



Centru de autocunoastere, dezvoltare personala si psihoterapie

01.09.2014

COMUNICAT DE PRESĂ

Eurostat: Un român din patru este obez Ce ne sfătuiesc psihologii să facem?

Un român din trei este supraponderal și unul din patru este obez, se arată într-un nou studiu realizat de Eurostat (Biroul European de Statistică). Același raport mai arată că obezitatea reprezintă un factor de risc major în aproximativ 75% din bolile contemporane, doar 10% din cei 3,5 milioane de români care suferă de obezitate merg la un control medical și doar 1% dintre aceștia sunt incluși într-un program național de educație împotriva obezității.

Specialiștii în tulburări de alimentație și obezitate afirmă că principalele cauze ale acestei boli sunt alimentația proastă, stresul și sedentarismul, iar programele care să combată acest fenomen mondial ar trebui organizate și în țara noastră, așa cum se desfășoară de foarte mulți ani în țări precum Marea Britanie și Statele Unite ale Americii

Analize medicale periodice și un plan de monitorizare pe termen lung

Controalele periodice la medic sau specialiști, dar și realizarea de către specialist a unui plan de monitorizare pe termen lung ar trebui să fie primii pași pe care persoane în cauză ar trebui să-i facă. "Persoanele care suferă de supraponderalitate sau obezitate trebuie să își facă în primul rând analizele medicale periodice și să apeleze la un specialist sau la mai mulți (nutriționist, psiholog, dietolog), în funcție de natura obstacolului întâmpinat, în încercarea de a rezolva problema. Un alt aspect important este înțelegerea faptului că este necesar realizarea unui plan pe termen lung

Str. Monetariei nr. 10, Sector 1, Bucuresti
0724.53.71.35/ 0732.43.92.71
www.centruTalkTalk.ro



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



Centru de autocunoastere, dezvoltare personala si psihoterapie

care trebuie monitorizat de specialistul cu care se colaborează și care trebuie respectat chiar dacă există recăderi și descurajări”, afirmă Ileana Iliescu, psiholog specialist în tulburări de alimentație și nutriție, autor a mai multor studii de specialitate.

Oamenii răspund la stress prin mâncare

“Boala” mileniului trei, stresul, reprezintă și ea un factor declanșator al obezității, iar când suntem stresați, primul lucru pe care-l facem este să ne îndreptăm către frigider. “Toți oamenii răspund la stres prin "mâncare", fie că mănâncă prea mult sau prea puțin. Unul din factorii determinanți ai acestui tip de comportament este faptul că o componentă importantă a senzației de frică/stress este Amygdala, zona localizată în interiorul creierului care intră în panică de fiecare dată când "o înfometăm" și răspunde prin stress, liniștindu-se doar în momentul în care ne alimentăm. Deci, reacția noastră de a încerca să diminuăm stresul Amygdalei prin alimentație, este justificată dar nu neapărat sănătoasă”, afirmă psihologul Ileana Iliescu, președintele Asociației pentru Dezvoltarea Inteligenței Copiilor și Adolescenților „C. Dickens” și membru al Centrului Talk Talk.

Planul național de combatere a obezității – parteneriat între stat, specialiști și mass-media

Referitor la programele naționale de combatere a fenomenului, specialiștii sunt de părere că nu doar autoritățile statului trebuie să gândească o strategie pe termen lung, prin implementarea de programe educaționale și sociale, dar și medicii și psihologii ar trebui să relaționeze mai bine cu mass-media pentru educarea populației, model pe care îl putem prelua de la americani sau britanici. “În ultimii ani început să se manifeste, la nivel internațional, o preocupare mai mare a medicilor în acest sens precum și o implicare a mass media în programe de prevenție a acestei condiții medicale. Televiziunile din Marea Britanie sau din Statele Unite sunt pline de emisiuni

Str. Monetariei nr. 10, Sector 1, București

0724.53.71.35/ 0732.43.92.71

www.centruftalktalk.ro



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



Centru de autocunoastere, dezvoltare personala si psihoterapie

ca "Secret Eaters" sau "I used to be fat" care au ca scop prevenția sau ajutorarea persoanelor care suferă de acest tip de tulburare (tulburarea mâncatului compulsiv asociat obezității). De asemenea, asigurările sociale din aceste țări permit pacienților să beneficieze, fără costuri suplimentare, de programe de susținere și tratament organizate de Ministerul Sănătății, formate din medici și psihologi”, declară Ileana Iliescu, psiholog specialist în tulburări de alimentație și nutriție.

Prevenția ar trebui să înceapă în școală și continuată de sistemul de sănătate

Totodată, strategia națională de combatere a obezității trebuie realizată și coordonată printr-un program național de educație, dar și prin implicarea sistemelor de sănătate “Ar trebui să avem acces la un program național de sănătate care să ne faciliteze aceste tipuri de tratament, considerate încă neprioritare în România. Ministerul Educației are și a avut programe de prevenție a obezității infantile în ultimii ani, însă fără o extindere prea mare. Un program amplu de prevenție înseamnă implicarea tuturor instituțiilor de învățământ, a mass media, dar în primul rand al sistemului de sănătate. Realizarea unor programe de suport în vederea combaterii obezității la nivel național, instituit în spitale sau institutii medicale aferente ar fi cel mai indicat pas în educarea populației”, conchide psihologul Ileana Iliescu, specialist în tulburări de alimentație și nutriție.

Persoană de contact

Ileana Iliescu
Psiholog
0732439271

Transmite,
Drd. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication

Str. Monetariei nr. 10, Sector 1, Bucuresti
0724.53.71.35/ 0732.43.92.71
www.centruTalkTalk.ro



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



Centru de autocunoastere, dezvoltare personala si psihoterapie

Str. Monetariei nr. 10, Sector 1, Bucuresti
0724.53.71.35/ 0732.43.92.71
www.centruTalkTalk.ro



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu