

Pentru că hormonii contează

Ce sunt și cum ne influențează ei viața?

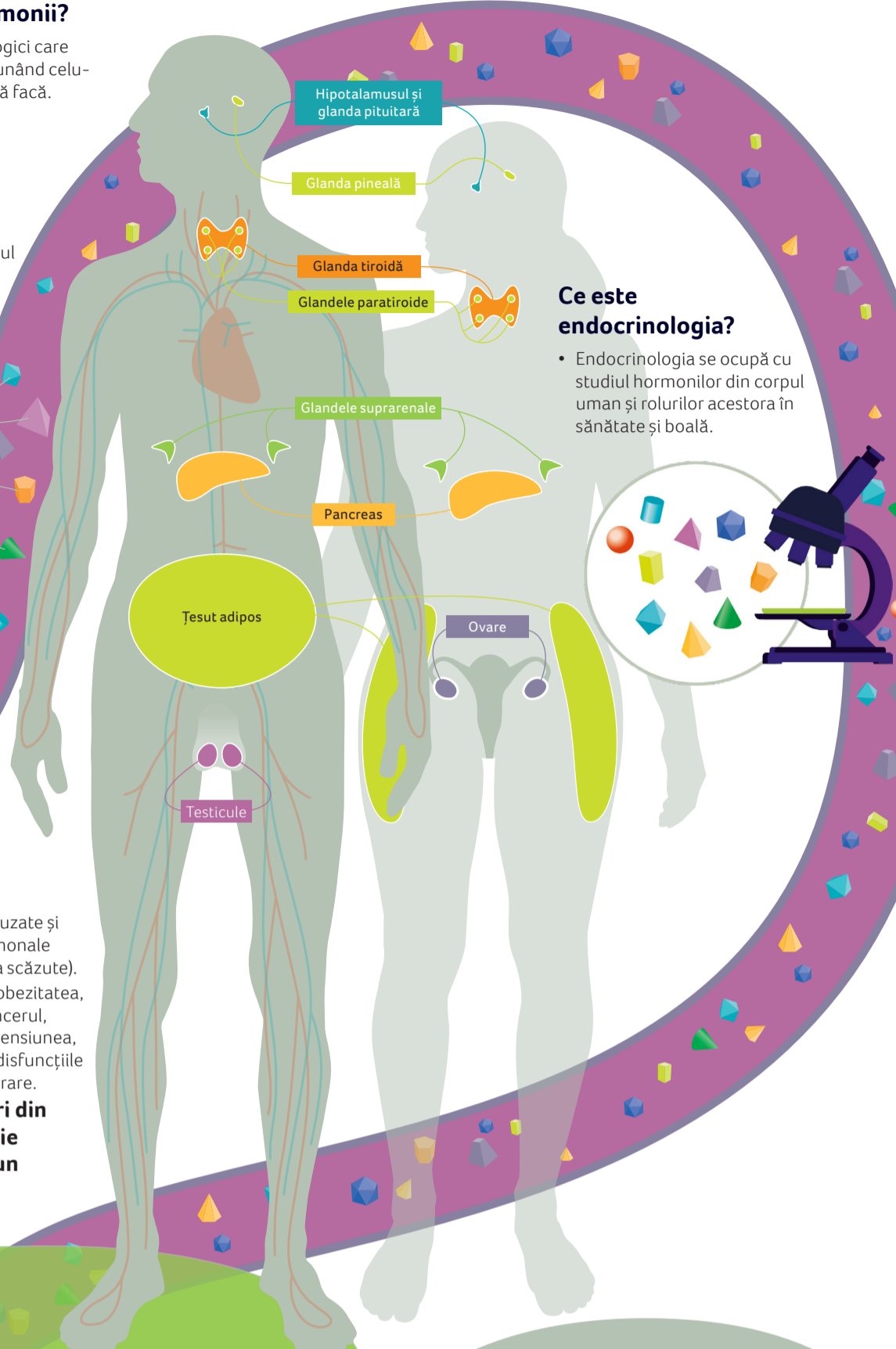


European Hormone Day
Pentru că hormonii contează

Cum funcționează hormonii?

