

LECȚIA 4. *Comportamente cu risc asupra stării de sănătate*

Stil de viață sănătos:

- cunoașterea și evitarea comportamentelor cu risc pentru apariție a diferitelor tipuri de boli;
- cea mai eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor și de menținere a unei bune stări de sănătate;

Adicția – stare de dependență de o anumită substanță:

Comportamente cu risc:

1. **Fumatul:**

- prin ardere, frunzele de tutun eliberează substanțe toxice (monoxid de carbon) și cancerigene (gudron), responsabile de apariția unor boli grave;
- este periculos și fumatul pasiv, persoanele expuse având risc de astmă bronșic, cancer;

2. **Alcoolul:**

- prin consumare se absoarbe rapid și ajunge la toate organele;
- efectele se manifestă mai întâi asupra sistemului nervos;
- consumul pe termen lung afectează și celelalte organe.

3. **Drogurile:**

- modifică funcționarea unor organe, consumul lor se transformă în obicei;
- afectează în principal sistemul nervos, consumatorii având somnolență, halucinații, ochi roșii, pupile dilatate, pierderea memoriei, scădere în greutate, tendință de suicid.

4. **Apă, băuturi răcoritoare:**

- apa este necesară pentru o bună circulație, digestie, excreție, fiind recomandat un consum de aproximativ 2L apă/zi;
- băuturile răcoritoare nu sunt recomandate, deoarece ingredientele folosite dau senzație de sete, deshidratare, oboseală, piele uscată, urină închisă la culoare, constipație, poftă de dulce ș.a.

5. **Alimentația** – se recomandă o alimentație echilibrată în care să predomină cerealele, fructele și legumele, cantități moderate de carne și produse lactate și în cantități mai mici dulciurile și grăsimile.

6. **Sedentarismul:**

- lipsa de activitate ce duce pe termen lung la obezitate, diabet, boli cardiovasculare;
- se recomandă zilnic cel puțin 30 de minute de mișcare.