fructe, cereale integrale, leguminoase, nuci și semințe și mai scăzute în calorii și alimente de proveniență animală sunt asociate cu un impact ecologic mai favorabil decât tiparele alimentare curente din vest .
- Tiparul Alimentației Bazate pe Alimente Vegetale Integrale are impact pozitiv asupra:
 - scăderii emisiei de gaze de seră,
 - folosirii pământului arabil, al apei și a energiei.
- **Pentru prima dată experții aduc dovezi puternice pentru a recomanda populației generale un tipar de alimentație bazat pe alimente de origine vegetală**

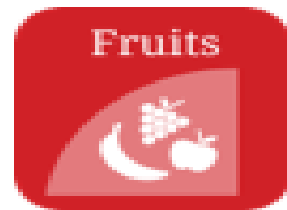
[2015 DGAC Scientific Report.pdf \(nih.gov\)](#)

Mesajul Ghidului din 2015

Găsește-ți tiparul sănătos de alimentație și menține-l pentru toată viața!

Fructe

Alege
Fructe
integrale



Legume

Consumă
O gamă
variata



Proteine

Variază
Tipul de
proteină



Lactate

Țintește
Spre lapte
și lăurt
degresate



Cereale

Consumă
jumătate
din cereale
interale



Uleiuri

Oils



Bea și mănâncă mai puțin zahăr, sare și grăsimi saturate

Tot de mănânci
și bei contează
în viață



Saturated
fats and
trans fats



Added
sugars



Sodium

O combinație
sănătoasă te ajută
să fii sănătos acum
și în viitor

GHIDUL 2020-25 – FIECARE ÎMBUCĂTURĂ CONTEAZĂ!

The 2020-2025
Edition is Here!

Make Every Bite Count with
the *Dietary Guidelines*!

[Download PDF](#)



NOUĂTĂȚI GHIDUL ALIMENTAR 2020-25, 29 DECEMBRIE 2020

- **Pentru prima dată de la apariție (în 1980) face recomandări pentru nou născuți și copiii mici, perioda 0-2 ani**
- **Pentru prima dată recomandările sunt grupate pentru fiecare etapă a vieții:**
 - **Nou născuți și copii mici până în 2 ani**
 - **Preșcolari și școlari**
 - **Adolescenți**
 - **Adulți**
 - **Sarcină și lactație**
 - **Vârta a treia**

MESAJUL CLAR ÎN CE PRIVEȘTE PROTEINELE, COLESTEROLUL ȘI GRĂSIMILE ANIMALE

- Trebuie evitate alimentele care conțin grăsimi saturate (animale), colesterol și carne roșie și mezeluri
- Focalizare pe alimente vegetale bogate în glucide complexe pentru o sănătate optimă

PERIOADA 0-2 ANI

- Alăptare la sân
- Diversificare cu alimente nutrient-dense
- Introdus devreme alimente considerate cu potențial alergenice: ouă, arahide, soia, cereale cu gluten
- Introdus devreme alimente bogate în fier și zinc
- DELOC zahăr adăugat
- Deloc îndulcitori non-calorici, de mare intensitate - deloc

ADULTI SI NU NUMAI

- Bărbații trebuie să reducă consumul de alcool, recomandare nu mai mult de 1 porție pe zi
 - Porția: 30 ml lichior, 330 ml bere, 120 ml vin
- 2-3 mese pe zi nu 5
- Zahărul ar trebui redus de la 10% la 6% din totalul caloriilor într-o zi

ATENȚIE LA MARKETING – ESTE UCIGAȘ DE BUN

- **Carnea roșie, carnea de pasăre și mezelurile (carnea procesată) se necesare într-o dietă echilibrată**
- **Oamenii nu vor să renunțe la alimentele lor favorite și ghidurile alimentare ar trebui făcute în funcție de ceea ce doresc oamenii**
- **Consumatorii doresc opțiuni care satisfac dorințele și gusturile lor existente**
- **Nu există mâncare bună, sănătoasă / mâncare proastă, nesănătoasă deci nu este nevoie de restricții (brightlines)**

American Meat Institute letter to Human and Health Services and Dietary Guideline Advisory Committee, July 7, 2014

<https://www.meatinstitute.org/index.php?ht=a/GetDocumentAction/i/101347>

HEALTHY MEDITERRANEAN DIET INCLUDES TWICE AS MANY PROCESSED MEATS

An analysis by the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee showed that the healthy Mediterranean diet pattern includes **twice as many red and processed meats**,¹ compared to amounts recommended in USDA Food Patterns.

2X

Nutrition and Consumption

Processed meats are rich sources of protein, packed with key vitamins and minerals including iron, B-vitamins, thiamin and zinc. In fact, animal products are the only natural source of Vitamin B₁₂ – and, the body absorbs the most iron from heme-iron rich meat and poultry products.

The 2010 Dietary Guidelines recommend that 15-35 percent of daily calories come from protein. Processed meats are convenient sources of protein that help consumers access the nutrition that meat and poultry offer.

The wide variety of processed meat and poultry products helps consumers enjoy satisfying meals that meet taste preferences, as well as calorie and nutrient goals.

Home Cooking = Meat Processing?

If you've ever combined fresh ground beef, pork, lamb or poultry with spices, salt, pepper, ketchup, onion powder, eggs and bread crumbs to make homemade meatloaf, you've processed meat, too — just on a smaller scale.

Now that you know the facts, be sure to include processed meats as part of a healthy, balanced diet.

Acum că știi adevărul, asigură-te că incluzi mezeluri și semipreparate de carne ca parte a unei alimentații sănătoase și echilibrate.

PROCESSED MEATS HEALTHY PROTEIN FOR A BALANCED DIET

What is a Processed Meat?

