



National Center
of Competences for
a Healthy Lifestyle



Cluj-Napoca, 3 martie 2024

Proiectul CARPO pentru un comportament alimentar sănătos, inițiat de UBB Med cu ocazia Zilei Mondiale a Obezității

Centrul Național de Competențe în Stilul de Viață Sănătos (<https://healthylifestyle.research.ubbcluj.ro/>), fondat de Academia Română (<https://acad.ro>) și UBBMed (https://www.ubbcluj.ro/ro/facultati/school_of_health), inițiază luni, 4 martie 2024, cu ocazia Zilei Mondiale a Obezității, proiectul CARPO pentru un comportament alimentar sănătos.

CARPO este acronimul alimentației „Carpato-Danubiene”, validată preliminar la nivelul unor grupuri de experți și recomandată în țară recent de către Federația Română de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice (FRDNBM), de Societatea Română de Endocrinologie (SRE) și de către Forumul Român de Obezitate (FORO) (CARPO este și zeița greacă care protejea recoltele și alimentația).

Centrul Național de Competențe în Stilul de Viață Sănătos își propune să asigure validitate științifică avansată și să pună acest model într-un context bio-psiho-social prin care să fie mai ușor de implementat și asimilat pe scară largă și să fie promovat de specialiștii în domeniu și în politici publice. Astfel, proiectul CARPO propus aici implică mai multe etape:

- (1) prin implicarea specialiștilor în științele nutriției de la UBBMed, în prima jumătate a anului 2024 vor fi analizate biochimic produse românești care pot înlocui produse mediteraneene/nordice, respectându-se însă principiile alimentației mediteraneene/nordice.
- (2) În urma acestui demers, în toamna acestui an se va stabili o alimentație „Carpato-Danubiană” prin implementarea unor produse și meniuri-diete diverse.
- (3) Tot începând din toamna anului 2024, alimentația „Carpato-Danubiană” va fi testată în studii clinice controlate, implicând Cantina UBB, Clinica Universitară de Psihologie, care va analiza implicațiile pe sănătate mintală și mecanismele de aderență (inclusiv de modificări cognitiv-comportamentale în comportamentul alimentar), precum și diverse structuri UBBMed, care, prin laboratoarele existente (ex. UBB-STEM și din cadrul Facultății de Biologie și Geologie și a Facultății de Chimie și Inginerie Chimică), în colaborare și cu alți specialiști necesari, vor analiza implicațiile biomedicale.
- (4) Concluziile și implicațiile practice, bazate pe dovezi științifice, vor fi formulate la începutul anului 2025.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>):

- Anual mor în lume zeci de milioane de oameni, în anul 2023 având un număr de 60 760 150 decese.
- Bolile cronice netransmisibile (BCN) acoperă aproximativ 70% din numărul anual total de decese, iar aproape jumătate dintre decesele cauzate de BCN sunt premature (înainte de 70 de ani).
- Bolile cardiovasculare, cancerul, bolile cronice respiratorii și diabetul reprezintă 80% dintre decesele premature cauzate de BCN.

- Obezitatea este o problemă clinică ca BCN în sine și o problemă transversală între celelalte BCN.

Așadar, un comportament alimentar sănătos poate ajuta atât la optimizarea și promovarea stării de sănătate (ex. vitalitate, activism etc.), cât și la prevenția și tratamentul unor boli. Domeniul comportamentului alimentar este grevat însă major de pseudoștiință, cu sfaturi și prescripții alimentare legate de produse/meniuri(diete)/alimentație/ adesea eronate, formulate de nespecialiști sau de specialiști fără o abordare comprehensivă bio-psiho-socială, care nu doar că nu ajută, dar au adesea efecte negative. Analizele științifice de până acum au reliefat însă câteva alimentații sănătoase, între care dietele mediteraneeană și cea nordică au cel mai bun suport (vezi analiza US-News - <https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall>).

Prof. univ. dr. Daniel David, co-directorul Centrul Național de Competențe în Stilul de Viață Sănătos, arată că **„fondatorul Centrului Clinic de Diabet, Nutriție și Boli metabolice din Cluj-Napoca, prof. univ. dr. Nicolae Hâncu, alături de echipa sa, a propus deja construirea, pe principiile alimentației validate științific, a unei alimentații „Carpato-Danubiene” (CARPO), în sensul includerii produselor alimentare accesibile și existente pe teritoriul țării noastre. Într-adevăr, este nerealist să credem că dietele mediteraneene/nordice vor putea fi implementate în România pe scară largă cu produse importate direct din acele zone, ținând cont de disponibilitatea produselor și costurile lor, această opțiune fiind neproductivă pentru economia țării. În plus, relațiile complexe dintre produsele alimentare, mediu și organismul crescut cu aceste produse într-un mediu țință pot avea un rol important în asigurarea stării de sănătate.”**

În final, prof. univ. dr. Daniel David adaugă că **„pornind de la alimentația „Carpato-Danubiană”, care, într-un model biomedical, ne spune „ce” și „cât” ar trebui mâncat, adăugăm componenta psihologică răspunzând la „când”, „unde” și „cum” ar trebui mâncat. Numai într-un astfel de context comprehensiv bio-psiho-social ca acesta prescripția teoretică legată de alimentație (ce/cât) se poate transforma într-un comportament alimentar parte a unui stil de viață sănătos, altfel adesea totul rămâne pe hârtie și/sau se cuantifică drept un nou eșec în schimbarea comportamentului alimentar”.**

Primii parteneri ai proiectului sunt lanțul de magazine Lidl România și Confindustria România.

Direcția Comunicare și PR a UBB