



DOI: 10.5281/zenodo.18475174

UDC: 613.292+615.356

CUNOȘTINȚE, ATITUDINI ȘI PRACTICI ALE POPULAȚIEI PRIVIND CONSUMUL DE SUPLIMENTE ALIMENTARE

KNOWLEDGE, ATTITUDES AND PRACTICES OF THE POPULATION REGARDING THE USE OF FOOD SUPPLEMENTS

Daniela Singorean¹, Cristina Dumitraș², Mihai Munteanu², Elena Ciobanu¹

¹ Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

² Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București, România

Rezumat

Introducere. Conceptul de suplimente alimentare a apărut în ultimele două decenii ale secolului XX și a fost reglementat inițial în Statele Unite ale Americii, după dispute între FDA (Food and Drug Administration) și producători. Aceste produse sunt menite să completeze dieta, conțin specificații privind respectarea unei diete echilibrate și nu sunt medicamente, dar necesită reglementări stricte pentru a asigura siguranța lor.

Material și metode. Studiul epidemiologic de tip transversal, desfășurat în a.2023, a inclus o anchetă reprezentativă pentru populația generală din Republica Moldova, acoperind atât mediul rural, cât și urban. Cercetarea a utilizat diverse metode, inclusiv analiza istorică, descriptivă, sociologică, matematică și statistică, și s-a bazat pe metodologia KAP (Knowledge, Attitudes, and Practices) pentru a evalua cunoștințele, atitudinile și practicile legate de consumul de suplimente alimentare. A fost elaborat un chestionar structurat în patru compartimente, conținând 34 de întrebări. În cadrul studiului au fost intervievați 423 de respondenți.

Rezultate. Eșantionul de studiu a inclus două categorii de vârstă: 54,6% (231 persoane) aveau între 18 și 30 de ani, iar 45,4% (192 persoane) aveau între 31 și 60 de ani. Majoritatea participanților au fost femei, reprezentând 90,1% (381 persoane), comparativ cu 9,9% (42 persoane) bărbați. Din 423 de respondenți, 41,67% au menționat vitaminele și mineralele ca fiind suplimente alimentare. Pe când, 8,33% din respondenți au inclus medicamente în categoria suplimentelor alimentare, iar alte 8,33% au menționat produse alimentare. În cadrul sondajului, 74% dintre respondenți cunoșteau compoziția suplimentelor alimentare pe care le foloseau, iar 26% nu aveau aceste informații. Respondenții au indicat diverse motive pentru utilizarea suplimentelor alimentare: îmbunătățirea imunității (23,17%), creșterea rezistenței organismului (22,22%), tratamentul (15,60%), frumusețea și îngrijirea personală (14,18%), pierderea în greutate (2,13%) și creșterea în greutate (1,89%). Un mic procent le folosește ca desert (0,24%) sau în regimul alimentar obișnuit (1,18%), iar 0,24% nu au specificat un motiv. Întrebarea despre atitudinea față de suplimentele alimentare a relevat patru motive principale pentru reticența respondenților: 16,31% își exprimă îngrijorări legate de eficiența scăzută a suplimentelor, 21,04% menționează lipsa studiilor științifice adecvate, 20,56% consideră costul prea ridicat, iar 30,49% indică lipsa de cunoștințe despre beneficiile, riscurile și modul corect de utilizare a suplimentelor. Utilizarea suplimentelor în loc de medicamente este rară, doar 4,3% dintre respondenți afirmând că fac acest lucru. Majoritatea, 76,6%, preferă tratamentul convențional, sugerând încredere în medicamente sau prudență față de auto-medicația. Un procent de 19,1% recurg uneori la suplimente în locul medicamentelor, posibil pentru situații minore sau neurgente.

Concluzii. Rezultatele studiului au evidențiat dorința respondenților de a adopta un stil de viață sănătos, dar necesitatea sprijinului și promovării, diversitatea atitudinilor față de suplimentele alimentare și necesitatea inițiativelor educaționale pentru a facilita alegeri informate privind dieta și suplimentele.

Cuvinte-cheie: suplimente alimentare, cunoștințe, atitudini, practici, sănătate

Summary

Introduction. The concept of dietary supplements emerged in the last two decades of the 20th century and was initially regulated in the United States after disputes between the FDA and manufacturers. These products are intended to supplement the diet, contain specifications for compliance with a balanced diet and are not drugs, but require strict regulations to ensure their safety.

Material and methods. The cross-sectional epidemiological study, conducted in 2023, included a representative survey for the general population of the Republic of Moldova, covering both rural and urban areas. The research used various methods, including historical, descriptive, sociological, mathematical and statistical analysis, and drew on the KAP methodology to assess knowledge, attitudes and practices related to dietary supplement consumption. A questionnaire structured in four sections, containing 34 questions, was developed. 423 respondents were interviewed in the study.

