

Educație și prevenție cu alimente speciale

PREVENTION AND EDUCATION WITH SPECIAL FOODS



Biolog Maria Martac

AlimenteSpeciale.ro este unul dintre cele mai importante magazine online de pe piața locală, specializat în comercializarea de produse dietetice și terapeutice. A luat naștere în 2012, din dorința de a crea un loc de unde clienții să poată achiziționa produse speciale, adaptate dorințelor și nevoilor lor alimentare. Se oferă consiliere gratuită referitoare la produsele dorite, la modul de administrare sau preparare recomandat și, nu în ultimul rând, sugestii de schimbare a unor obiceiuri incorecte de alimentație.

Magazinul oferă clienților săi peste 3.000 de produse atât pentru persoane sănătoase, cât și pentru persoane cu diferite afecțiuni, suplimente alimentare pentru diverse diete: diabet sau intoleranță la lactoză, alergii la proteina din lapte, malnutriție sau boala celiacă etc. Totodată, există produse certificate raw vegan, organice, cultivate în medii selectate, dedicate persoanelor sănătoase preocupate de o dietă sănătoasă și echilibrată, dar și sportivilor de performanță.

Spre deosebire de alte țări europene, unde produsele dietetice reprezintă deja o nișă foarte bine conturată în ceea ce privește sortimentele, la noi ea se află încă la început de drum atât pentru producători, cât și pentru retail. În ceea ce privește comerțul online de produse speciale, pentru consumatorul român există o mare

rețineră. Acesta nu are încredere că ceea ce primește este exact ceea ce a comandat. Că produsele oferite online sunt originale și nu contrafăcute, că termenul de valabilitate este corespunzător sau că ambalajul este intact și nedeteriorat.

Iată ce ne declară în acest sens Maria Martac, manager al www.AlimenteSpeciale.ro: „Desigur că pregătirea mea a avut și are un rol esențial în decizia de a dezvolta un business de nișă. Astfel, în momentul listării unor produse speciale noi pe site-ul www.AlimenteSpeciale.ro luăm legătura cu producătorul sau cu importatorul lor pentru a afla caracteristicile, proprietățile produselor, punctele tari, slabe, indicațiile etc. Urmează trainingul de informare al colegilor mele pentru a putea oferi consiliere corectă și de calitate clienților noștri. De asemenea, foarte importantă este empatizarea cu clientul, care, de multe ori, este pacientul sau un apropiat al acestuia. Să vinzi un lapte hipoalergenic unei mame sfârșită de puteri și aproape isterică nu este același lucru cu a vinde un aparat electrocasnic.

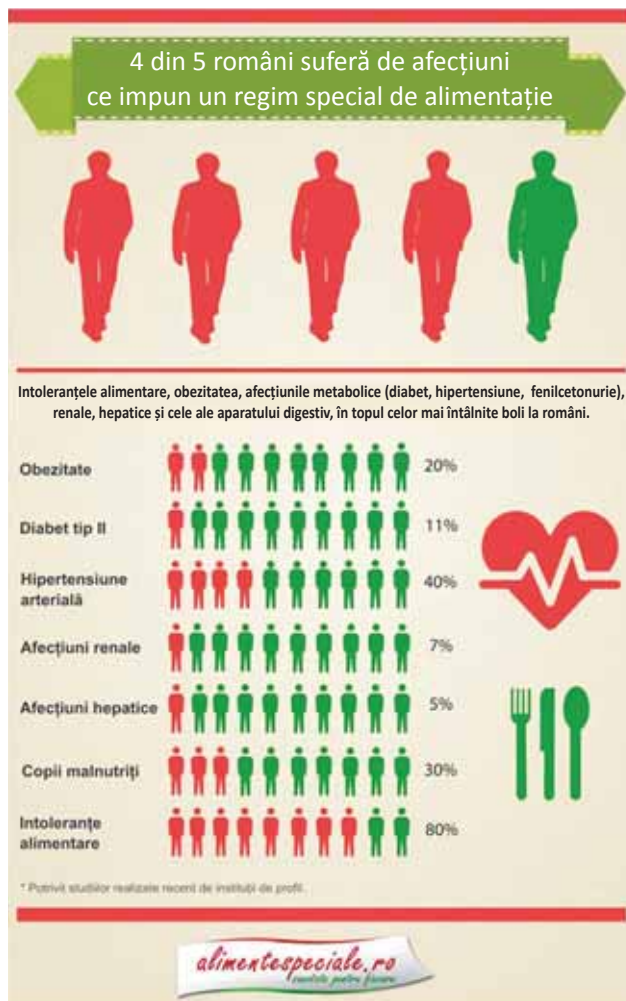
În ceea ce privește planurile pe termen lung, ne dorim să listăm cât mai multe produse pentru a acoperi o varietate cât mai mare de gusturi și nevoi. Ne place să spunem că vom deveni un mall on-line de alimente sănătoase. Dorim să avem o gamă extrem de variată de