- Hormonii sunt mesageri biologici care călătoresc prin tot corpul, spunând celulelor și organelor noastre ce să facă.
- Hormonii sunt esențiali. Ei:
 - ne ajută să creștem și să ne maturizăm
 - fac față stresului
 - ne ajută să ne menținem în formă și sănătoși
 - ne gestionează metabolismul
 - determină funcția noastră sexuală
- Există mai mulți hormoni, fiecare cu propria funcție esențială.

- Insulină
- Cortizol
- Testosteron
- Leptină
- Adrenalină
- Estrogeni
- Melatonină
- Prolactină
- Tiroxină
- Hormonul de creștere și mulți alții



Ce este endocrinologia?

- Endocrinologia se ocupă cu studiul hormonilor din corpul uman și rolurilor acestora în sănătate și boală.

Ce sunt tulburările endocrine?

- Tulburările endocrine sunt cauzate și caracterizate de niveluri hormonale anormale (prea ridicate / prea scăzute).
- Tulburările endocrine includ obezitatea, diabetul, bolile tiroidiene, cancerul, tulburările de creștere, hipertensiunea, osteoporoza, infertilitatea și disfuncțiile sexuale, precum și multe boli rare.
- **Mai mult de trei sferturi din populație va avea nevoie de un endocrinolog la un moment dat în viață.**

Pentru că hormonii contează

Este timpul să recunoaștem rolul hormonilor în prevenirea, tratarea și conviețuirea cu unele dintre cele mai răspândite boli din lume.

#BecauseHormonesMatter
#EuropeanHormoneDay

Cancer

CANCERUL

a doua cauză principală de deces și morbiditate în Europaⁱ

3,7 milioane de cazuri pe anⁱ

1,9 milioane de decese pe anⁱ

Supraviețuirea mediană a tumorilor neuroendocrine este de **41 de luni**ⁱⁱ

Peste **90.000** de cazuri noi de cancer tiroidian pe anⁱⁱⁱ

OBIECTIVE POLITICE

Consolidarea perspectivei endocrine și recunoașterea cancerelor endocrine în cadrul Planului "Învingem cancerul" și al cererilor de propuneri de cercetare Orizont Europa.

Chimicale care perturbă sistemul endocrin (disruptori endocrini)



1.500 Peste de substanțe chimice îngrijorătoare din materialele plastice contribuie la numeroase cazuri de cancer endocrine, obezitate, diabet, boli tiroidiene, osteoporoză și infertilitate.^{iv}

Între 157 și 270 de miliarde de euro pe an în cheltuieli de sănătate și pierderi de venituri în Europa.^v

OBIECTIVE POLITICE

Să pună în aplicare fără întârziere toată legislația relevantă pentru disruptorii endocrini pentru a asigura o societate Europeană mai sănătoasă și mai durabilă pentru generațiile actuale și viitoare.

Obezitate

S-a constatat că cei cu obezitate au o speranță de viață cu cinci ani mai mică decât cei cu o greutate „sănătoasă”^{vi}

La adulți, o pierdere în greutate de 5-10% poate duce la beneficii pentru sănătate prin scăderea comorbidităților legate de obezitate^{vii}

În Europa, **200.000** de noi cazuri de cancer sunt legate de obezitate în fiecare an^{vi}

Supraponderalitatea și obezitatea cauzează peste **1,2 milioane de decese** în regiunea europeană a OMS în fiecare an^{vi}

Aproape **6/10** adulți și aproape **1/3** copii trăiesc cu obezitate sau supraponderalitate în Europa^{vi}

OBIECTIVE POLITICE

Recunoașterea obezității ca fiind o afecțiune endocrină cronică recidivantă de către toate părțile interesate la nivel European și național, concentrarea asupra prevenirii și dezvoltarea de noi opțiuni de tratament.

Boli endocrine rare

Bolile rare afectează aproximativ **30 de milioane** de persoane în UE^{viii}

Peste **400** de boli rare sunt legate de sistemul endocrin^{ix}

Bolile rare sunt adesea cronice și pun viața în pericol. Principalele aspecte care trebuie abordate sunt:

- diagnosticarea târzie
- nevoia de acces la centre specializate
- multe boli nu au soluție terapeutică

OBIECTIVE POLITICE

Alocarea de resurse pentru a crește rolul esențial al rețelelor europene de referință, pentru a stimula dezvoltarea regiilor și pentru inovare în diagnostic și tratament.

