
JURNALUL COMUNEI MOLDOVENEȘTI

Jurnal periodic al comunei Moldovenești

ISSN 2602-1846, ISSN-L 2602-1846



Proiecte în derulare

Dezvoltarea Comunei Moldovenești necesită utilizarea resurselor financiare locale iar pentru a implementa evoluții mai mari, este esențial să se utilizeze fondurile primite de la Uniunea Europeană și cele guvernamentale. Pregătirea proiectelor competitive este un proces multilateral, complex, care necesită multă muncă. Profităm de toate oportunitățile de proiect. Următoarele dezvoltări sunt în curs de desfășurare, fiind susținute din propriile noastre resurse și proiecte:

- În cadrul Programului Național de Cadastru și Carte Funciară UAT MOLDOVENEȘTI, vor demara lucrări de măsurători topo-cadastrale ce au ca obiectiv înscrierea gratuită a titularilor drepturilor de proprietate în cartea funciară.

- lucrările de construire al capelei din Bădeni au început în primăvara anului 2021 și se așteaptă să fie finalizate la sfârșitul anului 2022.

- au fost finalizate clădirile capelilor din Plăiești și Moldovenești, iar în prezent se lucrează la amenajările exterioare.

- se lucrează la înființarea rețelelor de apă potabilă în Podeni și Stejeriș, care sunt finanțate prin Programul Național de Dezvoltare Locală (PNDL).

- îmbunătățirea infrastructurii TIC în domeniul e-educație, în unitățile de învățământ din Comuna Moldovenești” prin Programul Operațional Competitivitate.

- Proiectul „Îmbunătățirea infrastructurii TIC în domeniul e-learning-ului în unitățile de învățământ din Comuna Moldovenești” deus în cadrul Programului Operațional pentru Competitivitate finanțată de Comisia Europeană, a fost evaluată pozitiv, în urma căreia am achiziționat tabletele incluse în ofertă și le predăm școlii locale. Conducerea școlii se va ocupa de distribuirea acestora. Probabil, copiii le vor primi la începutul anului școlar următor. Utilizarea tabletelor va fi supusă anumitor condiții, care vor fi comunicate elevilor și părinților la predare.

- am acordat bursă de merit acelor elevi din clasele V-VIII ale Școlii Gimnaziale Moldovenești care au

încheiat semestrul II al anului școlar 2020-2021 cu o medie de cel puțin 9,50, conform Hotărârii Consiliului Local nr. 34 din 2021.06.17. Ne propunem să continuăm programul de burse și pe viitor, motivând astfel copiii la obținerea unor rezultate cât mai bune la învățătură.

-în cadrul Programului **"Iluminat public"**, finanțat de ADMINISTRAȚIA FONDULUI PENTRU MEDIU (A.F.M.) s-a evaluat în mod favorabil proiectul depus pentru obiectivul de investiție:

„Reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră prin eficientizarea Sistemului de iluminat Public în comuna Moldovenești, jud. Cluj ”

Proiectului prevede schimbarea a 421 de corpuri de iluminat cu eficiență energetică scăzută cu corpuri de iluminat cu tehnologie led superioare cu randament de peste 140lm/W, cu reglarea fluxului luminos și se prevede modernizarea celor 8 puncte de aprindere. Prin acest proiect se va obține o economie de energie de aprox. 70% cu o reducere a emisiilor de carbon aferente de aprox. 70%.

Mărginean Ioan, primar

Procedura pentru vânzarea terenurilor agricole aflate în extravilan este:

-se înregistrează la primăria pe raza administrativă a căreia se află terenul, o cerere însoțită de oferta de vânzare, prin care se solicită afișarea ofertei de vânzare a suprafeței, pentru înștiințarea preemtorilor.