produse sănătoase pentru toți membrii familiei, atât cei cu afecțiuni, cât și pentru ceilalți. Suntem conștienți că foarte multe boli ale societății actuale sunt datorate alimentației, că puterea educației în ceea ce privește alegerea alimentației este primordială în căminele noastre. Așadar, încercăm – și deseori și reușim – să ne ajutăm clienții și în direcția prevenției, nu doar a tratării!

În ultimul timp am încercat să avem lângă noi, în comunitatea www.AlimenteSpeciale.ro, nu doar pacienți, ci și medici specialiști, nutriționiști, bloggeri culinari, psihologi. Tot efortul nostru este de a deveni cât mai vizibili pentru a putea fi la îndemâna oricui atunci când are nevoie.

Pe lângă oferta foarte diversificată, www.AlimenteSpeciale.ro oferă informare și educare în vederea prevenției îmbolnăvirilor. Știm cu toții că medicii «repară» ceea ce bucătăria «strică».

Ultimele studii realizate de autorități competente din domeniu arată că peste 80% dintre români suferă de cel puțin o afecțiune ce impune un regim special de alimentație. Din păcate, doar un mic procent dintre



aceștia se alimentează corespunzător. Indiferența, lipsa de timp, lipsa unei educații alimentare foarte bine sedimentate sunt principalele motive pentru care se întâmplă acest lucru.

În topul afecțiunilor de acest tip cu care se confruntă românii și care impun un nivel de conștientizare mai mare în ceea ce privește alimentația se numără bolile cardiovasculare și hipertensiunea arterială, hipercolesterolemia, obezitatea, diabetul de tip II, afecțiunile renale, hepatice și cele ale aparatului digestiv, dar și intoleranțele și alergiile alimentare.

Pe site-ul www.AlimenteSpeciale.ro se desfășoară și o activitate de informare și consiliere în direcția alegerii produselor potrivite dietei recomandate. Una dintre direcțiile de informare este aceea despre gluten și efectele sale asupra sănătății organismului.

Intoleranța la gluten (boala celiacă sau celiachia) este o maladie autoimună, declanșată la unele persoane cu o anumită predispoziție genetică, la ingerarea alimentelor care conțin gluten, cereale precum grâul, orzul, secara și ovăzul. Astfel, în cazul unor persoane care consumă în mod repetat gluten, se declanșează o reacție autoimună ce cauzează leziuni ale intestinului subțire, acestea, la rândul lor, determinând tulburări de digestie sau de absorbție.