Processed meats are fresh, nutritious and delicious products that have undergone at least one further processing step like grinding, seasoning with spices or marinades, or cooking.

Processed meat and poultry, from deli meats to hot dogs, bacon and marinated tenderloins, come in a variety of flavors and choices, like Cajun seasoned turkey, black pepper ham, low-fat hot dogs and reduced sodium bacon. And the list goes on.

Prevent Food Waste

Meat processing helps prevent food waste by allowing processors and producers to use more of the animal. Some meat cuts can be leaner or tougher and benefit from meat processing, which makes them more tender, flavorful and appealing.

Nutrition and Consumption

Processed meats are rich sources of protein, packed with key vitamins and minerals including iron, B-vitamins, thiamin and zinc. In fact, animal products are the only natural source of Vitamin B₁₂ – and, the body absorbs the most iron from heme-iron rich meat and poultry products.

The 2010 Dietary Guidelines recommend that 15-35 percent of daily calories come from protein. Processed meats are convenient sources of protein that help consumers access the nutrition that meat and poultry offer.

The wide variety of processed meat and poultry products helps consumers enjoy satisfying meals that meet taste preferences, as well as calorie and nutrient goals.

Home Cooking = Meat Processing?

If you've ever combined fresh ground beef, pork, lamb or poultry with spices, salt, pepper, ketchup, onion powder, eggs and bread crumbs to make homemade meatloaf, you've processed meat, too — just on a smaller scale.

HEALTHY MEDITERRANEAN DIET INCLUDES TWICE AS MANY PROCESSED MEATS

An analysis by the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee showed that the healthy Mediterranean diet pattern includes **twice as many red and processed meats**,¹ compared to amounts recommended in USDA Food Patterns.

2X

Now that you know the facts, be sure to include processed meats as part of a healthy, balanced diet.

ADEVĂRUL ESTE

- “Carnea procesată și mezelurile au fost clasificate ca și carcinogeni pentru om (**Grupa 1, alături de tutun, azbest**), based on sufficient evidence in humans that the consumption of processed meat causes colorectal cancer.”
- Carnea roșie – Grupa 2a carcinogen probabil

www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf

Adevărul este altul...

- Aderența specifică a fiecărui grup a fost de 67% (33 subiecți din 49) în cadrul grupului vegan și respectiv 44% (22 din 50) în cadrul grupului ADA.
- "...nivelul de aderență a pacienților la o dietă considerată extremă de către mulți medici a fost de fapt mai bun decât aderența grupului martor la dieta ADA!
- ...ideea preconcepută că dieta de tip ABAVI nu se poate ține, aderența e redusă, o idee fals vehiculată în cercurile medicale și care face mult rău pacienților pentru că în mod aprioric, și fără a li se oferi opțiunea dietei vegetariene, pacienții sunt privați de libertatea de a alege pentru ei cât de departe vor să meargă în recâștigarea sănătății. În mod paradoxal, altcineva mai bine informat (sau uneori dezinformat) ia o decizie majoră în locul pacientului, care este astfel privat de posibilitatea alegerii."

P 283

- Neal D. Barnard, et al. A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes, *Diabetes Care* Aug 2006, 29 (8) 1777-1783; DOI: 10.2337/dco6-o6o6.

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white stars and technical diagrams. On the right side, there are several circular diagrams resembling gauges or dials with numerical scales (e.g., 100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210) and arrows. Some diagrams have dashed lines and solid lines, suggesting a process or cycle. The overall aesthetic is clean, modern, and scientific.

