

INS: Doar 8,4% dintre români urmeaza un regim alimentar adecvat si numai 11,6% fac sport

Doar 8,4% dintre românii de peste 15 ani au un regim alimentar si doar 11,6% fac saptamânal sport, potrivit unui comunicat al Institutului National de Statistica, remis, marti, AGERPRES.

Miercuri, 7 aprilie, este Ziua Mondiala a Sanatatii, prilej cu care INS publica informatii pe aceasta tema.

Astfel, din totalul populatiei României de 15 ani si peste, 8,4% urmeaza un regim alimentar adecvat. Dintre acestia, 71,1% urmeaza un regim legat de consumul redus de sare, 62,2% urmeaza un regim legat de consumul de grasimi, 51,2% urmeaza un regim legat de consumul de zahar, 24,5% au apelat la un regim alimentar legat de consumul de calorii.

Ponderea populatiei de sex feminin care urmeaza un regim alimentar (9,8%) este mai mare decât cea a populatiei de sex masculin (6,8%).

În cazul populatiei din mediul rural se remarca o pondere mai ridicata, fata de cea din mediul urban, a regimului legat de consumul de sare (72,8 fata de 69,9% în mediul urban), iar în cazul populatiei din mediul urban se remarca un regim sporit al numarului de calorii consumate (28,0% fata de 19,6% în mediul rural) si a consumului de zahar (53,0% fata de 48,5% în mediul rural).

Din totalul populatiei rezidente (începând cu vârsta de 6 luni) 99,4% au consumat fructe, 26,5% din persoane mentionând un consum de fructe zilnic. Persoanele de sex feminin (29,8%) au consumat fructe zilnic într-o proportie mai mare decât persoanele de sex masculin (23,1%).

În mediul urban, populatia consuma zilnic fructe în proportie de 32,1%, în timp ce în mediul rural doar 20,1% din populatie consuma fructe zilnic.

Copiii si tinerii cu vârsta pâna la 24 ani consuma în medie 1,9 portii de fructe zilnic, în timp ce persoanele în vârsta de 75 de ani si peste consuma mai putine fructe zilnic (1,7 portii/zi).

Ca si în cazul consumului de fructe, aproape toata populatia rezidenta consuma legume (99,5%), 18,4 consuma legume cel putin o data pe zi, iar 31,0% consuma legume de 4-6 ori pe saptamâna. Ponderea populatiei de sex feminin care consuma legume zilnic sau de 4-6 ori pe saptamâna (56,3%) este mai mare decât cea a populatiei masculine cu 8,8 puncte procentuale.

Ponderea persoanelor din mediul urban care consuma zilnic legume este de 22,0%, mai mare cu 7,9 puncte procentuale decât cea din mediul rural, iar cea care consuma legume de 4-6 ori pe saptamâna este de 37,1%, mai mare cu 7,5 puncte procentuale decât cea din rural.

În ceea ce priveste activitatea fizica, mersul pe jos pentru deplasarea în diverse locuri este o activitate pe care 92,7% din populatia rezidenta de 5 ani si peste a desfasurat-o, pentru cel putin 10 minute pe zi, într-o saptamâna obisnuita. Mai mult de o treime din populatia de sex feminin în vârsta de 5 ani si peste (40,5%) a mers pe jos, în mod continuu, între 10 si 29 de minute, cu 5,8 puncte procentuale mai mult decât populatia de sex masculin.

Populatia de sex masculin alege într-o proportie mai mare decât cea de sex feminin sa mearga pe jos distante mai mari, care totalizeaza o durata zilnica de 2 ore sau mai mult (11,1% dintre persoanele de sex masculin fata de 8,2 dintre persoanele de sex feminin).

Numarul mediu de zile de mers pe jos în scopul deplasării în diverse locuri într-o săptămâna obisnuita scade pe categorii de vârstă de la 6 - 6,1 zile la copii din grupa de vârstă 5-14 ani și tinerii de 15-24 ani, la 4,8 zile pentru persoanele de 75 de ani și peste.

Deplasările pe care oamenii obisnuiesc să le efectueze săptămânal cu bicicleta, rolele, skateboard-ul etc. sunt efectuate de 17,6% din populația rezidentă de 6 ani și peste. Populația de sex masculin a desfășurat într-o proporție mai mare deplasări cu ajutorul bicicletei, rolelor sau skateboard-ului (24,5%) cu 13,4 puncte procentuale mai mult decât în cazul populației de sex feminin.

Ponderea populației din mediul rural care se deplasează cu bicicleta, rolele sau skateboard-ul în diverse locuri (21,6) este mai mare cu 7,4 puncte procentuale față de ponderea populației rezidente în mediul urban.

Din totalul populației de 5 ani și peste doar 11,6 % au declarat că fac săptămânal sport sau diverse activități fizice recreative în timpul liber. Cele mai multe persoane care realizează astfel de activități sunt copiii cu vârstă cuprinsă între 5-14 ani (50,2%) și tinerii de 15-24 ani (20,5%). După această vârstă, ponderea persoanelor care fac sport în timpul liber scade semnificativ, de la 11,0% la grupa de vârstă 25-34 ani, la 0,3% la persoanele de 75 de ani și peste.

Persoanele care au făcut sport, fitness sau diverse activități fizice în timpul liber au dedicat zilnic acestor activități, în medie, 34 de minute.

Decalajul pentru România față de nivelul mediu al speranței de viață la naștere al celor 27 de țări (78,2 ani) era în anul 2018 de 5,9 ani. Țara noastră se află în grupul țărilor cu cele mai mici valori a speranței de viață la naștere din UE-27 (75,9 ani) în anul 2018, valori mai mici înregistrându-se în Letonia, Lituania și Bulgaria. Între țările cu cea mai mare speranță de viață din Uniunea Europeană se numără Spania (83,5 ani), Italia (83,4 ani), Franța și Cipru (82,9 ani).

Femeile trăiesc, în medie, cu 5,5 ani mai mult decât bărbații. Statisticile europene, disponibile la nivelul anului 2018, arată că femeile din Uniunea Europeană trăiesc, în medie, 83,7 ani, pe când speranța medie de viață a bărbaților este de 78,2 ani. Cercetătorii afirmă că această diferență este explicată în mare parte de stilul de viață, mai sănătos în cazul femeilor, și de ocupațiile diferite ale celor două sexe.

În România, speranța de viață la naștere a fost în anul 2019 de 72,5 ani pentru bărbați și de 79,6 ani pentru femei.

Speranța de viață sănătoasă la naștere pentru femei a fost de 60,6 ani (în anul 2019), față de 61,9 ani (în anul 2009), iar pentru bărbați de 59,9 ani (în anul 2019), față de 59,6 ani (în anul 2009).

La nivelul UE, în anul 2019, ecartul dintre femei și bărbați pentru speranța de viață sănătoasă la naștere este de 0,7 ani, în favoarea populației feminine, pentru care aceasta este de 59,6 ani.