-se atașează următoarele documente doveditoare:

a) o fotocopie a BI/CI al/a vânzătorului persoană fizică sau o copie a pașaportului pentru vânzătorul persoană fizică cu domiciliul în străinătate;

b) o fotocopie certificată pentru conformitate de către funcționarii primăriei a actului de proprietate asupra terenului ce face obiectul ofertei de vânzare (după caz: contract de vânzare- cumpărare, contract de donație, sentință/decizie civilă definitivă și irevocabilă, titlu de proprietate, certificat de moștenitor, contract de schimb, act de lichidare a patrimoniului sau orice alt document prevăzut de lege care atestă dobândirea dreptului de proprietate);

c) extras de carte funciară pentru informare, eliberat recent, însoțit de extrasul de plan cadastral,



Noile reguli în vânzarea terenurilor agricole din extravilan

Procedura de vânzare a terenurilor agricole aflate în extravilan a fost modificată și reglementată prin publicarea normelor metodologice la legea de anul trecut. Acestea sunt în vigoare din 8 februarie 2021.

plan amplasament și plan de încadrare în zonă;

d) o fotocopie a certificatului constatator de la registrul comerțului sau a actului în baza căruia își desfășoară activitatea, în cazul vânzătorului persoană juridică;

e) în caz de reprezentare, procura notarială, în fotocopie certificată pentru conformitate de către funcționarii primăriei, respectiv delegația, hotărâ-

rea adunării generale a asociațiilor, decizia asociatului unic, decizia reprezentantului formei asociative, după caz, în original, precum și o fotocopie a BI/CI/pașaportului al/a împuternicitului persoană fizică;

f) hotărârea adunării generale a asociațiilor, decizia asociatului unic, decizia reprezentantului formei asociative, după caz, în original, din care să rezulte acordul cu privire la vânzarea bunului aflat în proprietatea societății, în cazul vânzătorului persoană juridică;

g) certificat de atestare fiscală emis de către primărie;

h) alte documente doveditoare, după caz.

În termen de 5 zile lucrătoare de la data înregistrării cererii, primăria va afișa, timp de 45 de zile lucrătoare, oferta de vânzare la sediul său și, după caz, pe pagina de internet a acesteia.

Primăria are obligația de a transmite Direcției Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale, precum și Agenției Domeniilor Statului un dosar care să cuprindă lista preemtorilor, copiile cererii de afișare a ofertei de vânzare și ale documentelor doveditoare, procesul-verbal de afișare a ofertei, în termen de 5 zile lucrătoare de la data înregistrării documentației.

În termen de 10 zile lucrătoare de la data înregistrării cererii, primăria notifică titularii dreptului de preempțiune la domiciliu sau prin afișarea la sediul primăriei sau pe site-ul primăriei.

Se respectă dreptul de preempțiune, la preț și în condiții egale, în următoarea ordine:

a) preemtori de rang I: coproprietarii, rudele de gradul I, soții, rudele și afinii până la gradul al treilea inclusiv;

b) preemtori de rang II: proprietarii investițiilor agricole pentru culturile de pomi, viță-de-vie, hamei, irigații exclusiv private și/sau arendașii. În cazul în care pe terenurile supuse vânzării se află investiții agricole pentru culturile de pomi, viță-de-vie, hamei și pentru irigații, prioritate la cumpărarea acestor terenuri au proprietarii acestor investiții;

c) preemtori de rang III: proprietarii și/sau arendașii terenurilor agricole vecine cu terenul supus vânzării;

d) preemtori de rang IV: tinerii fermieri;

e) preemtori de rang V: Academia de Științe Agricole și Silvicultură «Gheorghe Ionescu-Șișești» și unitățile de cercetare-dezvoltare din domeniile agriculturii, silviculturii și industriei alimentare, organizate și reglementate prin Legea nr. 45/2009 privind organizarea și funcționarea Academiei de Științe Agricole și Silvicultură «Gheorghe Ionescu-Șișești»

și a sistemului de cercetare-dezvoltare din domeniile agriculturii, silviculturii și industriei alimentare, cu modificările și completările ulterioare, precum și instituțiile de învățământ cu profil agricol, în scopul cumpărării terenurilor agricole situate în extravilan cu destinația strict necesară cercetării agricole, aflate în vecinătatea loturilor existente în patrimoniul acestora;

f) preemtori de rang VI: persoane fizice cu domiciliul/reședința situat/situată în unitățile administrativ-teritoriale unde este amplasat terenul sau în unitățile administrativ-teritoriale vecine;

g) preemtori de rang VII: statul român, prin Agenția Domeniilor Statului.

În termen de 45 de zile lucrătoare de la afișarea ofertei de vânzare de către primărie, oricare dintre titularii dreptului de preempțiune trebuie să-și manifeste în scris intenția de cumpărare, să comunice acceptarea ofertei vânzătorului și să o înregistreze la sediul primăriei unde aceasta a fost afișată.

Dacă mai mulți preemtori de același rang își manifestă în scris intenția de cumpărare și niciun alt preemtor de rang superior nu a acceptat oferta, la același preț și în aceleași condiții, se aplică regulile din Codul civil.

Dacă un preemtor de rang inferior oferă un preț superior celui din oferta de vânzare sau celui oferit de ceilalți preemtori de rang superior lui care acceptă oferta, vânzătorul poate relua procedura, cu înregistrarea ofertei de vânzare cu acest preț. Această procedură se poate desfășura o singură dată, în termen de 10 zile de la împlinirea termenului de 45 de zile lucrătoare.

În termen de 3 zile lucrătoare de la înregistrarea comunicării de acceptare a ofertei de vânzare, primăria are obligația să transmită structurii centrale, respectiv structurilor teritoriale, după caz, datele de identificare a preemtorilor, potențiali cumpărători, în vederea verificării îndeplinirii condițiilor legale.

Dacă, în termenul de 45 de zile lucrătoare, primăria constată că niciunul dintre titularii dreptului de preempțiune nu își manifestă intenția de a cumpăra terenul, se aplică dispozițiile, regulile pentru vânzarea directă către persoane fizice sau juridice. Vânzarea terenului la un preț mai mic decât cel cerut în oferta de vânzare, în condiții mai avantajoase decât cele arătate în aceasta ori nerespectarea condițiilor pentru cumpărător atrage nulitatea absolută.

Pentru încheierea contractului de vânzare în formă autentică de către notarul public sau pronun-

țarea de către instanță a unei hotărâri judecătorești care ține loc de contract de vânzare, se emite aviz final, de către structurile teritoriale pentru terenurile cu suprafața de până la 30 ha inclusiv, iar pentru terenurile cu suprafața de peste 30 ha, de către structura centrală.

Proprietarii terenurilor agricole situate în extravilan au obligația să le utilizeze exclusiv în vederea desfășurării activităților agricole de la data cumpărării, iar în situația în care pe terenul agricol există investiții agricole pentru culturile de pomi, viță-de-vie, hamei și irigații exclusiv private se va păstra destinația agricolă a acestei investiții.

Terenurile agricole situate în extravilan se pot înstrăina, prin vânzare, înainte de împlinirea a 8 ani de la cumpărare, cu obligația plății impozitului de 80% pe suma ce reprezintă diferența dintre prețul de vânzare și prețul de cumpărare, în baza grilei notariilor din respectiva perioadă.

În cazul înstrăinării directe sau indirecte, înainte de împlinirea a 8 ani de la cumpărare, a pachetului de control al societăților care au în proprietate terenuri agricole situate în extravilan și care reprezintă mai mult de 25% din activele acestora, vânzătorul va avea obligația de a plăti un impozit de 80% din diferența de valoare a terenurilor respective calculată pe baza grilei notariilor între momentul dobândirii terenurilor și momentul înstrăinării pachetului de control. În acest caz, impozitul pe profit privind diferența de valoare a acțiunilor sau părților sociale vândute se va aplica la o bază redusă proporțional cu procentul ponderii terenurilor agricole respective în activele fixe, orice dublă impozitare fiind interzisă.

Vânzarea terenurilor agricole situate în extravilan fără respectarea dreptului de preempțiune sau fără obținerea avizelor este interzisă și se sancționează cu nulitatea absolută.