PRINCIPIUL NUTRIȚIEI CARE PREVIN BOLILE CRONICE
SAU OPREȘTE/PRODUCE REMISIA LOR

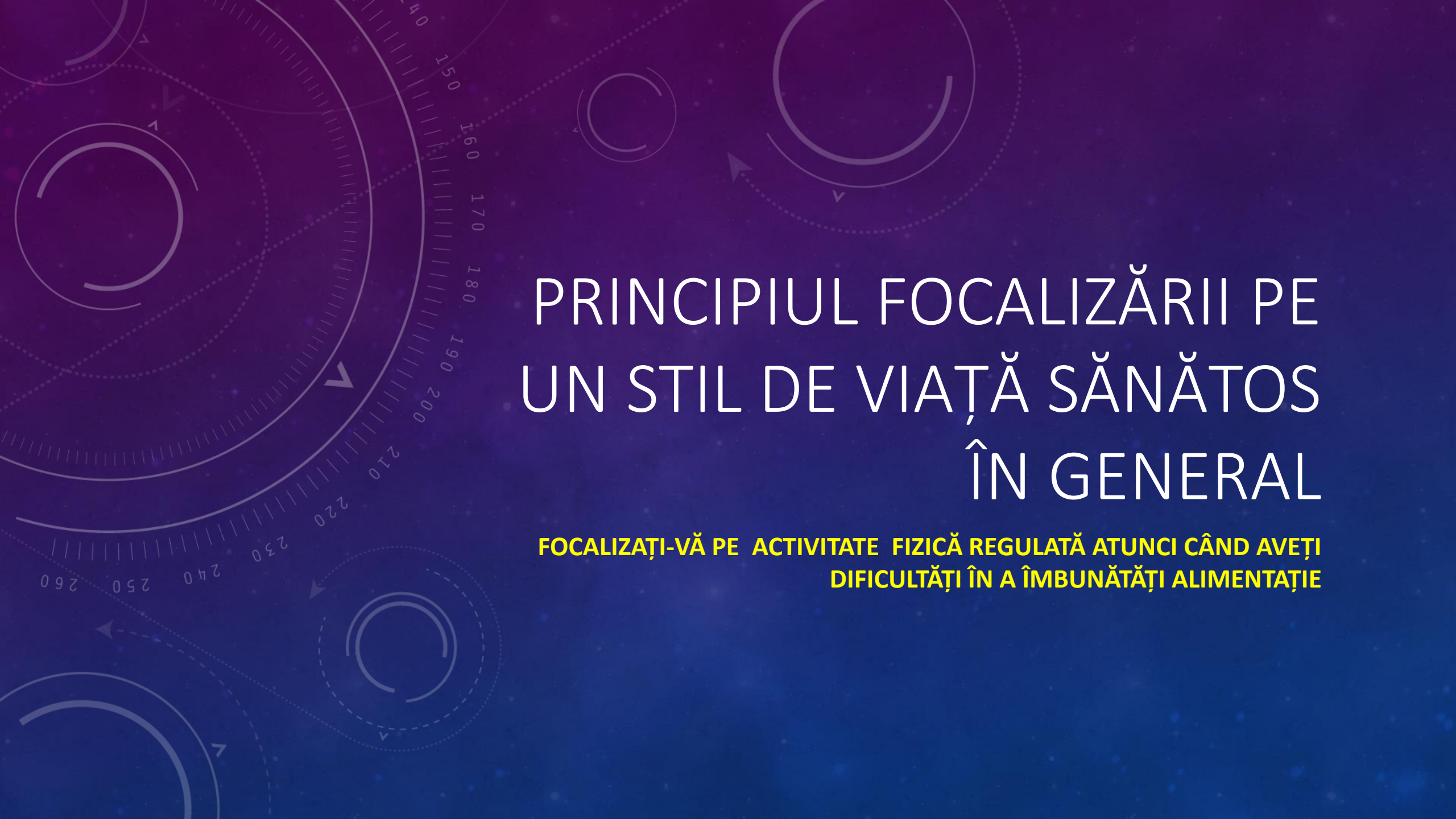
EFICIENȚĂ

- Dietele vegetariene sunt cele mai eficiente în tratamentul și remisia:
 - Obezității și managementului greutateii (Huang 2015)
 - Diabetului (Barnard 2009, Direct 2018)
 - Bolilor de inimă (aterosclerotice) (Ornish 1990)
 - Bolii renale cronice (Fioretto 1998)
 - Depresiei și anxietății (Nedley 2001)

DIRECT – UN STUDIU AL REMISIEI DIABETULUI LA NIVEL DE CABINET DE MEDIC DE FAMILIE

- Pacienții cu diabet zaharat care se află în primul deceniu de când au fost diagnosticat diabetul:
- Până **la 70%** dintre aceștia pot obține remisia diabetului prin schimbarea energică a stilului de viață.
- Dacă sunt supraponderali/obezi și dau jos 15 kilograme, probabilitatea de remisie crește la **86%!!**).

- Lean ME, Taylor R. et al. [Primary care weight-management for type 2 diabetes: the cluster-randomised Diabetes Remission Clinical Trial \(DiRECT\)](#) Lancet. 2018 Feb 10;391(10120):541-551.

The background features a dark blue gradient with faint, light blue circular patterns and a scale on the left side. The scale has markings from 140 to 260 in increments of 10. There are also several circular arrows and dashed lines scattered across the background.

PRINCIPIUL FOCALIZĂRII PE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ÎN GENERAL

