**JUSTIFICARE NECESITATE**

**CAMPANIA „MARATONUL SĂNĂTĂȚII - 42 DE ZILE FĂRĂ ZAHĂR” 2025**

**Introducere**

În ultimii ani, consumul de zahăr adăugat a crescut semnificativ în România, contribuind la o serie de probleme grave de sănătate publică. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) atrage atenția asupra efectelor nocive ale zahărului consumat în exces și recomandă reducerea drastică a acestuia pentru protejarea sănătății populației.

Reducerea sau eliminarea zahărului adăugat este esențială pentru prevenirea bolilor cronice, îmbunătățirea calității vieții și scăderea poverii asupra sistemului de sănătate.

Un exemplu concret de inițiativă în acest sens este „Maratonul Sănătății – 42 de zile fără zahăr”, o campanie care propune renunțarea completă la consumul de zahăr adăugat sau îndulcitori artificiali, fără a restricționa consumul de zaharuri naturale din fructe, legume și alte alimente integrale. Campania încurajează reconfigurarea modului de alimentație prin înlocuirea deserturilor procesate (prăjituri, ciocolată, sucuri carbogazoase, bomboane) cu produse dulci sănătoase, precum fructele proaspete, legumele dulci (morcovi, sfeclă) sau smoothie-urile naturale.

Această inițiativă răspunde nevoii urgente de conștientizare privind impactul nociv al zahărului adăugat și trage un semnal de alarmă asupra excesului consumului de zahăr în România, promovând obiceiuri alimentare sănătoase și durabile.

**Argumente fundamentate:**

**1. Prevenirea obezității și supraponderalității**

* Consumul ridicat de zahăr adăugat este un factor major în apariția obezității, fenomen care afectează peste 50% dintre adulții români.
* Obezitatea favorizează apariția diabetului de tip 2, a bolilor cardiovasculare, a unor tipuri de cancer și reduce semnificativ speranța de viață.

**2. Reducerea riscului de diabet zaharat de tip 2**

* Zahărul în exces determină rezistență la insulină și creșterea glicemiei, principalele mecanisme în dezvoltarea diabetului.
* În România, prevalența diabetului este una dintre cele mai ridicate din Europa.

**3. Prevenirea bolilor cardiovasculare**

* Consumul excesiv de zahăr adăugat contribuie la dislipidemie, hipertensiune și inflamație cronică, toate acestea favorizând infarctul miocardic și accidentele vasculare cerebrale.
* În România, bolile cardiovasculare sunt principala cauză de mortalitate.

**4. Protejarea sănătății orale**

* Zahărul alimentează dezvoltarea plăcii bacteriene, conducând la carii dentare și afecțiuni gingivale.
* Peste 70% dintre copiii români prezintă carii dentare înainte de vârsta școlară.

**5. Protecția ficatului**

* Consumul de zahăr, mai ales sub formă de fructoză, favorizează apariția steatozei hepatice non-alcoolice („ficatul gras”).
* Această afecțiune hepatică este în creștere alarmantă și poate evolua spre ciroză sau cancer hepatic.

**6. Susținerea sănătății mentale**

* Studiile arată o asociere între aportul crescut de zahăr și tulburările de dispoziție, cum ar fi depresia și anxietatea.
* Fluctuațiile rapide ale glicemiei afectează chimia cerebrală, influențând negativ sănătatea emoțională și cognitivă.

**7. Promovarea echității în sănătate**

* Consumul ridicat de produse ieftine și bogate în zahăr este mai frecvent în rândul persoanelor cu venituri mici sau acces limitat la educație nutrițională.
* Prin reducerea disponibilității produselor nesănătoase și promovarea unor alegeri alimentare echilibrate, se pot crea condiții de viață mai sănătoase și șanse egale de prevenție pentru întreaga populație.

**8. Reducerea poverii economice asupra sistemului sanitar**

* Bolile generate de consumul excesiv de zahăr implică costuri uriașe de tratament și scăderea productivității economice.
* Prevenția prin educație și reglementări este semnificativ mai eficientă financiar decât tratamentul bolilor cronice cauzate de alimentația dezechilibrată.

**Concluzie**

Reducerea sau eliminarea consumului de zahăr adăugat reprezintă o măsură strategică de sănătate publică necesară în România. Campanii precum „Maratonul Sănătății – 42 de zile fără zahăr” ilustrează importanța schimbării obiceiurilor alimentare și sprijină eforturile de prevenire a bolilor cronice și de promovare a unui stil de viață sănătos. Prin alinierea la recomandările OMS, România poate construi un viitor mai sănătos pentru întreaga populație.

**Referințe:**

* World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: WHO. [Link](https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028)
* Federația Internațională de Diabet. (2024). IDF Diabetes Atlas. [Link](https://diabetesatlas.org/)
* Institutul Național de Sănătate Publică România. (2023). Raport privind starea de sănătate a populației din România. [Link](https://insp.gov.ro/)
* American Heart Association. (2019). Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children. [DOI](https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000439)