

HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

Romania

When: March 27th, 2009

Where: Bucharest

What: Scientific Conference

‘Dietary Fats and Health Nowadays’



Speakers and presentations (1)



Prof. Dr. Dan Mircea Cheta

Call to Action – IEM Barcelona



Prof. Dr. Gabriela Radulian

Dietary fats and their importance for health



Prof. Dr. Adrian Georgescu - Pediatrician

Current issues in child nutrition

Speakers and presentations (2)

Ms. Mireille Blommaert

Foods with a high fat quality are essential for healthy diets



Dr. Corina Zugravu

Consumption and attitudes with regard to dietary fats



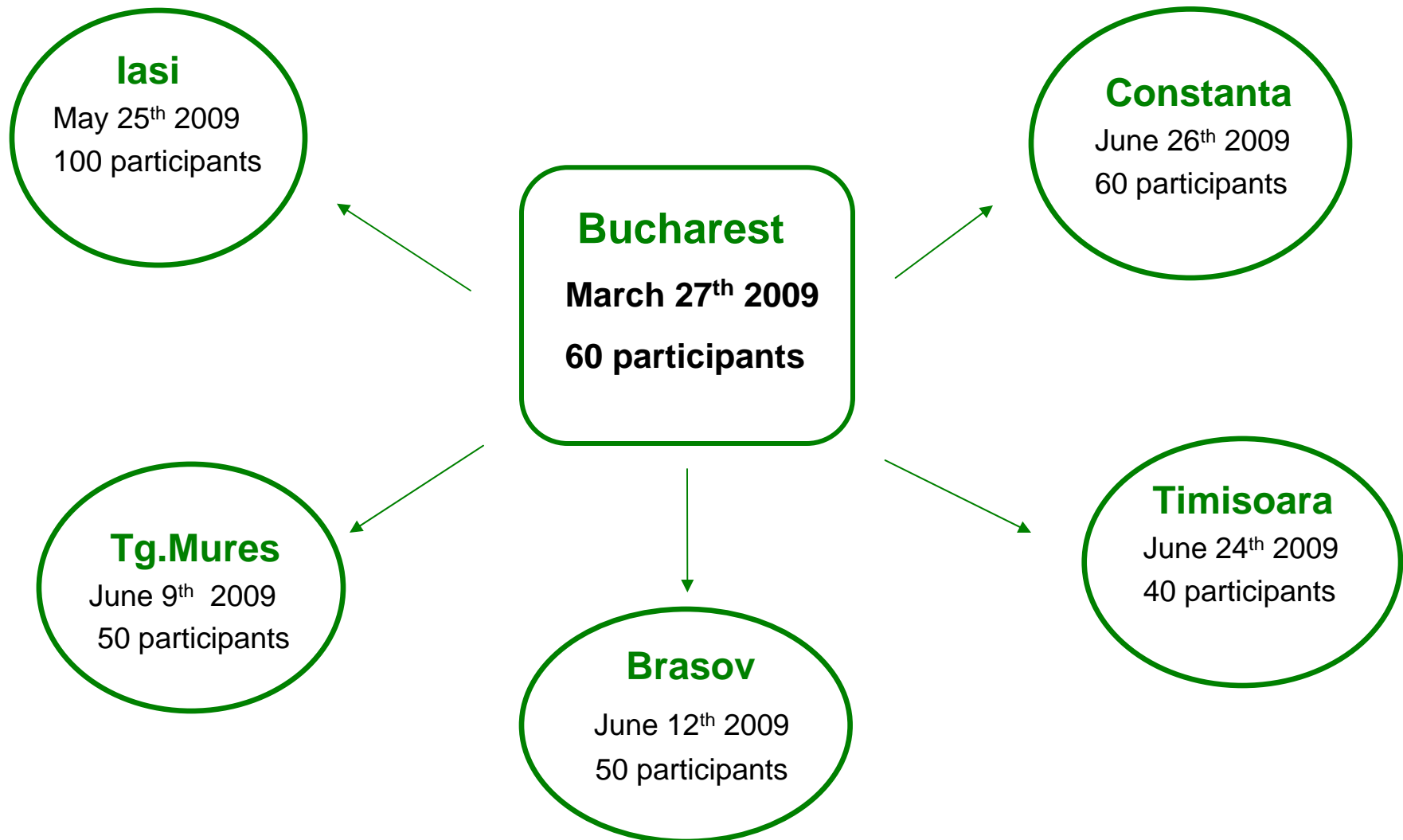
Dr. Ioan Coman

Fats & Cardio-Vascular Pathology



6 Events

1 main event followed by 5 additional events all over the country



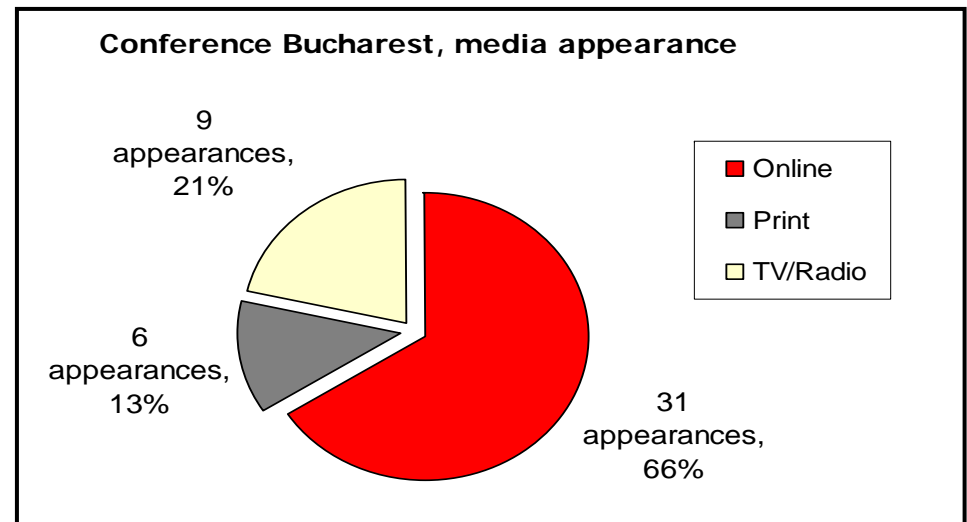
Media attention

Conference Bucharest, March 27th :

- 46 media appearances
- The national TV news (ProTv, National Tv) mentioned sources of good fats!

Other 5 events:

- 37 media appearances
- All positive!



What "bad" fats to avoid and what "good" fats to eat

Don't eliminate the fats from your diet!

Ce grăsimi „rele“ să ocolim și ce grăsimi „bune“ să consumăm

În lipsa grăsimilor, organismul nu poate funcționa normal

Produsele de patiserie, chipsurile și prăjelile cresc colesterolul

Medicii nutriționiști ne sfătuiesc să nu excludem din alimentație grăsimile, pentru că își au rolul bine definit în îndeplinirea funcțiilor organismului. „Grăsimile nu trebuie să lipsească din alimentația zilnică. P lângă faptul că îmbunătățesc gustul alimentelor și sunt o sursă importantă de energie, oferă organismului beneficii specifice: poate funcționa normal. Grăsimile cresc riscul de atenționează i grăsimilor „bu milează vitamina scos, nutriții să nu renunțăm ce alimente tr grăsimile „bu Grăsimile f acizi grași esen 6, pe care orga tiza, dar îi sunt de procese. Di au și rolul de vitaminelor li K din alimente vitamine absoi organism nu se suficientă”, pr



It is totally wrong to eliminate completely the fats from the diet

Nu eliminați grăsimile din alimentație.

Dr. Corina Zugravu

Grăsimile sunt esențiale pentru organismul nostru. Ele furnizează energie și ajută la absorbția vitaminelor și mineralelor. Este important să consumăm grăsimi sănătoase, cum ar fi cele din uleiurile vegetale și pește.

Eliminarea completă a grăsimilor din alimentație este total greșită