**FOCALIZAȚI-VĂ PE ACTIVITATE FIZICĂ REGULATĂ ATUNCI CÂND AVEȚI
DIFICULTĂȚI ÎN A ÎMBUNĂȚĂȚI ALIMENTAȚIE**

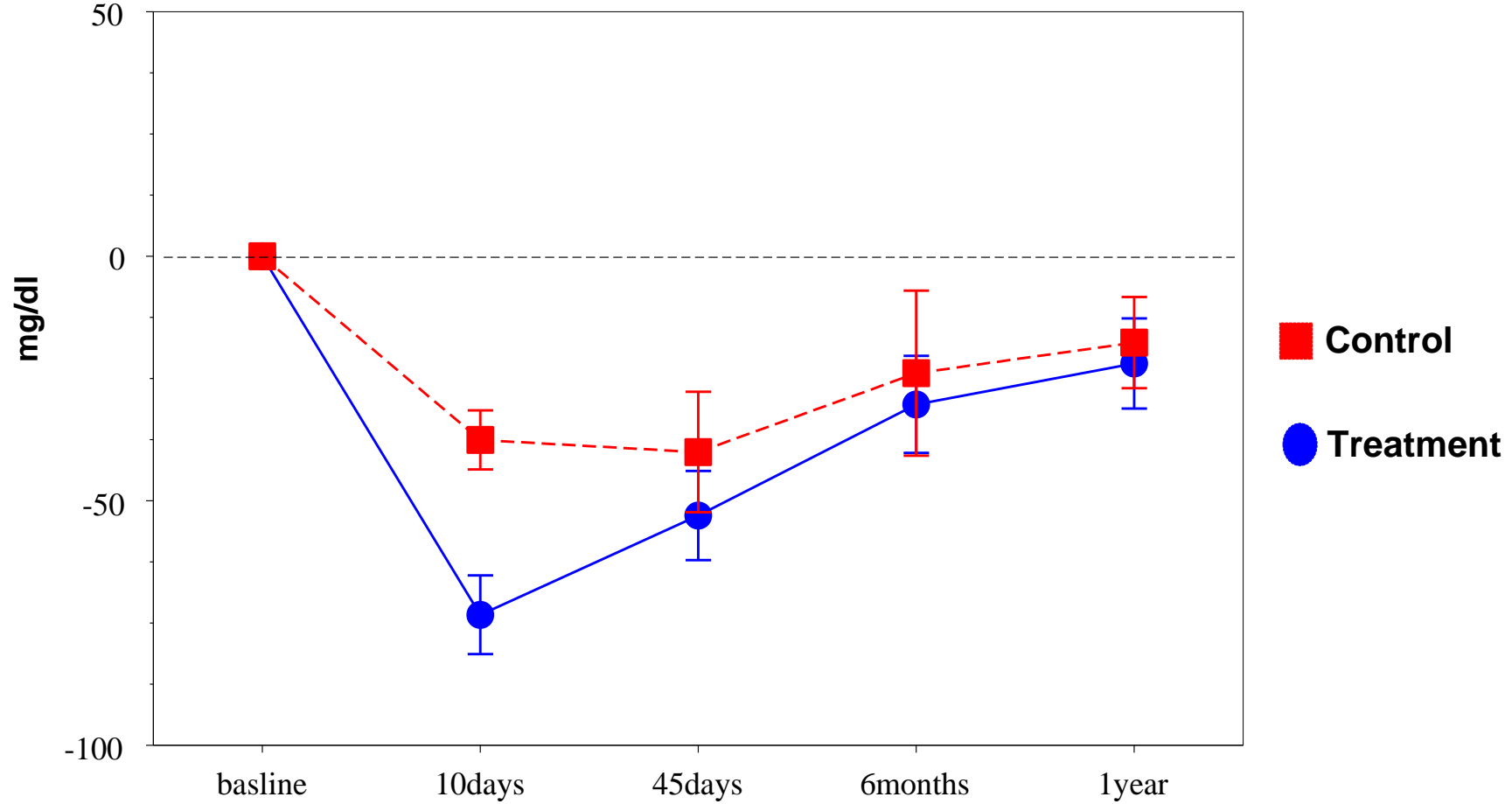
Rezultate la 10 zile – lotul TEST

Pair	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		P-value
WT10 - WT1	-1.5063	1.5918	-1.9685	-1.0440	.000
ABD10 - ABD1	-4.7444	4.6620	-6.1451	-3.3438	.000
Hip10 - Hip1	-1.3913	3.1215	-2.3183	-.4643	.004
SBP10 - SBP1	-17.511	19.439	-23.218	-11.803	.000
DBP10 - DBP1	-8.809	11.218	-12.102	-5.515	.000
10-day Blood Sugar - Baseline Blood Sugar	-25.8277	22.6100	-32.4662	-19.1891	.000
Chol10 - CHOL1	-73.1438	28.0426	-81.3774	-64.9102	.000
TG10 - TG1	-20.2417	47.0732	-34.0629	-6.4205	.005
HDL10 - HDL1	-15.0383	9.1717	-17.7312	-12.3454	.000
LDL10 - LDL1	-54.0572	23.5830	-60.9814	-47.1330	.000
BMI10 - BMI1	-.54732	.54344	-.70512	-.38953	.000

Valori medii la 10 zile

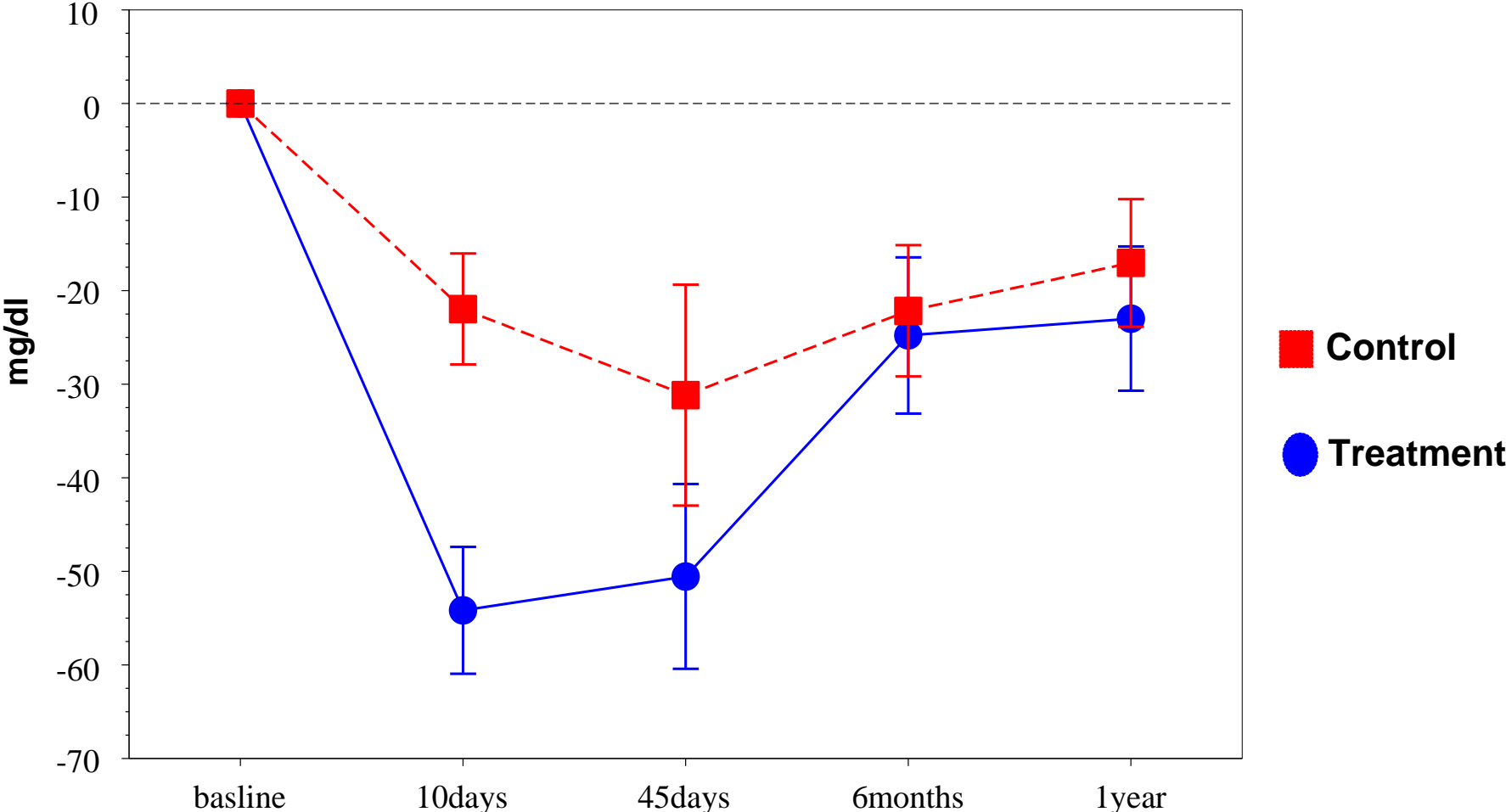
Crit.	T1	T10	C1	C10
Greutate	79,3	77,7 (-1,6 kg)	79	79,2 (+0,2kg)
Col. Total	237,4	163,23 (-31,3%)	237	199,3 (-16%)
HDL-C	55,8	40,5	58,6	52,9
TC/HDL-C	4,29	4,04	4,06	3,75
LDL-C	158,4	104,3 (-34,3%)	151,7	128,5 (-15,3%)
TG	115	90	133,24	89,2
Glicemie	105,9	79,8	100	82,2
TA S/D	S135/D82,5	S117,5/D 73 T-17,5/D-2,9	S140/D87	S128,4/D78 T-11,6/S-9