Results. The study sample included two age categories: 54.6% (231 people) were between 18 and 30 years old, and 45.4% (192 people) were between 31 and 60 years old. The majority of participants were female, representing 90.1% (381 people), compared to 9.9% (42 people) men. Out of 423 respondents, 41.67% mentioned vitamins and minerals as dietary supplements. While, 8.33% of the respondents included medicines in the food supplements category, and another 8.33% mentioned food products. In the survey, 74% of the respondents knew the composition of the food supplements they used, and 26% did not have this information. Respondents indicated various reasons for using food supplements: improving immunity (23.17%), increasing body resistance (22.22%), treatment (15.60%), beauty and personal care (14.18%), loss in weight (2.13%) and weight gain (1.89%). A small percentage uses them as a dessert (0.24%) or in the regular diet (1.18%), and 0.24% did not specify a reason. The question about the attitude towards dietary supplements revealed four main reasons for respondents' reluctance: 16.31% express concerns about the low effectiveness of supplements, 21.04% mention the lack of adequate scientific studies, 20.56% consider the cost too high, and 30.49% indicate a lack of knowledge about the benefits, risks and correct way to use supplements. The use of supplements instead of drugs is rare, only 4.3% of respondents stating that they do so. The majority, 76.6%, prefer conventional treatment, suggesting reliance on drugs or caution against self-medication. A percentage of 19.1% sometimes resort to supplements instead of drugs, possibly for minor or non-urgent situations.

Conclusions. The results of the study highlighted the desire of the respondents to adopt a healthy lifestyle, but the need for support and promotion, the diversity of attitudes towards dietary supplements and the need for educational initiatives to facilitate informed choices regarding diet and supplements.

Keywords: food supplements, knowledge, attitudes, practices, health

Introducere

Conceptul de „supliment alimentar” este relativ nou în vocabularul uzual din domeniul alimentației și nutriției din ultimele două decenii ale secolului XX. Bazele legislative privind suplimentele alimentare au fost puse în Statele Unite ale Americii, după lungi dispute între Food and Drug Administration (Administrația pentru Alimente și Medicamente) și producătorii, respectiv consumatorii [1].

Conform Ordinului 1069/2007 al Ministerului Sănătății Publice (SUA), suplimentele alimentare sunt produse al căror scop e să completeze dieta normală și sunt surse concentrate de nutrienți sau alte substanțe cu efect nutrițional ori fiziologic, separat sau în combinație; sunt extrase din alimente, diferite produse de origine vegetală, animală sau minerală, sau obținute prin sinteză.

Toate suplimentele alimentare conțin specificarea privind respectarea unei diete echilibrate, deoarece acestea nu au capacitatea să înlocuiască, ci doar să completeze un meniu sănătos. Suplimentele alimentare nu sunt medicamente, produsul este etichetat ca supliment alimentar, iar producătorul este obligat să respecte siguranța suplimentului. În ultimele decenii, diverse suplimente biologice active și-au găsit locul în arsenalul curativ al nutriționiștilor. Ele sunt create în baza tehnologiilor, care folosesc componentele naturale ale substanțelor sau plantelor originale, și ajută la completarea deficiențelor nutriționale ale organismului.

În prezent, tendința de dezvoltare a omenirii se formează astfel, încât rolul nutriției industriale doar va crește. Acest fapt reprezintă o problemă serioasă pentru știința nutrițională – este necesar de a raționaliza nutriția, a spori eficacitatea ei în prevenirea și tratarea diferitelor boli.

În lumea modernă există un deficit total de micronutrienți. Acest lucru se datorează, în primul rând, epuizării nutrienților și scăderii activității biologice a solului ca urmare a utilizării sale iraționale. Probele recente de sol, atât în țările vecine, cât și în Republica Moldova, au arătat un deficit în întregul spectru de micronutrienți. Imaginea defectuoasă este completată de folosirea, deseori nejustificată, a antibioticelor în producția de carne. Și, în al doilea rând, un nivel ridicat de stres – ce poate tulbura aproape toate procesele organismului. Acest lucru în mod evident expune organismul uman mai multor riscuri pentru sănătate, precum boli de inimă, probleme legate de somn, probleme digestive, depresie, obezitate, afecțiuni de memorie, probleme de piele și eczeme.

