

## Obezitatea

Băuturile răcoritoare nu sunt responsabile pentru obezitate. Statisticile arată că băuturile răcoritoare contribuie cu mai puțin de 3% din calorii la dieta zilnică medie în Europa și aproape 30% din băuturile răcoritoare vândute în Europa nu conțin calorii sau au un conținut scăzut de calorii.

Experții - de la cei ai Organizației Mondiale a Sănătății și până la cei ai Comisiei Europene - confirmă faptul că ponderea crescândă a nivelului de obezitate se datorează mai multor factori, și anume:

- *Stilul de viață modern.* Dezvoltarea societății și progresele tehnice și tehnologice au făcut ca generațiile de astăzi să consume mai puțină energie decât generațiile anterioare - mai multe mașini, mai puțină mișcare, aparate de uz casnic ce economisesc munca, mai multe locuri de muncă sedentare, mai mult timp liber sedentar.
- *Reducerea timpului alocat exercițiilor fizice* în ultimii 30 de ani. Tendința este remarcată în special la copii, care petrec din ce în ce mai puțin timp afară explorând și mai mult timp în interior, sub supraveghere.
- *Dietele necorespunzătoare.* Nu există aliment nesănătos, ci doar diete necorespunzătoare. Pentru a rămâne sănătoși, oamenii au nevoie de un echilibru de substanțe nutritive: grăsimi, zaharuri, proteine, fibre etc. O dietă necorespunzătoare este atunci când anumiți nutrienți sunt consumați în exces, iar alte substanțe nutritive sunt consumate în cantități insuficiente.

Restricționarea necontrolată a consumului unor alimente și băuturi, dietele aleatorii care limitează sever numărul caloriilor zilnice și excesele alimentare sunt la fel de periculoase și ar trebui evitate pe termen lung deoarece privează organismul de aportul de nutrienți și lichide strict necesare bunei funcționari.

- *Lipsa de informații nutriționale.* Educația referitoare la o nutriție optimă este esențială pentru a avea siguranța că oamenii știu cum să se hrănească, atât ei, cât și familiile lor.

Pentru a aborda cu succes obezitatea și supraponderabilitatea este nevoie de o abordare coordonată. Este necesar ca guvernul, industria, comunitatea medicală și societatea civilă să colaboreze îndeaproape pentru a schimba comportamentul, a educa oamenii și pentru a promova un mod de viață sănătos.

Variatatea nutrițională este esențială pentru asigurarea nevoilor specifice fiecăruia. Niciun aliment nu oferă toți nutrienții necesari organismului în cantitatea potrivită, orice aliment joacă un rol în satisfacerea necesarului zilnic. O alimentație corectă nu depinde direct de alimentele consumate luate individual, ci de combinațiile dintre acestea, de cantitățile în care sunt consumate și de obiceiurile culinare. Cheia pentru o alimentație sănătoasă este echilibrul și adaptarea la nevoile specifice fiecărui organism.