Cholesterol Change from Baseline



Independent t test
10 days change: $p < 0.001$
45 days change: NS
6 months change: NS
1 year change: NS

LDL Change from Baseline



Independent t test
10 days change: $p < 0.001$
45 days change: $p = 0.013$
6 months change: NS
1 year change: NS

CONCLUZII

- Programul Herghelia reușește într-un timp scurt să modifice considerabil tabloul factorilor de risc major în BC
- Impactul la 10 zile a fost cel puțin la fel de semnificativ ca cel obținut de regulă la pacienții ce vin la Herghelia

CONCLUZII

- S-a păstrat în cadrul grupului Tratament diferențe înalt semnificative statistic între valorile variabilelor la un an comparativ cu baseline pentru: **TA sistolică și diastolică, colesterol și LDL-C.**
- Riscul estimat pentru IM a scăzut cu cel puțin 44-50% la un an pentru grupul Tratament

PRINCIPIUL TEMPERANȚEI

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white stars and technical diagrams. On the right side, there are several circular diagrams resembling gauges or dials with numerical scales (e.g., 100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210) and arrows. Some diagrams have dashed lines and solid lines, suggesting different states or measurements. The overall aesthetic is clean and modern, typical of a technical or scientific presentation.

Temperanța reinventată - "Virtuțile și Forța Caracterului"

- Christopher Peterson* and Martin E. P. Seligman**, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: American Psychological Association & Oxford University Press, 2004)
- **Companion** complementar la Manualul de Diagnostic și Statistici a Bolilor Mintale, ediția a 4-a
Michigan ** *U. Pennsylvania*

* *U.*

- "Temperanța înseamnă moderație în lucrurile sănătoase și abținerea de la ceea ce nu este sănătos. O temperanță echilibrată, adevărată necesită un auto-control comprehensiv."
- De ce folosim acest termen, comprehensiv? Toți au **auto-control selectiv**.
- Arnold Schwarzenegger, Bill Clinton

Autocontrolul

- Este capacitatea de a rezista ispitelor, plăcerilor și foloaselor imediate pentru obiective și foloase pe termen lung.
- Așadar, renunțăm la gratificațiile instantane, pe moment, pentru gratificații amânate pentru mai târziu.

Cele 6 virtuți înalte

- ***Înțelepciunea, curajul, omenia, dreptatea, temperanța și transcendența/spiritualitatea.***
- Este interesantă diferența dintre virtuți și trăsăturile pozitive de caracter: cele 6 virtuți sunt caracteristici esențiale, de bază care au fost rafinate de-a lungul istoriei, autorii cred că societatea nu poate să meargă înainte fără ele, în timp ce trăsăturile pozitive de caracter sunt procesele sau mecanismele care definesc virtuțile.
 - Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. www.viacharacter.org

Universal Virtues

Universal Virtues						
		Wisdom & Knowledge	Courage	Humanity	Justice	Transcendence
S T R E N G T H S	Creativity	Bravery	Love	Citizenship	Temperanță Iertare și compasiune Umilință și Modestie Prudență Auto-control Autoreglementare	Appreciation of beauty and excellence
	Curiosity	Persistence	Kindness	Fairness		Attitude
	Open-Mindedness	Integrity	Social Intelligence	Leadership		Hope
	Love of Learning	Vitality				Courage
	Perspective					Spirituality

Temperanța

- **Iertarea și mila** înseamnă a fi exigenți cu noi, în primul rând, nu exigenți excesiv cu alții: a ierta pe cei ce ne-au făcut rău, să acceptăm imperfecțiunile altora, să dăm altora a doua șansă, să nu fim răzbunători.
- **Umilința și modestia** înseamnă: să nu ne lăudăm singuri ci să lăsăm realizările noastre să vorbească pentru noi, a nu ne socoti mai speciali decât alții, a fi conștienți de limitările noastre dar și de adevărata noastră valoare, să nu distorsionăm realitatea pentru a ne pune într-o lumină mai bună.
- **Prudența** înseamnă: a fi atent la alegerile pe care le face, a nu asuma riscuri mari nenesesare, a nu spune sau a nu face lucruri pe care să le regretăm mai târziu.
- **Autocontrolul** înseamnă a avea controlul asupra a ceea ce simțim și ceea ce facem, a fi disciplinați, a ne controla apetitul și emoțiile.