» O lingură de ulei adăugată la salată o va face mai gustoasă. Vitaminele vor fi asimilate, iar creierul va putea funcționa mult mai bine. Grăsimile furnizează acizi grași esențiali pe care organismul nu îi poate sintetiza, dar de care are nevoie pentru o întreagă serie de procese.



Uleiul de măsline, necesar organismului

Ioana Georgescu
REDACTOR

GRĂSIMILE JOACĂ UN ROL esențial în menținerea sănătății. „Ele ajută la asimilarea vitaminelor liposolubile (A, D, E și K) din alimente. Fără grăsimi, aceste vitamine absolut necesare pentru organism nu se asimilează în cantitate suficientă”, a subliniat dr. Corina Zugravu, lector universitar UMF „Carol Davila”. Nutriționiștii recomandă ca alimentația noastră zilnică să conțină toate cele trei mari tipuri de

nutrienți (glucide, proteine, grăsimi) în următoarele proporții: glucide-55%, proteine-15%, grăsimi-30%. De aceea, ultimele nu trebuie complet eliminate din alimentație, ci doar consumate echilibrat. De exemplu, grăsimile rele numite saturate sunt de origine animală. Conform OMS ele nu trebuie să depășească 10% din aportul caloric zilnic. Este vorba de carne, brânzeturi, lactate, toate grase. Alte grăsimi rele sunt cele trans. Se obțin prin hidrogenarea parțială a grăsimilor vegetale. „Stu-

diile le indică a fi mai periculoase decât cele saturate”, a subliniat dr. Corina Zugravu. Grăsimile nesaturate sunt numite generic grăsimi bune. Ele conțin o mare cantitate de acizi grași nesaturați și de aceea au consistență moale sau lichidă chiar și la temperaturi scăzute (în frigider). Uleiul de măsline este o grăsime mononesaturată, iar uleiurile vegetale de floarea-soarelui, de porumb, de rapiță, de in,

nu sunt categorizate ca fiind grăsimi rele. Ele conțin acizi grași esențiali Omega-3 și Omega-6. „Acizii grași din

Faceți diferența între grăsimile rele și cele bune

Renunțați să mai mâncați prăjeli, pateuri și chipsuri, dar nutriționiștii vă asigură că floarea-soarelui și nucștile gras

Make the difference between bad fats and good fats

The good polyunsaturated fats are found in vegetable oils like rapeseed oil, sunflower oil, linseed oil, high quality spreadable margarines, walnuts, pistachio, fatty fish.



o sursă de grăsimi sănatoase Foto: Reuters

Grăsimile rele sunt de origine animală, au o consistență solidă, cresc nivelul colesterolului din sânge, măresc riscul apariției bolilor cardiovasculare și se împart în două categorii: saturate și grăsimi trans. Cele saturate se află în unt, lactate grase, brânzeturi grase, carnea de porc. Grăsimile trans sunt mai dăunătoare decât cele saturate și se găsesc în produsele de patiserie, snacksuri, fast-food, cartofi prăjiți.