Sunt considerate contravenții:

a) vânzarea-cumpărarea terenurilor agricole situate în extravilan, în care se află situri arheologice, în care au fost instituite zone cu patrimoniu arheologic reperat sau zone cu potențial arheologic evidențiat întâmplător, fără avizul specific al Ministerului Culturii, respectiv al serviciilor publice deconcentrate ale acestuia, după caz;

b) vânzarea-cumpărarea terenurilor agricole situate în extravilan fără avizul specific al Ministerului Apărării Naționale, dacă această situație era notată în cartea funciară la data solicitării extrasului de carte funciară pentru autentificare;

c) vânzarea terenurilor agricole situate în extravilan fără avizele structurii centrale, respectiv ale

structurilor teritoriale ale Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale, după caz;

d) nerespectarea dreptului de preempțiune

e) nerespectarea obligațiilor de afișare/transmitere documente de către primării

Contravențiile se sancționează cu amendă de la 100.000 lei la 200.000 lei.



Foto: <https://turdanews.net/ursul-a-dat-atacul-la-ostupina-din-satul-pietroasa/>

Despăgubiri privind pagubele cauzate de animale sălbatice

În decursul lunii iunie, s-a semnalat prezența urșilor pe teritoriul comunei noastre, deși acest lucru nu s-a raportat din anul 2017

Au fost raportate pagube create de urși în satele Podeni, Moldovenești, Bădeni și Stejeriș. Nu a existat niciun atac asupra unei persoane, dar au provocat daune în rândul animalelor domestice, au distrus stupi de albine, și au deteriorat pietrele funerare în cimitirul din Stejeriș.

Despăgubirile în daunele cauzate de animalele sălbatice sunt reglementate de "HOTĂRÂREA nr.1.679 din 10 decembrie 2008 privind modalitatea de acordare a despăgubirilor prevăzute de Legea vânătorii și a protecției fondului cinegetic nr. 407/2006, precum și obligațiile ce revin gestionarilor fondurilor cinegetice și proprietarilor de culturi agricole, silvice și de animale domestice pentru prevenirea pagubelor". Potrivit acestora, părțile vătămate pot solicita despăgubiri în următoarele cazuri:

a) afectează producția, în cazul culturilor agricole, culturile de plante agricole sau ornamentale, inclusiv semănăturile și semințurile din aceste plante, culturile de plante legumicole din sere și solarii, livezile de pomi fructiferi, viile, pășunile, izlazurile, fânețele.

b) produc vătămarea cu grad de manifestare puternic sau foarte puternic, stabilit potrivit norme-

lor tehnice în vigoare, a culturilor silvice, semănăturile, semințișurile, puieții și lăstarii din specii forestiere, plantațiile silvice, pepinierele, culturile de răchită și cele cu arbuști ornamentali și fructiferi.

c) determină îmbolnăvirea sau moartea animalelor domestice.

Constatarea pagubelor, evaluarea acestora și stabilirea răspunderii civile se realizează de către o comisie special constituită, din care fac parte:

a) un reprezentant al aparatului de specialitate al primarului unității administrativ-teritoriale pe raza căreia s-a sesizat paguba;

b) un reprezentant al structurii teritoriale de specialitate a Ministerului Mediului și Dezvoltării Durabile;

c) un reprezentant al structurii teritoriale de specialitate a Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale.

Constatarea pagubei se face la cererea scrisă a persoanei păgubite, depusă la primăria localității pe teritoriul căreia s-a produs paguba.

Cererea prevăzută se depune în termen de 24 de ore de la data la care persoana păgubită a descoperit paguba. Convocarea comisiei se realizează prin grija primarului, în termen de 24 ore de la data înregistrării cererii persoanei păgubite. În termen de 48 de ore de la data convocării, comisia se întrunește pentru constatarea pagubelor examinând totodată modul de îndeplinire a obligațiilor legale ce revin proprietarului pentru prevenirea pagubelor.