Temperanța consecințe pozitive pentru viața psihologică

- Persoanele cu un auto-control mai crescut se crede că:
 - pot face schimbări mai bine,
 - au o stimă de sine mai crescută,
 - pot să-și controleze mânia mai bine,
 - prezintă mai puține simptome obsesiv-compulsive, de depresie, anxietate, mânie, anxietate fobică, idei paranoice și unele tendințe psihotice.
- Ei ne spun că dacă ai un auto-control comprehensiv, vei avea un psihic și trăiri bune.

- Peterson și Seligman, „Am descoperit că în rândul oamenilor din țările mai dezvoltate, puterea temperanței este foarte rar promovată, și rareori lăudat.”
- Din păcate societatea stigmatizează, ostracizează și etichetează autocontrolul comprehensiv și toleranța-zero (așadar temperanța adevărată - de exemplu cei ce au principiul toleranței-zero la alcool) ca fiind fanatism, îngustime mintală, retard social, sectarism.

Roy Baumayster + profesorul de psihologie, Universitatea de Stat din Florida

- [Monitor on Psychology](#) în ianuarie 2012 : " Cele mai multe din problemele care copleșesc pur și simplu lumea noastră modernă - dependențe, excese alimentare, fraude, violență domestică, boli transmise sexual, furturi, datorii, sarcini nedorite, eșecuri educaționale și vocaționale, eșecul de a economisi, lipsa de exercițiu fizic - au ca și caracteristică centrală un anumit grad de insuficientă exercitare a autocontrolului. Psihologia a identificat cele mai importante două caracteristici personale care par a oferi un spectru larg de beneficii: inteligența și autocontrolul. Deși a încercat mereu de-a lungul deceniilor trecute, psihologia nu a găsit modalități de a crește efectiv și durabil inteligența cuiva, dar autocontrolul poate fi crescut și dezvoltat. De aceea, pentru psihologie, autocontrolul este o pistă rară, de a avea un impact palpabil și foarte benefic în viața oamenilor obișnuiți."
- <http://www.apa.org/monitor/2012/01/self-control.aspx> accesat în 01/01/2015

Autocontrolul- în cercetarea de actualitate în științele sociale

- "Eșecul în a exercita auto-controlul este central în aproape toate problemele sociale și personale care în prezent afectează cetățenii lumii moderne."

Willpower, Rediscovering the Greatest Human Strength, Roy Baumeister and John Tierney

Cea mai gravă problemă de patologie socială

- “ Lipsa de autocontrol este cea mai gravă problemă de patologie socială a timpului nostru”

Losing Control, 1994 R. Baumeister, Dianne Tice, Case Western Reserve University, and Todd Heatherton, a professor at Harvard

Beneficiile autocontrolului - studii

- Persoanele cu un auto-control ridicat se auto-evaluează ca fiind persoane valoroase, capabili să mențină această părere despre ei în timp și în diferite circumstanțe.
- Această viziune apare fără a avea păreri supra-evaluate sau narcisiste despre sine.
- Au un simț crescut al valorii de sine, dar nu cred că sunt mai valoroși decât cei de lângă ei.
- Oamenii cu auto-control mai ridicat sunt mai conștiincioși,
- sunt mai stabili emoțional,
- sunt un partener mai bun într-o relație,
- se înțeleg mai bine cu ceilalți,

Studii continuare

- sunt mai serviabili,
- au relații mai satisfăcătoare,
- se adaptează mai bine în cadrul relației.
- au o coeziune mai bună în familie,
- au mai puține conflicte inter-personale,
- o perspectivă mai bună și
- empatie mai bună.
- nu se pierd în propriile reacții față de problemele celorlalți,
- formează atașamente inter-personale mai sigure,
- administrează banii mai bine,
- cheltuiesc mai puțin,
- economisesc mai mult.

Ce se întâmplă când greșesc

- Citez din nou din cercetările seculare: „În timpul activităților zilnice, în ciuda eforturilor pentru auto-control, oamenii **păcătuiesc și greșesc în mod inevitabil**, cel puțin în câteva ocazii.”
- „Persoanele cu un auto-control ridicat resimt doar puțină rușine când se întâmplă acest lucru și resimt o vină, dar fără a le fi rușine.” Asta înseamnă că persoanele cu un auto-control ridicat sunt înclinate să își asume responsabilitatea pentru greșelile/”păcatele” lor, și nu externalizează vina sau minimizează importanța fărădelegii.
- „După ce au înlăptuit răul, persoanele cu auto-control ridicat sunt înclinate să se concentreze asupra efectelor comportamentului lor, și făcând astfel, sunt gata să repare ce-au făcut. În contrast, persoanele cu un auto-control scăzut sunt mai predispuși să resimtă sentimente dureroase de rușine și emoții care produc adesea o atitudine de apărare și negare, nu de reparare sau îndreptare.”