Conform studiului Ipsos desfășurat pentru asociația europeană Food Supplements Europe, se confirmă faptul că utilizarea regulată a suplimentelor alimentare și vitaminelor reprezintă un instrument de menținere a sănătății, dar și un stimulent al imunității. Astfel, suplimentul-vedetă conform studiului este vitamina C, consumul căreia a crescut semnificativ în ultimul an. Vitamina C este un antioxidant puternic implicat direct în eliminarea radicalilor liberi și scăderea nivelului de toxicitate în organism. Un alt supliment a cărui eficiență a fost demonstrată este vitamina D3. Conform unui alt studiu publicat în literatura de specialitate vitamina D3 a fost declarată un imunomodulator și antiinflamator, deoarece pe parcursul studiului pacienților cărora li s-a administrat constant vitamina D3 au scăzut nivelurile serice

ale markerilor proinflamatori [2].

În Republica Moldova se atestă, de asemenea, o sporire a interesului față de aceste produse, care în mare parte sunt importate din străinătate. Utilizarea tot mai largă a suplimentelor alimentare este impusă și de modul de viață în societatea contemporană. Tentația utilizării agenților farmaceutici și chimici, care ar putea spori performanțele intelectuale și fizice, rezistența, capacitatea de refacere după efortul fizic și intelectual, este în ascensiune, iar utilizarea suplimentelor alimentare în asociere cu activități de intensitate sporită pot duce la complicații grave, inclusiv decese. Sporirea interesului față de suplimentele alimentare și consumul tot mai abuziv și necontrolat impun o atitudine tot mai riguroasă din partea autorităților de reglementare și control față de această categorie de produse. Aceste substanțe sunt produse ce se află la hotarul dintre medicamente și alimente. Actualmente, în Republica Moldova, cerințele pentru plasarea pe piață a suplimentelor alimentare sunt reglementate parțial prin Hotărârea Guvernului nr. 538 din 02 septembrie 2009 pentru aprobarea Regulamentului sanitar privind suplimentele alimentare, iar lista suplimentelor alimentare aprobate spre comercializare și utilizare este redată în Registrul suplimentelor alimentare. Reglementarea acestor produse pe piață este necesară pentru asigurarea plasării pe piață a unor produse sigure și inofensive.

Material și metode

A fost proiectat un studiu epidemiologic de tip transversal, care a inclus o anchetă reprezentativă pentru populația generală, desfășurată pe durata anului 2023. Grupul vizat în această cercetare a fost constituit din adulții rezidenți la momentul efectuării sondajului, din mediul rural și urban, acoperind cele trei regiuni geografice ale Republicii Moldova. Au fost aplicate diverse metode de cercetare, incluzând analiza istorică, descriptivă, tehnici sociologice, precum și metode matematice și statistice. Investigația s-a bazat pe principiile metodologiei KAP, care examinează cunoștințele, atitudinile și practicile, oferind o evaluare detaliată a nivelului de informare a populației despre consumul de suplimente alimentare, precum și despre atitudinile și comportamentele adoptate în această privință. A fost elaborat chestionarul „Cunoștințe, atitudini și practici ale populației privind consumul de suplimente alimentare”. Chestionarul a fost structurat în patru compartimente și a inclus 34 de întrebări. Primul compartiment *Date generale* a inclus 6 întrebări de tip închis (prestabilite) și una deschisă, care au urmărit obținerea informației despre vârsta participanților în studiu, genul biologic, mediul de trai, studiile obținute, statutul marital și specificul muncii (activităților) profesionale / gospodărești. Al doilea compartiment *Cunoștințe* a inclus 8 întrebări de tip închis (cu variante de răspuns prestabilite). Aceste întrebări au abordat volumul cunoștințelor generale despre condițiile și factorii care pot duce la consumul de suplimente alimentare. Al treilea compartiment *Atitudini* a inclus 6 întrebări de tip închis. Răspunsurile au fost atribuite individual reieșind din convingerile și părerile proprii ale fiecărui respondent. În capitolul patru *Practici* au fost incluse 14 întrebări de tip închis cu variante de răspuns prestabilite.

Aceste întrebări au avut scopul de a evidenția comportamentul real al respondenților în raport cu suplimentele alimentare, ce acțiuni întreprind în acest sens. În cadrul studiului au fost intervievați 423 de respondenți (populația adultă), care au corespuns criteriilor de includere în studiu: vârsta persoanelor (mai mare de 18 ani) și acordul de a participa în studiu. Vârsta respondenților a fost cuprinsă între 19 și 51 de ani, în mediu constituind $29,6 \pm 2,24$ ani ($M \pm DS$). Procesul de analiză statistică în cadrul acestui studiu a fost realizat cu ajutorul IBM SPSS Statistics, versiunea 27.0.