Alăturați-vă Zilei Europene a Hormonilor la: www.europeanhormoneday.org

#BecauseHormonesMatter #EuropeanHormoneDay

European Society of Endocrinology
www.es-e-hormones.org

European Hormone and Metabolism Foundation
www.es-e-foundation.org

ⁱ https://www.who.int/europe/health-topics/cancer#tab=tab_2

ⁱⁱ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6239108/>

ⁱⁱⁱ An innovative non-invasive tool for thyroid cancer screening | News | CORDIS | European Commission (europa.eu)

^{iv} Enabling a circular economy for chemicals in plastics | Elsevier Enhanced Reader

^v High disease costs attributed to EDC exposure | Food Packaging Forum

^{vi} WHO European Regional Obesity Report 2022

^{vii} Thyroid Fact Sheet | IARC | World Health Organisation

^{viii} Rare diseases | European Commission (europa.eu)

^{ix} eurreca-core-registry-conditions-dictionary-v3.2.xlsx (live.com)

10 recomandări pentru o bună sănătate hormonală



European Hormone Day
Pentru că hormonii contează
24 aprilie 2024

ADOPTĂ UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

1

Faceți mișcare

Activitatea fizică este esențială pentru un echilibru hormonal sănătos. Efectuarea de exerciții fizice 1,5-2,5 ore/săptămână ajută organismul să producă hormoni.



2

Mâncați sănătos

Mâncați multe fructe proaspete, legume și cereale integrale și păstrați la minimum alimentele procesate.



3

Dormiți suficient

Incearcă să ai cel puțin 7 ore de somn neîntrerupt de la aceeași oră în fiecare noapte și te vei trezi odihnită și plină de energie!



PREVENIREA DEFICIENȚELOR HORMONALE CARE POT FI EVITATE

4

Menținerea aportului de vitamina D

Consumați pește gras, cum ar fi somonul și sardinele. Luați în considerare administrarea de suplimente de vitamina D, cum ar fi uleiul din ficat de cod, în lunile de toamnă și de iarnă, când expunerea la soare este redusă.



5

Consumați alimente bogate în iod

Fructele de mare, algele marine, ouăle și lactatele pot ajuta la menținerea nivelului de iod.



6

Consumați alimente bogate în calciu

laurtul, migdalele, fasolea și verdețurile vă vor ajuta să vă protejați oasele și dinții.



Întrebați medicul dumneavoastră dacă suplimentele ar fi benefice

REDUCEREA EXPUNERII LA PERTURBATORI ENDOCRINI

7

Evitați ambalajele din plastic

Folosiți recipiente din sticlă sau din oțel inoxidabil în locul recipientelor și sticlelor din plastic. Beți apă de la robinet în loc de apă îmbuteliată. Și nu introduceți niciodată plasticul în cuptorul cu microunde!



8

Îmbunătățiți calitatea aerului din interior

Aerul din interiorul și din afara casei poate conține proprietăți perturbatoare endocrine. Aspirați, ștergeți praful și aerisiți în mod regulat pentru a reduce prezența particulelor de praf.



9

Alegeți cu înțelepciune produsele de îngrijire și cosmeticele

Produsele de îngrijire și cosmeticele pot avea un efect de perturbare endocrină. Verificați ingredientele și încercați să evitați să cumpărați produse cosmetice care conțin substanțe chimice care perturbă sistemul endocrin, cum ar fi ftalații, parabenii și triclosanul.



FIȚI CONȘTIENTI DE SEMNELE ȘI SIMPTOMELE PRECOCE ALE BOLILOR ENDOCRINE

10

Obțineți un diagnostic precis

Vorbiți cu medicul dumneavoastră dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome:

- Creștere/pierdere în greutate inexplicabilă
- Sensibilitate la frig
- Modificări ale poftei de mâncare
- Păr și unghii casante
- Oboseală
- Piele uscată și descuamată
- Apariția depresiei
- Setea excesivă
- Semne de pubertate timpurie sau târzie (în afara vârstei de 8-13 ani la fete și 9-14 ani la băieți)
- Specific adulților: pierderea libidoului, cicluri menstruale neregulate, infertilitate



#BecauseHormonesMatter