În cazul deteriorării terenurilor agricole, trebuie luate în considerare următoarele aspecte:

- declararea și înregistrarea, potrivit legii, a suprafeței pe care sunt înființate culturi agricole/silvice

- asigurarea pazei în perioadele în care culturile agricole/silvice sunt frecventate de vânat

- amplasarea mijloacelor de îndepărtat exemplarele din speciile de faună de interes cinegetic

În cazul pagubelor create în rândul animalelor domestice, se ia în considerare respectarea următoarelor condiții:

- declararea și înregistrarea animalelor domestice, potrivit legii

- asigurarea pazei în perioadele în care animalele se află la pășunat sau la diferite munci

- pășunarea în locurile admise, potrivit legii

- adăpostirea pe timpul nopții a animalelor în locuri împrejmuite și păzite

- deplasarea animalelor pe traseele stabilite împreună cu persoana juridică ce gestionează fauna cinegetică și cu administratorul suprafeței respec-

tive de fond funciar.

Pentru informații detaliate privind legea, accesați pagina web al primăriei: Primărie/ SERVICIUL VOL. SITUAȚII DE URGENTĂ.

În cazul sesizării prezenței urșilor toți locuitorii sunt rugați să apeleze cu promptitudine serviciul de urgență 112 și Primăria Comunei Moldovenești pe numărul (0364801900).

Campanie de sterilizare gratuită a câinilor

Cu sprijinul Primăriei Comunei Moldovenești, @Cabinet Veterinar Cremvet va desfășura campania de sterilizare gratuită a câinilor de rasă comună din **Comuna Moldovenești** în perioada 4-5, 18-19, 25-26 septembrie, 2021. Cei interesați sunt așteptați la terenul de fotbal din satul Plăiești. Programările se fac în perioada 18.08.2021 și 31.08.-15.09.2021. la numărul de telefon: 0742088328. Campanie de STERILIZARE GRATUITĂ a câinilor este adresată doar locuitorilor comunei Moldovenești!



Foto: <https://alba24.ro/>

Singura soluție umană și eficientă de a controla numărul animalelor fără stăpân este sterilizarea în masă și concomitentă, atât a celor aflate deja pe domeniul public, cât și a celor din proprietatea privată. De aceea rugăm cetățenii să sprijine demersul nostru și să își sterilizeze animalele de companie de rasă comună, evitând în acest fel creșterea numărului de animale fără stăpân de pe străzile comunei.

Totodată, vă reamintim că conform legii nr. 258/26.09.2013, sterilizarea câinilor de rasă comună este obligatorie, iar nerespectarea prevederilor legale se amendează cu sume cuprinse între 5.000 și 10.000 Lei.

SC. Supercom S.A. a preluat salubritatea în satele din comună

Conform proiectului județean „Sistem de management Integrat al Deșeurilor în județul Cluj”, avem un nou operator de salubritate.

Activitatea de colectare și transport a deșeurilor menajere și reciclabile a fost preluată, începând cu 01.06.2021, de către SC SUPERCOM SA.

Noul operator de salubritate poate fi contactat de luni până vineri, la numărul de telefon 0752/198902 sau prin email, la adresa alina.mornea@supercom.ro.



La nivelul Comunei Moldovenești (Bădeni, Pietroasa, Văleni, Moldovenești) în perioada septembrie-decembrie, procedura de colectare a deșeurilor se desfășoară în conformitate cu **programul următor**:

RECIPIENT NEGRU: DEȘEURI MENAJERE
→ SĂPTĂMÂNAL- MARTI

**RECIPIENT CU CAPAC GALBEN: PLASTIC/
METAL**

→ SĂPTĂMÂNA 2 DIN FIECARE LUNĂ-
MIERCURI

**RECIPIENT CU CAPAC ALBASTRU: HÂRTIE/
CARTON**

→ ULTIMA SĂPTĂMÂNĂ DIN FIECARE LUNĂ-
MIERCURI

SAC VERDE : AMBALAJ STICLĂ

→ PRIMA SĂPTĂMÂNĂ DIN FIECARE LUNĂ-
VINERI

Din 1 iulie 2019 este obligatorie colectarea selectivă / separată a deșeurilor pe 4 fracții. Colectarea separată a deșeurilor se va efectua conform regulilor următoare:



DEȘEURI REZIDUALE / AMESTECATE- se colectează în recipientul negru.