Rezultate și discuții

Caracteristica demografică a eșantionului s-a efectuat în baza răspunsurilor la întrebările din chestionarul aplicat populației. Structura eșantionului pe categoria de vârstă este reprezentată în următoarea proporție: persoane cu vârsta cuprinsă în intervalul 18-30 ani au constituit 54,6% (231 persoane), 31-60 ani – 45,4% (192 persoane). În studiul dat a prevalat participarea femeilor, ceea ce a constituit 90,1% (381 de femei), față de 9,9% (42 de bărbați). Majoritatea participanților la chestionare – 83% (351 de persoane) au provenit din mediul urban, iar 17% (72 persoane) au locuit în mediu rural. Din numărul total de respondenți care au fost incluși în eșantionul de cercetare – 7,8% (33 persoane) au declarat, că au studii medii de specialitate, 70,2% (297 persoane) cu studii superioare, cu un nivel de educație gimnazial au fost – 1,4% (6 persoane), și respectiv, liceal – 20,6% (87 persoane). După statutul marital, majoritatea respondenților – 53,4% (226 persoane) au declarat, că sunt căsătoriți, iar 38,5% (163 persoane) – nu sunt căsătoriți. Un număr mic de respondenți – 2,1% (9 persoane) au fost divorțați și 6% (25 persoane) au trăit în concubinaj. Cele mai frecvente domenii de activitate ale respondenților au fost medicina și educația, IT, justiția și finanțe. Alte domenii, într-un număr mai redus a fost turismul, artele, managementul, securitatea și industria alimentară, care aduc o diversitate în peisajul profesional prezentat.

Evaluarea cunoștințelor respondenților cu privire la consumul de suplimente alimentare

Pentru a evalua nivelul cunoștințelor respondenților cu referire la consumul de suplimente alimentare au fost formulate și propuse 8 întrebări distincte după conținut și tipul răspunsurilor prestabilite. Întrebările au inclus răspunsuri de tip închis, unde respondentul a avut posibilitatea să aleagă din variantele de răspuns oferite.

La întrebarea „Sunt importante pentru sănătate vitaminele și mineralele?”, răspunsul a fost afirmativ în 33,33% cazuri. Vitaminele și mineralele sunt esențiale pentru sănătatea organismului, având roluri diverse, de la susținerea sistemului imunitar și a sănătății oaselor, până la menținerea funcției musculare și neuronale.

La următoarea etapă a fost adresată întrebarea „Ce înțelegeți prin regim alimentar echilibrat?”, unde respondenții au avut posibilitatea de a bifa răspunsuri multiple. Din cele 423 de răspunsuri analizate în cadrul studiului, datele sugerează un interes crescut pentru menținerea unui program regulat de mese, această strategie fiind menționată în 89,13% din cazuri. Mulți participanți se concentrează

și pe reducerea consumului de zahăr, această abordare fiind menționată în 73,52% din cazuri. Aproape la fel de importantă, menționată în 55,79% din cazuri, este strategia de a crește consumul de lichide, subliniind importanța hidratării. Reducerea aportului de sare și grăsimi a fost, de asemenea, o prioritate comună, menționată în 63,59% și, respectiv, 47,99% din cazuri. Interesant este că, deși mai puțin frecvente, reducerile de calorii și consumul de suplimente alimentare au fost menționate în mod egal, în 16,78% din cazuri fiecare. Aceste constatări subliniază o tendință către o alimentație mai conștientă și o abordare mai echilibrată a dietei, concentrându-se nu doar pe frecvența meselor, ci și pe calitatea și tipul nutrienților consumați. Un regim alimentar adecvat și variat ar putea oferi, în condiții normale, toți nutrienții necesari dezvoltării normale și asigurării sănătății, în cantități corespunzătoare celor stabilite și recomandate de datele științifice. Însă, anchetele arată că această situație ideală nu este o realitate pentru toți nutrienții și toate grupurile de populație. Stilurile de viață specifice sau alte motive (precum unele stări patologice) limitează aportul sau absorbția unor principii nutritive, dar consumatorii pot alege să crească aportul unor nutrienți prin suplimente alimentare [3, 4].

O analiză detaliată a răspunsurilor la întrebarea „Cunoașteți ce sunt suplimentele alimentare?” arată, că, din 423 de răspunsuri, vitaminele și mineralele sunt cele mai populare, fiind menționate în 41,67% din cazuri. Acest lucru sugerează o conștientizare generală a importanței nutrienților esențiali și o tendință spre o abordare preventivă a sănătății. Aproximativ 8,33% din răspunsuri includ medicamente, reflectând necesitatea intervențiilor medicamentoase sau dependența de tratamente farmaceutice. Tot 8,33% menționează produse alimentare, indicând o preferință pentru obținerea nutrienților prin alimente întregi. Aceste date sugerează un echilibru între abordările naturiste și cele convenționale în gestionarea sănătății.