Rușine vs. vină

- Vinovăție: am făcut o greșeală, am făcut ceva rău
- Rușine: sunt o greșeală, sunt rău , un eșec

Partea tristă a acestor cercetări

- Se știe foarte puțin despre cum se dobândește și întărește auto-controlul.
- “ Acest subiect trebuie să fie privit ca o prioritate esențială pentru viitoarele cercetări, în special din perspectiva multelor beneficii pe care auto-controlul le aduce. ”
- Psihologii spun: **nu știm cum să transformăm o persoană cu auto-control scăzut într-o persoană cu auto-control ridicat.**

Ce crește voința și autocontrolul – date din cercetarea curentă – Programul NEWSTART

- Exercițiul fizic
- Meditația
- O dietă sănătoasă cu carbohidrați complecși
- Odihnă – lipsa de odihnă un fel de beție
- Decizii mari dimineața, la început de săptămână
- Gândire centrată pe viitor
- Brightlines -

Cum întărim autocontrolul

- „**Bright lines** /Principiu clar ajută, oamenii au nevoie de brightlines pentru a avea auto-control.”
- Ce este o brightline? **Toleranță zero** este o linie strălucitoare, abstenență totală, fără excepție, tot timpul.
- Reguli indiscutabile – **there are no amendments to the commandments**

Willpower, Rediscovering the Greatest Human Strength, Roy Baumeister and John Tierney

- „Dacă crezi că regula este sfântă, o poruncă din partea lui Dumnezeu, legea incontestabilă a unei puteri înalte, atunci aceasta devine brightline/o linie strălucitoare.”

Luptă unde se dă lupta

- În medie, majoritatea oamenilor petrec aproximativ **PATRU** ore pe zi (!) luptând împotriva ispitelor, dorințelor nocive despre care știu că le face rău.
- Persoanele cu un autocontrol bun sunt diferite, ele petrec mult mai puțin timp luptând cu ispitele.
- Astfel, a înțelege cum funcționează voința poate însemna o deschidere importantă spre o viață mai fericită și mai de succes.

2 caracteristici importante ale celor ce au un autocontrol bun

- Cercetările noastre arată că oamenii care au un autocontrol bun petrec mai puțin timp decât alții (n.t.cu mai puțin auto-control) gândindu-se și luptând împotriva dorințelor rele deoarece ei
 - a) **evită situațiile problematice (ispititoare) și**
 - b) **cultivă obiceiuri bune**
- How to Increase Willpower and Follow Through With Resolutions, The Atlantic, Jan 30, 2012, Leslie Carr interview with R. Baumaister

- În ce privește capacitatea de a urma o dietă, persoanele cu un autocontrol mai bun sunt doar cu puțin mai eficiente decât celelalte
- Nu prea există diferențe în fața alimentelor preferate – toți suntem ispitiți.
- Cei cu autocontrol mai bun sunt evident mai eficienți la muncă și la școală. Și-au format obiceiuri de a munci eficient sau de a învăța eficient și asta le conservă voința astfel că au mai multă voință în momentul întâlnirii cu „ispitele” culinare.

- *Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. (2004). Journal of Personality, 72(2), 271–324.*

Ține cont că stresul și voința sunt incompatibile.

- De fiecare dată când suntem stresați ne e mai greu să găsim voința. Potrivit lui McGonigal, „răspunsul luptă-sau-fugi inundă organismul cu energia de acțiune instinctiv și fură această energie din zone ale creierului în care e nevoie de aceasta pentru a lua decizii înțelepte. De asemenea, stresul te încurajează să te concentrezi pe obiective și rezultate imediate, pe termen scurt, dar auto-controlul îți cere să ai în vedere și imaginea de ansamblu.” Rezultatul? „A învăța cum să controlezi stresul mai bine este unul din cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru a-ți îmbunătăți voința.” Când te stresezi, ieși la o plimbare. Chiar și o plimbare de cinci minute pe afară poate reduce nivelul de stres, îți poate îmbunătăți dispoziția și te poate ajuta să reumpli rezervele de voință.

Somnul e sfânt - aplică principiul toleranței zero la lipsa de odihnă (mai puțin de 7-8 ore pe noapte).

- Deficitul de somn are rezultate dezastruoase.
- O noapte nedormită sau cu un somn doar de 3-4 ore are ca efecte asemănătoare consumului de alcool în ce privește scăderea auto-controlului.
- Cortexul prefrontal pierde controlul asupra regiunilor creierului care produc poftele.
- Studiile arată că și doar o oră de somn în plus în fiecare noapte (opt ore ar fi ideal) îi ajută pe dependenții de droguri care sunt în recuperare să evite recidiva. Deci, cu siguranță că te va ajuta să rezisti în fața unei gogoși sau a unei țigări.

Alimentația sănătoasă joacă un rol esențial.

- Adoptarea unei alimentații bazate mai mult pe fructe și legume, o alimentație bazată pe alimente de origine vegetală, mai puțin procesate, face ca energia și nutrienții să fie mai disponibili creierului și poate îmbunătăți fiecare aspect al puterii voinței, de la a birui amânarea până la respectarea rezoluțiilor de sfârșit de an.

Trei chei ale succesului în atingerea obiectivelor

- Dr. Baumeister - avem nevoie de trei elemente pentru a atinge obiectivele propuse.
 1. Să descoperim o motivație puternică pentru schimbare și să ne fixăm un obiectiv clar
 2. Să monitorizăm comportamentul vizat pentru atingerea scopului respectiv
 3. Să ne exersăm voința .



**“What fits your busy schedule better,
exercising one hour a day or being
dead 24 hours a day?”**

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on this are several circular elements: a large scale on the left with numbers from 140 to 260, and several smaller circles with arrows indicating clockwise or counter-clockwise rotation. The main title is centered in a large, white, sans-serif font.

PRINCIPIUL DECIZIEI PERSONALE

“..ÎN FINAL A DEVENIT CLAR CĂ DESTINUL PRIZONIERULUI A FOST
REZULTATUL UNEI DECIZII INTERIOARE ȘI NICIDECUM EXCLUSIV
INFLUENȚELE DIN LAGĂR.”