Deșeurile reziduale sunt totalitatea deșeurilor care nu se pot recicla.

Exemple: resturi de mâncare (carne, lactate, vegetale, ouă), scutece de unică folosință, absorbante, mucuri de țigară, șervețele folosite, ambalaje foarte murdare, cioburi de ceramică și porțelan, veselă de unică folosință foarte murdară, cenușa de la sobe (dacă în afară de lemn se ard și cărbuni), etc.



PLASTIC/METAL – în recipientul cu capac galben se colectează recipientele din plastic (PET-urile), ambalaje de la sucuri și lactate, dozele de aluminiu, conserve și dopuri metalice.

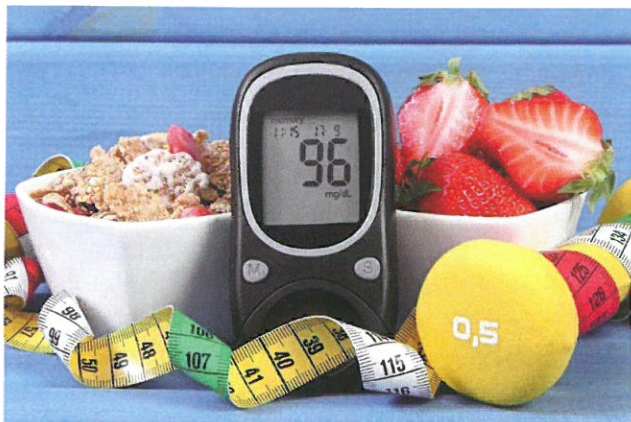


HÂRTIE/CARTON - în recipientul cu capac albastru se colectează reviste, ziare, maculatură, plicuri; cutii, fotografii, cartoane de ouă, etc.



STICLĂ-se colectează în sacul verde ambalajele din sticlă (fără capac), borcane (fără capac), damigene, ambalaje din sticlă de la produse cosmetice etc.

DIABETUL ZAHARAT



Diabetul zaharat este una dintre cele mai răspândite boli cronice netransmisibile și cea mai frecventă boală endocrină. Se caracterizează prin tulburări ale întregului metabolism, în special ale metabolismului energetic și prin complicații care afectează ochii, rinichii, nervii și vasele de sânge. În esență, diabetul zaharat este o boală în care organismul nu produce destulă insulină sau în care celulele nu o pot folosi eficient. Prin frecvența sa, diabetul zaharat intră în categoria așa-numitelor boli cronice ale civilizației.

Cauzele diabetului zaharat sunt elucidate doar parțial. Pe de o parte, se știe că apariția ambelor tipuri de diabet (diabet zaharat de tip 1 și diabet zaharat de tip 2) este legată într-o oarecare măsură de factori ereditari, genetici. Pe de altă parte, factorii de mediu joacă și ei un rol important. Cum nu putem influența factorii genetici, vom discuta despre factorii de mediu care pot fi modificați. În apariția diabetului de tip 2, cei mai importanți factori modificabili sunt:

- Greutatea corporală excesivă, dieta necorespunzătoare și lipsa de exercițiu fizic, adică sedentarismul.
- Un alt factor notabil ar putea fi stresul psihic excesiv
- Printre factorii incriminați este și abuzul alimentară, respectiv excesul de produse zahăroase.

Simptomele diabetului zaharat variază de la caz la caz. În general, diabetul se caracterizează prin creșterea peste normal a concentrației de glucoză în sânge (hiperglicemie), cu sau fără eliminarea de zahăr prin urină (glicozurie). Alte simptome care pot să apară sunt: setea excesivă cu aport crescut de apă, eliminarea de urină în cantități mari și foamea excesivă cu ingestia de alimente în cantități mari asociată deseori cu scăderea ponderală. La pacienții care sunt bolnavi, dar care au ignorat semnele mai multă vreme, nefiind astfel diagnosticați, se poate

întâmplă ca prima manifestare remarcată să fie coma diabetică.