„Diferența majoră între sensibilitatea la gluten și boala celiacă este mecanismul care conduce la apariția simptomelor și implicit efectele acestei diferențe asupra structurii și funcționalității organismului. **Boala celiacă** este rezultatul unui răspuns imun aberant, în care organismul produce anticorpi împotriva propriilor structuri. **Sensibilitatea la gluten** se definește printr-o suită de simptome mai mult sau mai puțin vagi, intestinale și extraintestinale, care se remit sau se ameliorează odată cu excluderea glutenului din alimentație”, afirmă Dr. Alina Stănescu-Popp, medic primar gastroenterologie pediatrică la Institutul pentru Ocrotirea Mamei și Copilului „Alfred Rusescu”.

Întrucât simptomele **intoleranței la gluten** pot fi ușor confundate cu alte boli precum este anemia, problemele digestive sau oboseala cronică, această afecțiune este foarte dificil de diagnosticat. Cu toate acestea, pentru a preveni evoluția bolii și apariția complicațiilor, este recomandat ca la prezentarea oricărui simptom care poate fi asociat cu intoleranță la gluten să ne facem o serie de teste amănunțite prin care să putem confirma sau infirma diagnosticul.

Cum putem depista intoleranța la gluten? Când vine vorba de principalele metode de depistare ale

intoleranței la gluten, în țara noastră s-au făcut progrese în acest sens, la momentul actual un suspect de celiachie putându-și confirma sau infirma afecțiunea prin intermediul analizelor de sânge, a biopsiei intestinale sau, mai simplu, cu ajutorul unuia dintre testele rapide pentru celiaci existente pe piață.

Ce facem dacă am fost diagnosticați cu intoleranță la gluten? Din păcate, în cazul acestei boli, odată ce rezultatul este confirmat, nu există un tratament medicamentos care să ducă la vindecarea afecțiunii. Tratamentul constă în excluderea completă a glutenului din alimentație, împiedicând astfel atât dezvoltarea bolii, cât și apariția unor alte afecțiuni asociate precum malnutriția severă (întârzierea dezvoltării la copii), osteoporoza, infertilitatea, afecțiunile cerebrale sau chiar unele tipuri de cancer.

www.AlimenteSpeciale.ro oferă persoanelor care suferă de intoleranță la gluten posibilitatea de a alege dintr-o gamă variată de alimente speciale pentru dieta lor. Pâinea, făina și derivatele, dulciurile de patiserie, pastele, ciocolata sau băuturile fără gluten sunt doar câteva dintre produsele de care celiacii se pot bucura în continuare. Tot aici, dar și pe blogul de pe site, găsiți rețete de diverse dulciuri și alte mâncăruri de la bloggeri culinari consacrați.

Prin intermediul campaniilor desfășurate de **AlimenteSpeciale.ro**, încercăm să informăm și să inspirăm oamenii cu nevoi speciale de alimentație în speranța că vom putea schimba ceva în comportamentul de consum al acestora.

Campania #ManancResponsabil

Rețete gusotase pentru persoane cu nevoi speciale de alimentație.

O campanie educativă susținută de:



Mai multe detalii aici:
www.alimentespeciale.ro



Autoarea articolului, **Maria Martac**, este biolog de profesie, având o activitate la catedră de 8 ani ca profesor de biologie și manager cu experiență în domeniul farmaceutic. A intrat în lumea afacerilor în urmă cu 10 ani, când a înființat o companie care deține două magazine online cu produse alimentare sănătoase pentru copii și pentru adulți.

A lansat campania educativă „**Mănânc Responsabil**” pentru persoanele cu nevoi speciale de alimentație, dar și pentru persoanele care au regimuri speciale – tip vegan și produse dietetice.

A premiat **Cursa Adolescenților** din cadrul Maratonului București, ediția a 8-a, Octombrie 2015 cu alimente dedicate tinerilor sportivi, pentru că **Alimentespeciale.ro** susține mișcarea și educația pentru sănătate de la cele mai fragede vârste.

Pentru mai multe informații accesați:
<http://blog.alimentespeciale.ro/>
și pagina oficială de Facebook
<https://www.facebook.com/AlimenteSpeciale.ro/?fref=ts>