Rolul suplimentelor alimentare este acela de a aduce în dietă substanțele care s-au dovedit utile în completarea unei alimentații deficitare sau refacerea homeostaziei în contextul diferitelor procese fiziopatologice (hepatotoxicitatea, acumularea de radicali liberi în exces, imunodepresia, depunerea anormală a țesutului adipos, neurotoxicitatea etc.), atunci când este dificilă asigurarea acestora în mod direct, din alimente [5]. Totuși, un aport excesiv al anumitor nutrienți poate avea efecte nefaste pentru sănătate. Este necesară stabilirea unor niveluri maxime sigure ale acestora în suplimentele alimentare, după caz, astfel încât să asigure utilizarea corespunzătoare de către consumator a produselor în conformitate cu instrucțiunile de folosire furnizate de producător [4].

Rezultatele privind cunoștințele despre compoziția suplimentelor alimentare au arătat, că 74% dintre respondenți au fost informați despre compoziția suplimentelor alimentare pe care le-au folosit, indicând un interes activ în cunoașterea nutrienților din regimul lor zilnic. Totuși, 26% nu au știut compoziția suplimentelor pe care le-au luat, evidențiind o posibilă lacună în educația nutrițională sau o încredere nejustificată în recomandările altora. Acest lucru subliniază oportunități pentru companiile producătoare de suplimente

și profesioniștii din sănătate de a educa consumatorii despre beneficiile și compoziția produselor lor.

Dintr-un total de 423 de răspunsuri referitoare la cunoașterea locurilor de procurare a suplimentelor alimentare, farmaciile au fost menționate de 74,8% dintre respondenți, evidențiind încrederea mare în aceste surse pentru produse de sănătate. Magazinele alimentare au fost indicate de 49,7% dintre participanți, sugerând că, deși convenabile, nu sunt sursa principală pentru mulți. Un procent de 14,3% nu știau de unde pot procura suplimente, evidențiind o nevoie de educație în acest domeniu. Platformele online au fost menționate de 3,7% dintre respondenți, indicând o tendință spre comerțul electronic, dar fără a depăși încă farmaciile și magazinele fizice. Magazinele specializate, inclusiv cele de alimente sănătoase și pentru sportivi, au fost menționate, reflectând preferințele diverse și selecte ale consumatorilor.

Respondenții au indicat diverse motive pentru utilizarea suplimentelor alimentare, cu principalele categorii fiind îmbunătățirea imunității (23,17%) și creșterea rezistenței organismului (22,22%). Alte motive includ tratamentul (15,60%), frumusețea și îngrijirea personală (14,18%), pierderea în greutate (2,13%) și creșterea în greutate (1,89%). Un mic procent le folosește ca desert (0,24%) sau le integrează în regimul alimentar obișnuit (1,18%). De asemenea, 0,24% dintre participanți nu au specificat un motiv anume, indicând o posibilă lipsă de informare. Aceste date subliniază diversele priorități și necesități ale consumatorilor în utilizarea suplimentelor alimentare.

În alt caz, 93,38% dintre respondenți au indicat medicul ca fiind principala sursă de recomandare pentru suplimentele alimentare, reflectând încrederea și autoritatea medicilor în deciziile de sănătate. Farmaciștii au fost menționați de 23,17% dintre participanți, evidențiind rolul lor important în educarea publicului. Antrenorii au fost indicați de 11,58% dintre respondenți, subliniind influența lor în promovarea performanței sportive. Familia și prietenii au fost surse mult mai reduse de recomandări, cu 1,18% și 0,95%, arătând că indivizii se bazează mai mult pe consilierea profesională decât pe recomandările din cercul social.

A fost evaluat nivelul de conștientizare a interacțiunii dintre suplimentele alimentare, cofeină și băuturile carbogazoase. Aproximativ 39,71% dintre respondenți au indicat, că sunt conștienți de aceste interacțiuni, reflectând un segment al populației mai proactiv în educarea personală privind substanțele și efectele lor asupra sănătății. În schimb, 60,29% dintre participanți au recunoscut, că nu dețin suficiente informații despre aceste interacțiuni, evidențiind o lacună în înțelegerea publicului larg, care ar putea influența alegerile lor de consum și sănătatea.

Evaluarea atitudinilor respondenților cu privire la consumul de suplimente alimentare

Evaluarea atitudinilor respondenților cu privire la consumul de suplimente alimentare oferă o perspectivă asupra percepției acestora în ceea ce privește beneficiile și riscurile asociate.

Această percepție detaliată este esențială pentru a distinge între informațiile bine fundamentate și atitudinile greșite răspândite în rândul consumatorilor.