Diabetul de tip 1 poate debuta brusc și brutal, cu sete, urinare în exces, apetit crescut și pierdere în greutate și evoluție rapidă către coma cetoacidotică și deces în lipsa tratamentului. Persoanele cu diabet de tip 1 pot avea greutate normală sau pot fi subponderale, în funcție de intervalul de timp dintre debutul simptomelor și începutul tratamentului. De regulă, în cazul diabetului de tip 1, odată ce simptomele s-au dezvoltat, este necesară administrarea insulinei.

Diabetul de tip 2 debutează de obicei la mijlocul vieții sau mai târziu cu evoluție lentă. De regulă, pacientul cu diabet zaharat de tip 2 este obez sau supraponderal și chiar dacă aceste caractere nu sunt vizibile, de obicei grăsimea viscerală a acestor persoane este mai crescută ca la indivizii sănătoși. De asemenea, la acești diabetici, simptomele apar și se manifestă treptat. Dacă pacientul reușește să-și controleze greutatea corporală prin măsurile dietetice, respectiv prin administrarea de medicamente antidiabetice cu administrare pe cale orală, nu este necesară administrarea insulinei. Există destul de mulți pacienți cu diabet de tip 2 la care se aplică insulinoterapia.

Diabetul afectează întregul metabolism și în lipsa tratamentului adecvat, duce în timp la apariția unor complicații serioase din cauza afectării vaselor de sânge de la nivelul inimii, creierului sau rinichilor. Diabetul netratat poate duce la orbire, suferințe ale nervilor, ulcere la nivelul picioarelor etc.

Cele mai grave **complicații**, posibil letale, sunt cele **acute**. Acestea apar prin scăderea sau creșterea marcată a nivelului de zahăr în sânge. La o mare parte dintre bolnavi, boala diabetică duce în timp la așa-numitele **complicații tardive**. În timp ce unii diabetici nu ajung niciodată la astfel de complicații, alții le dezvoltă devreme. În medie, complicațiile tardive se manifestă la interval de 15-20 de ani după apariția hiperglicemiei manifeste. Unii pacienți pot prezenta mai multe complicații simultan. La diabetici, ateroscleroza apare mai extinsă și mai devreme decât la populația generală. Bolile cardiovasculare - cardiopatia ischemică, infarctul miocardic asimptomatic, accidentul vascular cerebral au o frecvență crescută. Retinopatia diabetică apare la aproximativ 85% dintre pacienți și este o cauză importantă a orbirii. Nefropatia diabetică este o boală care produce leziuni la nivelul vaselor sangvine ale rinichilor și afectează aproximativ 35% dintre pacienții cu diabet.

O complicație aparte a bolii diabetice o con-

stătuie ulcerele la nivelul picioarelor. Acestea se datorează distribuției anormale a presiunii în timpul mersului, cauzate de neuropatia diabetică, boala arterială periferică și microangiopatia diabetică. Ulcerele piciorului diabetic sunt caracterizate de răni care depășesc grosimea pielii, cu risc mare de infecție, care în lipsa unui tratament corespunzător în cabinetul doctorului duc la amputații în mai mult de 85% din cazuri.

Evoluția infecțiilor la diabetici este în general mai gravă. Sunt întâlnite infecții ale pielii, ale tractului urinar, ale aparatului respirator, infecții fungice (candidoza) etc.

Persoanele cu diabet zaharat trebuie să depună efort pentru a menține nivelul zahărului din sânge cât mai aproape de limitele normale (între 60 și 110 mg/dl), pentru a preveni complicațiile pe termen scurt (hipoglicemia – nivelul scăzut al zahărului din sânge) și lung – afecțiuni cardiovasculare, renale, oculare, neuropate. De asemenea, cum fiecare persoană cu diabet este o parte importantă în managementul propriei boli, aceasta trebuie să participe activ la propriul tratament, să respecte întocmai administrarea tuturor medicamentelor și să efectueze controalele medicale planificate împreună cu medicul diabetolog.