~ VIKTOR FRANKL / [PSYCHOLOGY TODAY](#)

PRINCIPIUL VOINȚEI ȘI ÎNFĂȚUIRII

- “Căci Dumnezeu este Acela care lucrează în voi și vă dă, după plăcerea Lui, și VOINȚA, ȘI ÎNFĂPTUIREA. Faceți toate lucrurile fără cârtiri și fără șovăieli, ca să fiți fără prihană și curați, copii ai lui Dumnezeu, fără vină, în mijlocul unui neam ticălos și stricat, în care străluciți ca niște lumini în lume”

Filipeni 2.13-15

- “Pot totul în Hristos, care mă întărește.” Filipeni
[4:13 \(VDC\)](#)

STĂPÂNIREA FIRII

- “Prin puterea sa, omul nu este în stare să-si stăpânească înclinațiile firii. Dar prin Hristos el poate să capete stăpânire de sine. Prin tăria Lui, el poate să adune gândurile si cuvintele sale în ascultare de vointa lui Dumnezeu. Religia lui Hristos aduce simțămintele sub stăpânirea cugetării si pune în rânduială limba. Sub această influență, firea pripită se îmblânzeste, iar inima se umple de răbdare si bunătate.
- Prindeti-vă tare de Cel care are toată puterea în cer si pe pământ. Desi adesea nu izbutiti să dati pe față răbdare si liniste, nu părăsiti lupta. **Luati O NOUĂ HOTĂRÂRE, de data aceasta cu si mai multă tărie, să fiti răbdători sub orice atâtare.** Si niciodată să nu vă abateti ochii de la Modelul vostru divin.”

— Review and Herald, 31 octombrie 1907.

ZERO TOLERANȚĂ

Nici o scuză pentru păcat

- **Lucrarea ispititorului nu trebuie să fie socotită ca o scuză pentru vreun fapt rău. Satana e în culmea bucuriei când aude că așa zisii urmași ai lui Hristos aduc dezvinovățiri pentru nedesăvârșirile caracterului lor. Tocmai dezvinovățirile acestea duc la păcat. Nu se poate aduce dezvinovățire pentru păcat. Fiecărui copil credincios și pocăit al lui Dumnezeu îi stă la îndemână un caracter sfânt și un fel de viață ca a lui Hristos.**

“Hristos, Lumina lumii”, p. 261.

CUM CĂPĂTĂM AUTOCONTROL

- „**Dragostea abundentă a lui Dumnezeu și prezența sa în inimă va dăruia puterea auto-controlului și va modela mintea și caracterul.** Harul lui Hristos în viață va direcționa scopurile și obiectivele și înzestrările înspre canale care vor rezulta în tărie morală și spirituală – putere pe care tinerii nu vor trebui să o lase în această lume, ci pe care o vor purta cu ei în viața viitoare și o vor păstra în veac de veac.” **Ellen White** My life today 75

CULTURA - *VOINȚA UNITĂ CU PUTEREA DIVINĂ.*

- **Dacă vă angajați în lucrare cu seriozitate și perseverență, unind puterea voinței cu puterea divină, puteți deveni oameni importanți și influenți.** Exercitați capacitățile minții și nu neglijați, în nici un caz, puterile fizice. Nu îngăduiți ca indolența intelectuală să vă închidă calea spre dobândirea unei cunoașteri mai depline. Învățați să meditați și să studiați, astfel încât gândirea voastră să se lărgască, să se dezvolte și să devină puternică. **Să nu credeți niciodată că ați învățat suficient și că vă puteți slăbi eforturile în viitor. Măsura valorii unui om este gradul de cultivare a minții.** Educația voastră trebuie să continue pe parcursul întregii vieți; trebuie să învățați zi de zi și să puneți în practică ceea ce ați acumulat. – *4T 561 (1881)*

NICIODATĂ UN EȘEC

- DV 248,249 - "Acea care își predau viețile sub călăuzirea Sa și în serviciul Său nu vor fi aduși niciodată într-o situație pentru care El să nu fi prevăzut o ieșire. Oricare ar fi situația în care ne aflăm, dacă suntem împlinitori ai Cuvântului Său, avem o Călăuză care să ne îndrume pe cale; oricare ar fi întristarea noastră, pierderea suferită sau singurătatea de care suferim, avem un prieten plin de compasiune."

NERO ȘI PAVEL

- „Rezultatele unor sisteme diferite de educație se aflau în contrast în acea zi. O viață de auto-tolerare (Nero) și o viață de sacrificiu de sine (Pavel). Iată reprezentanții a două teorii de viață – un egoism care acapara totul, care considera că nimic nu era prea valoros pentru a fi sacrificat pentru satisfacția de moment și o rezistență care se nega pe sine, gata să se dea pe sine, dacă era nevoie, pentru binele celorlalți.”
-
- Observați contrastul. Apoi ea continuă și spune: **„Dacă sufletul trebuie să fie curățit și înnobilit, pentru a fi potrivit pentru curțile cerești, atunci trebuie învățate două lecții – sacrificiul de sine și auto-controlul.”**

AJUTOR SUPLIMENTAR DUPĂ DECIZIE

- **Consilier, mentor, Coach**
- **Grup suport** – nu găsești unul crează TU unul pentru ca să ajuți pe alții și tu vei fi ajutat



DIETOTERAPIE și NUTRIȚIE

bazată pe alimente vegetale integrale

Tratat și ghid de alimentație sănătoasă

Volumul I



dr. Nicolae Dan MPH

Valentina Dan MPH