



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania

Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice

septembrie – octombrie 2026

În perioada septembrie–octombrie, se va desfășura, la nivel național, campania de informare, educare și comunicare „Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice”, având ca obiectiv principal creșterea gradului de informare și conștientizare a populației cu privire la importanța adoptării unui stil de viață sănătos, bazat pe o alimentație echilibrată și pe practicarea regulată a activității fizice.

Temele principale ale campaniei sunt:

1. Conștientizarea copiilor, adolescenților și familiilor acestora privind efectele benefice ale alimentației sănătoase și ale activității fizice regulate asupra sănătății.
2. Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice la locul de muncă pentru angajații cu activitate de birou.
3. Promovarea alimentației sănătoase și a activității fizice în rândul adulților peste 65 de ani.

Campania urmărește informarea grupurilor-țintă cu privire la modalitățile prin care starea de sănătate poate fi îmbunătățită și menținută prin adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și prin practicarea regulată a activităților fizice, adaptate vârstei și nivelului individual de capacitate fizică.

De ce este important să facem alegeri sănătoase?

Schimbările din producția și sistemele alimentare, urbanizarea accelerată și transformările continue ale stilului de viață au determinat modificări importante ale obiceiurilor alimentare. În prezent, persoanele de toate vârstele consumă tot mai frecvent alimente procesate și ultraprocesate, cu un conținut ridicat de grăsimi nesănătoase, zaharuri libere și sare, în timp ce consumul de fructe, legume și fibre alimentare rămâne insuficient. Activitatea fizică regulată are efecte benefice asupra sănătății fizice și mintale și contribuie la menținerea unei stări generale de bine. În schimb, nivelul redus de activitate fizică și sedentarismul reprezintă factori de risc importanți pentru apariția și evoluția bolilor netransmisibile. Combinația dintre inactivitatea fizică, timpul îndelungat petrecut în poziție șezând și alimentația nesănătoasă contribuie la creșterea prevalenței obezității și a altor boli netransmisibile, generând o povară importantă asupra stării de sănătate a populației și o presiune tot mai mare asupra sistemelor de sănătate.

Copiii, adolescenții și tinerii de liceu – un segment prioritar

Datele disponibile evidențiază necesitatea promovării unor obiceiuri sănătoase încă din copilărie. În majoritatea țărilor din Regiunea Europeană a Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), inclusiv în România, cel puțin un copil cu vârsta cuprinsă între 7 și 9 ani din zece este obez, potrivit datelor disponibile la ora actuală. La noi în țară, mai puțin de 2 din 10 elevi de liceu ating nivelul de activitate fizică recomandat de OMS, respectiv minimum 60 de minute de activitate fizică pe zi. De asemenea, aproximativ 40% dintre adolescenți consumă fructe și legume cel puțin o dată pe zi, în condițiile în care OMS recomandă un consum zilnic de cel puțin 400 g de fructe și legume. Se observă diferențe semnificative atât în funcție de vârstă, activitatea fizică diminuându-se odată cu înaintarea în vârstă, cât și în funcție de gen, fetele prezentând un nivel de activitate fizică mai redus comparativ cu băieții. Adoptarea unor obiceiuri sănătoase în familie și încurajarea copiilor să fie activi reprezintă investiții importante în sănătatea lor de astăzi și de mâine.

La locul de muncă: mai multă mișcare, alegeri alimentare mai bune

Adulții aflați în câmpul muncii se confruntă cu multiple responsabilități profesionale și personale, ceea ce poate limita timpul acordat activităților care contribuie la menținerea sănătății. Obiceiurile alimentare la locul de muncă sunt influențate frecvent de lipsa timpului, accesibilitatea alimentelor ultraprocesate și stresul profesional. O alimentație dezechilibrată, asociată cu un nivel redus de activitate fizică, poate contribui la creșterea riscului de obezitate, diabet zaharat, boli cardiovasculare și alte afecțiuni cronice. În cazul persoanelor care desfășoară predominant activități sedentare la locul de muncă, riscurile pentru sănătate sunt mai ridicate. Comparativ cu persoanele care desfășoară activități fizice la locul de muncă, acestea prezintă un risc mai mare de mortalitate de



orice cauză și de mortalitate prin boli cardiovasculare. Adoptarea unor obiceiuri simple, precum alegerea unor alimente nutritive, consumul adecvat de apă, efectuarea unor pauze active și reducerea timpului petrecut continuu în poziție șezând, poate contribui la îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții.

După 65 de ani: alimentație echilibrată și activitate fizică adaptată

Odată cu înaintarea în vârstă, necesarul energetic poate scădea, însă nevoia de alimente cu valoare nutritivă ridicată se menține. O alimentație echilibrată, variată și adaptată nevoilor individuale este esențială pentru menținerea stării de sănătate. Practicarea regulată a activității fizice de către persoanele cu vârsta de peste 65 de ani contribuie la menținerea mobilității și a independenței funcționale, la prevenirea sau controlul unor boli cronice și la reducerea riscului de căderi. În România, doar aproximativ unul din doi vârstnici practică activități fizice în conformitate cu recomandările OMS, ceea ce evidențiază necesitatea unor măsuri de informare și încurajare a acestei categorii de populație să adopte un stil de viață activ, în limita posibilităților individuale și a recomandărilor medicale.

Campania din acest an se desfășoară sub sloganul: **„Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!”**

Prin mesajele transmise, campania își propune să crească numărul persoanelor informate cu privire la calitatea și cantitatea alimentelor consumate, precum și la nivelurile de activitate fizică recomandate în funcție de vârstă.

Promovarea unui stil de viață sănătos presupune alegeri responsabile, care, integrate în rutina zilnică, pot avea un impact semnificativ asupra sănătății pe termen lung.

Implicarea comunității – condiție pentru succesul campaniei

Eficiența unei campanii de promovare a alimentației sănătoase și a activității fizice depinde de implicarea întregii societăți. Autoritățile publice, instituțiile de învățământ, unitățile sanitare, mediul de afaceri, organizațiile neguvernamentale, mass-media și cetățenii au un rol important în transmiterea informațiilor corecte, promovarea comportamentelor favorabile sănătății și susținerea schimbărilor de atitudine și de comportament.

Prin acțiuni comune și printr-o informare constantă a populației, poate fi susținută adoptarea unor obiceiuri sănătoase și poate fi obținut un impact real și durabil asupra stării de sănătate a comunității. Populația trebuie încurajată să acorde o atenție sporită alimentației zilnice și nivelului de activitate fizică și să transforme alegerile sănătoase în obiceiuri de zi cu zi.