

Stilul de viață al românilor se reflectă într-un "Lanț al Culoarelor" de 10 km

București, 16 iulie 2009 – Rezultatele acțiunii „Lanțul Culoarelor”, parte din prima fază a „Programului pentru un stil de viață sănătos”, arată că aproape 40% dintre români încearcă să aibă un stil de viață sănătos, cu o alimentație echilibrată și mișcare în fiecare zi. Studiul „culorilor” a fost realizat în perioada 23 iunie - 13 iulie 2009, pe un eșantion de 13.000 de persoane și și-a propus să-i ajute pe români să conștientizeze ce stil de viață au, prin rolul pe care îl joacă alimentația echilibrată și activitatea fizică în viața lor.

Conform studiului:

- **9% dintre respondenți sunt sedentari și mîncăcioși**, alegând culoarea roșie
- **15% sunt activi și atenți la alimentație**, alegând culoarea verde
- **22% încearcă să mănânce echilibrat și să facă mișcare**, alegând culoarea galbenă
- **54% sunt indiferenți și nepăsători cu privire la stilul lor de viață**, alegând culoarea neagră

Pentru toate cele 13.000 de voturi care au fost strânse atât de pe site-ul www.putindinfiecare.ro (2.370 de voturi) cât și prin acțiunea de sampling (10.630 voturi) a fost aleasă o culoare care să exprime fiecare atitudine cu privire la stilul de viață. Apoi, pentru fiecare vot a fost legată o panglică colorată pe unul din cei patru stâlpi ai culorilor montați în Parcul din Piața Unirii din București. În momentul de față, stilul de viață al românilor este declarat în 10 Km de panglici colorate.

„Este foarte important să conștientizăm necesitatea unei alimentații echilibrate și a mișcării în viața noastră. Cred că sănătatea trebuie pusă înainte de orice alte lucruri și ar trebui să ne îngrijim să trăim echilibrat, să mîncăm de trei ori pe zi, să ne asigurăm necesarul de nutrienți și să facem mișcare în fiecare zi, nu doar atunci când ne aducem aminte. Puțin mai multă atenție la felul în care ne hrănim și o oră de mișcare în fiecare zi ne vor ajuta să avem o stare psihică și fizică mai bună, să performăm mai bine la serviciu, să fim pozitivi și mai energici”, a spus Prof. Dr. Dan Mircea Cheța, Președintele Fundației Pentru Alimentație Sănătoasă din România.

Pentru voturile adunate la acțiunea de sampling s-a efectuat și o analiză a respondenților. Astfel, au votat în total 10.630 de persoane din mediul urban, majoritatea fiind cu vârste peste 18 ani, din care 60% femei și 40% bărbați.



- Cea mai verde categorie este cea a femeilor cu vârste cuprinse între 18-24 de ani, care reprezintă 17% din totalul celor care au ales un stil de viață verde cu alimentație echilibrată și multă mișcare în viața lor.
- Cel mai sănătos trăiesc persoanele sub 18 ani, 48% dintre aceștia alegând culoarea galbenă și pe cea verde, urmate de persoanele cu vârste cuprinse între 55-64 de ani, 39% din această categorie a ales galben și verde.

„Ne dorim ca rezultatele acestui studiu să fie un semnal de alarmă care să-i motiveze pe români să aducă o schimbare în bine la stilul lor de viață. Cel mai importat este ca în orice demers să recunoști și să-ți dai seama unde ești pentru a lua măsuri ca să-ți fie mai bine. Ne dorim ca această campanie să ajute românii să trăiască echilibrat și să-i facă conștienți de importanța alimentației și a mișcării pentru a trăi mai bine. Sperăm ca în acest demers să avem alături de noi toți factorii importanți ai societății, de la școli până la instituții media și să reușim împreună să promovăm exemple pozitive demne de urmat.”, a spus Attila Szász, membru CNA.

Comaniile susținătoare ale „Programului pentru un stil de viață sănătos” sunt: Agrana România, Coca-Cola, Hochland România, Kraft Foods România, Mars România, Nestle România, Unilever South Central Europe.

Programul a fost lansat în 2008 când un grup de companii din industria alimentară și a băuturilor răcoritoare, membre ale IAA, alături de CNA au început o campanie națională de educare cu privire la un stil de viață sănătos, prin cele două componente ale sale: nutriție echilibrată și exercițiu fizic. Prima fază a campaniei din 2009 se încheie astăzi prin anunțarea rezultatelor acțiunii „Lanțul Culorilor” urmând ca în a doua fază a programului să se atragă atenția asupra condiției fizice a românilor și a alimentației acestora, iar în faza a treia să se implementeze activități cu scop educativ pentru promovarea unui stil de viață sănătos.

Contact:

Dr Ciprian Constantin

Secretar Executiv

Fundația Pentru Alimentație Sănătoasă

Telefon: 0722.22.7839

E-mail: office@fpas.ro

Irina Alexandru

PR Account Manager

V+O Communication

Telefon: 0766.22.4444

E-mail: irina.alexandru@vando.ro



**PROGRAMUL PENTRU UN
STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS**