



Să Creștem Generații Sănătoase!



Alina Epure



Doctor în Medicină

**Amdasador Romania Global
Wellness Institute**

**Fondator
NUTRIBALANCE**

Biochimist

**Head of Innovation
Palazzo Fiuggi**

**Terapeut
Nutriționist**

Health Coach

Membru ESPEN

Brain Coach

**Membru The
Nutrition Society**

**Colaborator Regina
Maria**



Să Creștem Generații Sănătoase!

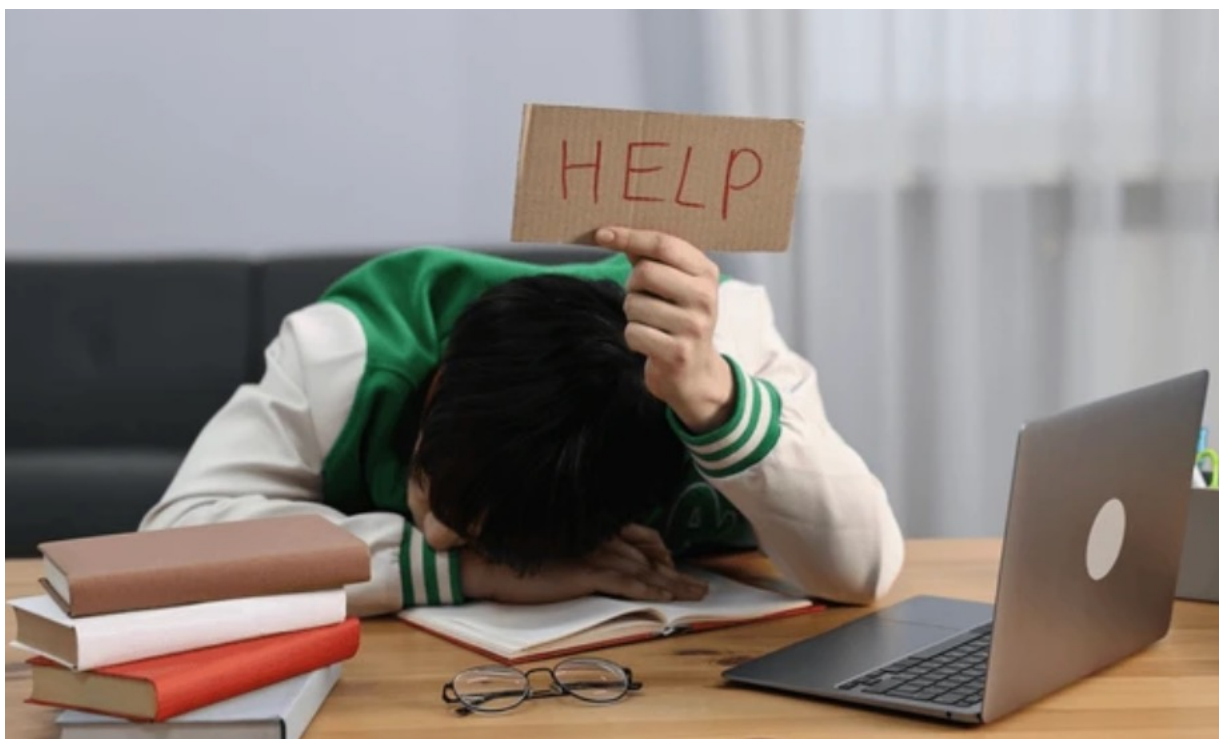
**GENERATIA CARE CERE ATENȚIE, GENERAȚIA
NEVĂZUTĂ**

**STAREA DE BINE A ADOLESCENȚILOR
DIN
ROMÂNIA ȘI REPUBLICA MOLDOVA**



Să Creștem Generații Sănătoase!

Studiu comparativ și propunere interministerială Nutribalance - 9 iunie 2026



Să Creștem Generații Sănătoase!

Starea de bine a adolescenților reprezintă un determinant esențial al sănătății, performanței educaționale și dezvoltării sociale. **Organizația Mondială a Sănătății, UNICEF și Comisia Europeană** semnalează o creștere a problemelor asociate stresului, sănătății emoționale, somnului și stilului de viață în rândul tinerilor.

Studiul realizat de Nutribalance, coordonat de Dr Alina Epure, pentru a înțelege starea de bine a adolescenților și diferențele de percepție dintre generații.



Să Creștem Generații Sănătoase!

Cum se simt adolescenții noștri?

Pentru prima dată am evaluat în România și Republica Moldova **5429** participanți – abordare 360 , astfel:

- adolescenți **2645**
- părinți **2296**
- cadre didactice **488**

Asistăm la o epidemie de oboseală



Să Creștem Generații Sănătoase!

Adolescenții se confruntă cu niveluri ridicate de stres și epuizare

- 70% dintre adolescenți declară un nivel ridicat de stres.
- 70% afirmă că se simt copleșiți de activitățile și cerințele școlare.
- 66% declară că au frecvent griji legate de multiple aspecte ale vieții lor.
- 55% afirmă că nu au suficientă energie pentru activitățile școlare.
- 46% declară că nu s-au simțit utili în ultima săptămână.
- 49 % afirmă că nu au motive de bucurie.

Aceste rezultate indică o vulnerabilitate crescută privind sănătatea emoțională și capacitatea de adaptare a adolescenților.



Să Creștem Generații Sănătoase!

Somnul și recuperarea reprezintă o problemă majoră

- 67% dintre adolescenți declară că se trezesc frecvent obosiți.
- 40% dorm mai puțin de 6 ore pe noapte.

Aceste valori sunt semnificativ sub recomandările internaționale pentru această categorie de vârstă și pot influența performanța școlară, sănătatea emoțională și capacitatea de concentrare.



Să Creștem Generații Sănătoase!

Stilul de viață evidențiază factori de risc importanți

- 90% dintre adolescenți declară comportamente asociate utilizării excesive a telefonului mobil.
- 60% nu desfășoară suficientă activitate fizică.
- 60% consumă frecvent produse de tip fast-food.
- 50% au obiceiul de a consuma gustări consistente în timpul nopții.

Aceste comportamente sunt asociate în literatura de specialitate cu un risc crescut pentru probleme de sănătate fizică și emoțională.



Să Creștem Generații Sănătoase!

Optimismul și percepția asupra viitorului sunt reduse

- 48% dintre adolescenți se declară puțin sau foarte puțin optimiști în ceea ce privește viitorul.

Acest indicator evidențiază necesitatea dezvoltării rezilienței, a sentimentului de apartenență și a sprijinului social.



Să Creștem Generații Sănătoase!

Decalajul dintre realitatea adolescenților și percepția adulților

Una dintre cele mai importante concluzii ale studiului este existența unui **decalaj semnificativ între ceea ce trăiesc adolescenții și ceea ce percep adulții.**

Comunicarea cu profesorii

- 55% dintre elevi afirmă că nu pot discuta cu profesorii despre provocările lor personale.
- Doar 19% dintre profesori consideră că această dificultate există.



Dificultățile de concentrare

- 30% dintre elevi declară dificultăți de concentrare.
- 60% dintre profesori observă această problemă.
- Doar 13% dintre părinți o identifică.

- ## Sentimentul de inutilitate

- de
- 
- A large, stylized map of Europe is formed by a dense arrangement of various food items. The items include mushrooms, tomatoes, fish, bread, cheese, and other produce, all rendered in a simple, illustrative style. The map is positioned in the upper right quadrant of the page, with the word 'de' to its left.

Să Creștem Generații Sănătoase!

Un semnal de alarmă pentru sistemul educațional

- 97% dintre cadrele didactice consideră că elevii sunt epuizați.

Acest rezultat reprezintă unul dintre cele mai puternice semnale identificate în cadrul cercetării și evidențiază nevoia unor măsuri sistemice de prevenție și promovare a sănătății în mediul școlar.



Să Creștem Generații Sănătoase!

De la cercetare la acțiune

În **Republica Moldova** am implementat și monitorizat un model pilot integrat în 14 instituții de învățământ, care a inclus:

- evaluarea și monitorizarea stării de bine a elevilor;
- formarea cadrelor didactice;
- programe de educație parentală;
- implementarea unei discipline opționale **Educația stilului de viață** (alimentație, somn, mișcare, calitatea relațiilor, gestionarea stresului, managementul dependențelor);
- formarea autorilor de manuale pentru integrarea **Educației pentru sănătate și bunăstare** în noile manuale școlare, la toate materiile;
- dezvoltarea curriculumului pentru programul de Master - Medicina Stilului de Viață.



Să Creștem Generații Sănătoase!