Rezultatele sondajului privind stilul de viață al participanților arată, că peste jumătate dintre aceștia (53,19%) consideră că duc un stil de viață sănătos, evidențiind o conștientizare pozitivă asupra importanței alegerilor zilnice pentru sănătate. În schimb, 36,87% nu se consideră a avea un stil de viață sănătos, posibil influențați de diverse factori cum ar fi timpul limitat sau resursele insuficiente pentru a adopta practici sănătoase. Un procent mic (9,92%) sunt nesiguri în privința caracterizării stilului lor de viață ca fiind sănătos, reflectând incertitudinea în fața standardelor de sănătate. Majoritatea participanților (53,97%) afirmă că au o alimentație sănătoasă, iar 36,87% fac exerciții fizice regulate, dar există și o parte (14,89%) care nu adoptă niciuna dintre aceste practici. Un grup semnificativ (44,68%) urmează doar parțial principiile unui stil de viață sănătos, semnificând o oportunitate pentru îmbunătățirea educației și a resurselor de sănătate pentru a sprijini adoptarea unor obiceiuri mai sănătoase [6].

Rezultatele sondajului arată, că o majoritate covârșitoare de 91% din respondenți consideră alimentația echilibrată și exercițiile fizice foarte importante în prevenția bolilor, reflectând o recunoaștere larg răspândită a impactului direct al acestor factori asupra sănătății generale [7, 8]. Doar 1% dintre participanți au exprimat, că nu cred în importanța alimentației și a sportului în prevenția bolilor, posibil datorită unei neîncrederi în metodele non-medicamentoase sau a lipsei de informare despre beneficiile dovedite științific ale unui stil de viață sănătos. Un alt grup de 8% din respondenți au adoptat o poziție mai nuanțată, considerând importanța alimentației și a exercițiilor fizice relativă în prevenția bolilor, indicând posibila nevoie de alte măsuri preventive, cum ar fi screening-urile medicale regulate și vaccinările, pentru o protecție completă împotriva bolilor.

Întrebarea despre atitudinea față de suplimentele alimentare a relevat mai multe motive pentru reticența respondenților în utilizarea acestora. Din totalul de 423 de participanți, opiniile au fost grupate în patru categorii principale. Un procent semnificativ, 16,31%, exprimă îngrijorări legate de eficiența scăzută a suplimentelor în a produce beneficii tangibile pentru sănătate. Lipsa studiilor științifice adecvate a fost o preocupare pentru 21,04% dintre respondenți, reflectând dorința de dovezi solide în sprijinul utilizării suplimentelor. Costul ridicat a fost un factor descurajant pentru 20,56% dintre participanți, sugerând o percepție că beneficiile nu justifică investiția financiară. În plus, 30,49% dintre respondenți au indicat lipsa de cunoștințe despre beneficiile, riscurile și modul corect de utilizare a suplimentelor, subliniind nevoia de educație și informare suplimentară în acest domeniu.

Analiza percepțiilor respondenților cu privire la suplimentele alimentare dezvăluie o imagine complexă și variată. Majoritatea respondenților, 63,12% consideră, că suplimentele sunt eficiente, evidențiind încrederea generală în beneficiile acestora pentru sănătate, cum ar fi îmbunătățirea nutriției și susținerea sistemului imunitar. Doar 1,41% dintre persoane le consideră neeficiente, ceea ce sugerează un scepticism minor, posibil bazat pe așteptări nerealiste sau experiențe personale nesatisfăcătoare.

Un număr semnificativ de respondenți, 22,69% dintre persoane, percep suplimentele alimentare ca fiind mai degrabă o tendință de marketing decât o necesitate reală pentru sănătate, indicând conștientizarea influenței campaniilor publicitare. În același timp, 14,18% dintre persoane manifestă indiferență față de suplimente, reflectând fie o lipsă de informații, fie o abordare neutră, fără opinii puternice pro sau contra [9].

Sondajul privind percepția asupra calității suplimentelor alimentare în funcție de preț arată, că 47,51% dintre respondenți cred că prețul reflectă calitatea suplimentului. Aceasta sugerează, că aproape jumătate dintre participanți asociază costul cu eficacitatea sau puritatea ingredientelor. În contrast, 34,75% nu cred că prețul este un indicator al calității, preferând criteriile precum cercetările științifice, recomandările specialiștilor din sănătate sau recenziile altor consumatori. Un segment de 17,73% nu sunt siguri sau nu au suficiente informații pentru a face o legătură între preț și calitate, indicând o posibilă lipsă de cunoștințe sau nevoia de mai multă educație și transparență în industrie [10].

Evaluarea practicilor respondenților cu privire la consumul de suplimente alimentare

Evaluarea practicilor respondenților în privința consumului de suplimente alimentare oferă o înțelegere a modului în care aceștia integrează suplimentele în stilul lor de viață și în ce măsură cred în eficacitatea acestora. Un număr semnificativ de respondenți recunosc utilizarea suplimentelor ca parte a rutinei lor zilnice, ceea ce poate indica o căutare activă de metode pentru îmbunătățirea sănătății sau pentru compensarea posibilelor deficiențe nutritive din dieta lor [11].

Suplimentele alimentare sunt integrate în stilul de viață al multor persoane, 70% dintre respondenți indicând că le consumă. Aceasta reflectă o creștere a conștientizării importanței nutriției și a beneficiilor suplimentelor. Printre suplimentele preferate, magneziul este ales de 51,77% dintre respondenți, subliniind recunoașterea rolului său esențial în sănătatea musculară și a sistemului nervos. Vitamina D3, preferată de 49,64% dintre participanți, este apreciată pentru importanța sa în sănătatea oaselor, probabil ca răspuns la preocupările legate de expunerea insuficientă la soare. Vitamina C este consumată de 46,09% dintre respondenți pentru susținerea sistemului imunitar și protecția împotriva stresului oxidativ. În schimb, calciul este consumat de doar 29,78%, posibil datorită aportului suficient din dieta obișnuită sau a preferinței pentru surse alimentare naturale. Majoritatea respondenților sunt deschiși la utilizarea suplimentelor, acordând o atenție specială mineralelor și vitaminelor esențiale. Totuși, 30% dintre respondenți nu consumă suplimente, ceea ce ar putea reflecta încrederea în obținerea nutrienților necesari din alimentație sau preocupări privind eficacitatea suplimentelor.

Abordarea consumului de suplimente alimentare variază semnificativ, conform răspunsurilor sondajului. Aproape jumătate dintre respondenți (41,13%) iau suplimente la indicația medicului, ceea ce sugerează o abordare prudentă și consultativă. Aceeași proporție de 41,13% își face analize medicale înainte de a lua suplimentele, pentru a

identifica deficiențele nutriționale sau a evita supradozarea. Aproximativ 40,42% urmează un curs complet de suplimente timp de cel puțin trei luni, indicând importanța unui regim consistent. Doar 4,96% folosesc suplimente pentru scăderea în greutate, ceea ce sugerează o preferință pentru metode tradiționale de pierdere în greutate. Cu toate acestea, 60,28% au consumat diverse tipuri de suplimente în ultimul an, inclusiv vitamine, minerale, Omega 3, extracte din plante și produse pentru slăbit, indicând o utilizare generalizată a suplimentelor pentru menținerea sănătății. O cotă de 39,72% nu a folosit suplimente în ultimul an, ceea ce poate semnala o încredere în dieta lor sau un scepticism față de beneficiile suplimentelor.

Când vine vorba de achiziționarea de suplimente alimentare, un procent relativ mic de 23,4% dintre respondenți le procură în același timp și pentru alți membri ai familiei, reflectând poate un proces de decizie individualizat sau diferențe în necesitățile nutriționale între membrii unei familii. Majoritatea, 54,6%, nu împărtășesc acest obicei, iar 22% o fac uneori, sugerând o abordare sporadică bazată pe circumstanțe.

În privința substituirii meselor cu suplimente alimentare, numai 2,8% din respondenți obișnuiesc să facă acest lucru, ceea ce subliniază o aderență generală la alimentația tradițională și posibil o rezervă față de înlocuirea completă a alimentelor naturale cu suplimente. Un procent covârșitor de 96,5% nu adoptă acest comportament, și doar un procent infim de 0,7% recurg uneori la această practică.

Aproape jumătate dintre respondenți, 49,6%, sunt conștienți de proveniența suplimentului alimentar, verificând dacă acesta este sintetic sau natural. Aceasta poate reflecta o creștere a conștientizării importanței sursei și compoziției suplimentelor într-o lume tot mai preocupată de ingredientele naturale și sănătate holistică. Totuși, 29,1% nu verifică acest aspect, iar 21,3% o fac doar uneori.

Utilizarea suplimentelor în loc de medicamente este o practică rară, cu doar 4,3% dintre respondenți afirmând că fac acest lucru. Majoritatea, 76,6% nu adoptă acest comportament, ceea ce sugerează o încredere în tratamentul convențional sau o prudență în fața auto-medicației. Un număr de 19,1% recurg la suplimente în locul medicamentelor uneori, posibil în situații minore sau neurgente.

Compensarea deficitelor de vitamine și minerale prin suplimente este un obicei pentru 18,9% dintre participanți, în timp ce 22% nu se bazează pe suplimente pentru acest scop și 29,8% recurg la această metodă uneori, indicând că mulți se bazează în continuare pe dietă pentru nutriție sau că folosesc suplimente numai când este neapărat necesar.

Un comportament responsabil în ceea ce privește consumul de suplimente este evidențiat prin faptul, că majoritatea respondenților 88,7% verifică termenul de valabilitate al suplimentelor alimentare înainte de consum, semn al unei atenții la calitate și siguranță. Doar un procent foarte mic de 6,4% nu iau în considerare acest factor, și un procent mic de 5% o fac uneori. Această atitudine subliniază importanța atribuită siguranței și eficacității produselor consumate.

Concluzii

1. Rezultatele studiului au evidențiat, că respondenții doresc să ducă un stil de viață sănătos, dar au nevoie de mai mult sprijin și promovare pentru a menține această direcție. Deși, majoritatea au o atitudine pozitivă, există încă îndoieli despre eficiența și validitatea științifică a suplimentelor alimentare. Problemele financiare și lipsa educației în domeniul sănătății pot împiedica utilizarea corectă a suplimentelor.

2. A fost subliniată diversitatea atitudinilor și opiniilor cu privire la suplimentele alimentare, de la încrederea

semnificativă în eficacitatea lor până la scepticism și indiferență. Astfel, percepțiile publicului sunt influențate de o varietate de factori, inclusiv experiența personală, influențele externe precum marketingul și disponibilitatea informațiilor obiective privind eficacitatea și siguranța suplimentelor alimentare.

3. Sunt necesare inițiative educaționale îmbunătățite, care să abordeze acest decalaj de cunoștințe, astfel încât indivizii să poată face alegeri informate privind dieta și suplimentele lor alimentare.

Bibliografie

1. Curtin LR, Mohadjer LK, Dohrmann SM et al. The National Health and Nutrition Examination Survey: Sample Design, 1999-2006. *Vital Health Stat 2*. 2012 May;(155):1-39.
2. Consumer survey on food supplements in the EU. 2022. https://foodsupplementseurope.org/wp-content/uploads/2022/07/FSE-Consumer_Survey-Ipsos-2022.pdf
3. Garban G, Florescu N. Ghid Privind Suplimentele Alimentare. Ministerul Sănătății, Institutul Național De Sănătate Publica, 2013. <https://insp.gov.ro/download/cnmrmc/Ghiduri/Igiena%20Alimentatiei%20si%20Nutritiei/Ghid-Suplimente-Alimentare.pdf>
4. Marsh SA, Coombes JS. Vitamin E and alpha-lipoic acid supplementation increase bleeding tendency via an intrinsic coagulation pathway. *ClinApplThrombHemost* 2006; 12 (2): 169-173.
5. Banu C, Preda N, Vasu S. Produsele alimentare și înocuitatea lor. Ed. Tehnica, Bucuresti, 1982.
6. Sadek Z, Mohsen H, Yazbek S, Nabulsi ZAA, Rifai Sarraj A, Hoteit M. Dietary Supplements Use among Athletes in Lebanon: Knowledge, Attitudes, Practices, and Correlates. *Foods*. 2022;11(10):1521. Published 2022 May 23. doi:10.3390/foods11101521
7. Alowais MA, Selim MAE. Knowledge, attitude, and practices regarding dietary supplements in Saudi Arabia. *J Family Med Prim Care*. 2019;8(2):365-372. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_430_18
8. Huang L, Yoo HJ, Abe S, Yoon J. Dietary supplement use and its related factors among Chinese international and Korean college students in South Korea. *Nutr Res Pract*. 2023;17(2):341-355. doi:10.4162/nrp.2023.17.2.341
9. Kovács I, Liska F, Veres Z. Motivational Drivers behind the Consumption of Dietary Supplements by Leisure-Time Athletes. *Foods*. 2023;12(16):3044. Published 2023 Aug 14. doi:10.3390/foods12163044
10. Karbownik MS, Horne R, Paul E, Kowalczyk E, Szemraj J. Determinants of Knowledge About Dietary Supplements Among Polish Internet Users: Nationwide Cross-sectional Study. *J Med Internet Res*. 2021;23(4):e25228. Published 2021 Apr 21. doi:10.2196/25228
11. Žeželj SP, Tomljanović A, Jovanović GK, et al. Prevalence, Knowledge and Attitudes Concerning Dietary Supplements among a Student Population in Croatia. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(6):1058. Published 2018 May 23. doi:10.3390/ijerph15061058

Recepționat – 18.07.2024, acceptat pentru publicare – 17.08.2024

Autor corespondent: Elena Ciobanu, e-mail: elena.ciobanu@usmf.md

Declarația de conflict de interes: Autorii declară lipsa conflictului de interes.

Citare: Singorean D, Dumitraș C, Munteanu M, Ciobanu E. Cunoștințe, atitudini și practici ale populației privind consumul de suplimente alimentare [Knowledge, attitudes and practices of the population regarding the use of food supplements]. *Arta Medica*. 2026;98(1):61-66.