

## ARTICOLE ORIGINALE

### Alimentația, consumul de cafea, alcool și viața studențească

Smaranda Laura Goția, Smaranda Rodica Goția, Camelia Gurban

Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara

#### Rezumat

*Premize.* Creșterea consumului de cafea, alcoolul, fumatul, obezitatea la vârste tinere asociată cu stresul reprezintă factori de risc pentru sănătate.

*Scop.* Studiul obiceiurilor alimentare, a incidenței și motivației consumului de cafea, alcool, fumatului și activitățile fizice în rândul studenților.

*Metodă.* Am utilizat un chestionar anonim, cuprinzând 30 întrebări despre modul de alimentație, consumul de cafea și tutun, motivația consumului de alcool, frecvența consumului și stilul de viață. Au fost chestionați 132 studenți (66 băieți și 66 fete), cu vârsta de 18-28 ani, de la Facultățile de Medicină, Calculatoare și Electrotehnică, Timișoara.

*Rezultate.* Studenții nu au un orar de masă stabil (87%) și 53% dintre ei mănâncă de trei ori pe zi. Cei mai mulți mănâncă în grabă, mâncare nesănătoasă/fast food. Incidența consumului de cafea a fost de 58,34%, mai crescut la fete (75%) decât la băieți (46,66%). Incidența fumatului a fost de 53,33% la băieți și de 33,33% la fete. Studenții sunt consumatori de alcool ocazionali. Tinerii consumă alcool pentru a scăpa de timiditate, inhibiții și pentru a fi acceptați în grup. Cele mai frecvente ocazii pentru consumul de alcool sunt evenimentele sociale (67%) și întâlnirile cu prietenii (61%). Activitate fizică permanentă au 10%.

*Concluzii.* Incidența factorilor de risc a fost crescută la lotul nostru. Un program educațional axat pe schimbarea atitudinii față de consumul de cafea, fumat, consumul de alcool, incluzând consiliere nutrițională și pentru o dietă sănătoasă, poate avea succes în prevenția primară a bolilor care au acești factori de risc.

**Cuvinte cheie:** adolescenți, obiceiuri alimentare, consumul de alcool, motivație.