Înca de la început trebuie specificat că niciun aliment nu trebuie complet eliminat, însă persoana care are diabet trebuie să mănânce cu moderație. De asemenea, anumite alimente sunt mai bune, altele mai puțin bune și este indicat să fie consumate rar și în cantități mici. Mai exact, regimul alimentar în diabetul zaharat trebuie să fie cât mai apropiat de cel al unei alimentații echilibrate și sănătoase cu menținerea ca hidrații de carbon (HC) sau glucidele (G) să fie consumate cu moderație.

Ce alimente trebuie evitate

- Făina, pâinea albă, orezul și pastele sunt alimente prelucrate cu conținut ridicat de carbohidrați. Produsele de patiserie, covrigi, plăcinta, ștrudel, sărățele, napolitane,

- Zahărul și produsele care conțin zahăr, biscuiți, ciocolata, prăjituri de la cofetărie, bomboane, halva, înghețata, mierea. Sucurile din comerț,

- Băuturi alcoolice, acestea pot fi consumate însă ocazional și în cantități mici. Ceaiul și cafeaua pot să fie consumate, dar fără zahăr sau alte ingrediente precum este laptele, aromele.

- Fasole, mazăre, linte, ciuperci, sfecla,

- Struguri, smochine, stafide, castane, pepene verde, fructe uscate,

- Trebuie evitate alimentele care conțin multe proteine animale, nu se vor consuma alimente care

conțin grăsimi: carnea grasă, cârnații, produsele lactate care nu sunt degresate, cartofii, alimente preparate prin prăjire, chips-uri, popcorn, torturi glazurate.

- Alimentele sărate trebuie excluse sau consumate în cantități minime. Sare duce la creșterea valorilor tensiunii arteriale, iar pacientul cu diabet zaharat se va afla la risc de a face atac de cord, accident vascular cerebral sau boli de rinichi.

Alimentele permise în diabetul zaharat

- Cereale integrale: orez brun, fulgi de ovăz, mei. Fulgii de ovăz conțin fibre solubile care încetinesc absorbția glucozei din alimente. Acestea scad necesarul de insulină și micșorează nivelul colesterolului din sânge.

- Lapte degresat cu 1% grăsime, sau iaurt degresat, brânza de vaci cu conținut scăzut de grăsimi, smântâna cu conținut scăzut de grăsimi sau fără grăsime

- Somonul, tonul sau macrou. Mai mult, peștele gras (somonul, sardinele, macroul și tonul) au rolul de a îmbunătăți controlul glicemiei, profilul lipidic din sânge și se pare că au rolul de a diminua riscul de boli cardiovasculare datorită conținutului de acizi grași Omega 3.

- Legumele sunt permise. Astfel, de la fasole până la linte, toate sunt recomandate, putând fi adăugate în supe și salate. Acestea sunt sărace în grăsimi, au puține calorii, ceea ce le face să fie foarte bune pentru cei cu diabet zaharat. Fibrele încetinesc eliberarea glucozei în sânge, prevenind urcarea și scăderea rapidă a nivelului de zahăr în sânge. De asemenea dau senzația de foame. De exemplu, spanacul, varza, guliile, brocoli au un conținut scăzut de calorii și carbohidrați și de aceea pot fi consumate cu încredere. În plus, aceste legume sunt și foarte nutritive. De asemenea, acestea conțin și vitamine precum vitamina A, B2, B6, C, E și K. Nu trebuie omis că vitamina A este importantă pentru persoanele care suferă de diabet fiind bună pentru sănătatea vizuală și pentru piele, spanacul este o sursă bună de minerale.

- Printre fructele cele mai bune în caz de diabet se regăsesc: portocalele, grapefruitul, lămâile, toate fiind bogate în fibre solubile și vitamina C, care este un aliat de nădejde în lupta cu diabetul zaharat.

- Cât mai multe nuci. Numeroase studii au arătat că includerea nucilor în dieta zilnică ajută la controlul nivelului de glucoză și de lipide din sânge.

*Dr. Ofelia Martinov,
medic de familie*