În **România** – în perioada 2024-2026:

- am susținut activități educaționale cu **42.000 elevi, părinți, cadre didactice**;
- **am susținut 163 evenimente**, de tip workshop-uri, conferințe, ateliere pentru părinți, bunici, cadre didactice;
- am organizat **Gala Performanței**, unde am premiat elevii cu media 10 la Evaluarea Națională și Bacalaureat (2024, 2025, 2026 – 26 august);
- am organizat **Gala 20 sub 20** în 6 comunități împreună cu Forbes România și am premiat elevi cu rezultate deosebite la activități naționale și internaționale;



- Wellbeing-ul adolescenților poate fi îmbunătățit atunci când:
- Elevul + Familia + Școala + Comunitatea lucrează împreună



Să Creștem Generații Sănătoase!

Inițiativa „Să Creștem Generații Sănătoase”

- Monitorizarea periodică a stării de bine
- Educație pentru sănătate și stil de viață
- Formarea cadrelor didactice și a medicilor școlari
- Educație parentală
- Extinderea modelului pilot
- Dezvoltarea cursurilor pentru cadrele medicale - Medicina Stilului de Viață



Să Creștem Generații Sănătoase!

Riscurile menținerii statusului actual

1. Creșterea problemelor de sănătate mintală

- Nivelurile ridicate de stres (70%), grijile frecvente (66%), lipsa de energie (55%) și nivelul redus de optimism (48%) pot favoriza apariția anxietății, depresiei și a altor tulburări emoționale.

Consecințe:

- creșterea solicitării serviciilor medicale și psihologice;
- costuri mai mari pentru sistemul de sănătate;
- afectarea dezvoltării personale și profesionale ulterioare.



Să Creștem Generații Sănătoase!

2. Scăderea performanței educaționale

- 70% dintre adolescenți se declară copleșiți de școală, iar 30% raportează dificultăți de concentrare.

Consecințe:

- rezultate școlare mai slabe;
- absenteism;
- abandon școlar;
- reducerea participării active la procesul educațional.



Să Creștem Generații Sănătoase!

3. Apariția unei generații epuizate înainte de intrarea pe piața muncii

- 97% dintre profesori consideră că elevii sunt epuizați.

Consecințe:

- diminuarea rezilienței la stre;
- dificultăți de adaptare profesională;
- productivitate redusă (60-70 % burnout actual în context profesional);
- risc crescut de burnout la vârste tinere.



Să Creștem Generații Sănătoase!

4. Creșterea riscului de boli cronice

Datele privind somnul, alimentația și sedentarismul indică prezența unor factori de risc majori, iar **consecințele** pot fi concretizate în:

- obezitate;
- diabet de tip 2;
- boli cardiovasculare;
- tulburări metabolice;
- creșterea costurilor medicale pe termen lung.



Să Creștem Generații Sănătoase!

5. Dependenta digitală și diminuarea relațiilor sociale

- 90% dintre adolescenți prezintă comportamente asociate utilizării excesive a telefonului.

Consecințe:

- reducerea calității somnului;
- scăderea capacității de concentrare;
- izolare socială;
- dificultăți în dezvoltarea competențelor socio-emoționale.



Să Creștem Generații Sănătoase!

6. Slăbirea relației dintre adolescenți și adulții de referință

- 55% dintre adolescenți afirmă că nu pot discuta cu profesorii despre provocările lor.

Consecințe:

- identificarea tardivă a problemelor;
- reducerea eficienței intervențiilor preventive;
- scăderea încrederii în instituțiile educaționale.



Să Creștem Generații Sănătoase!

Impactul nu va fi resimțit doar în școli, ci se va reflecta în:

- sistemul de sănătate;
- piața muncii;
- productivitatea economică;
- coeziunea socială;
- sustenabilitatea sistemelor publice.



Să Creștem Generații Sănătoase!

Aceste comportamente și stări sunt asociate în literatura internațională cu:

- performanță școlară redusă;
- absenteism și abandon școlar;
- risc crescut de anxietate și depresie;
- productivitate redusă la vârsta adultă;
- costuri medicale crescute;
- integrare profesională mai dificilă.



Să Creștem Generații Sănătoase!

De ce este relevant pentru economie?

Adolescenții de astăzi reprezintă forța de muncă de mâine.

O generație afectată de stres cronic, epuizare, sedentarism și probleme de sănătate emoțională va genera:

- Costuri mai mari pentru sistemul de sănătate
- Costuri mai mari pentru sistemul educațional
- Productivitate economică redusă
- Presiune suplimentară asupra sistemelor sociale



Investiția în wellbeing este o investiție economică



Să Creștem Generații Sănătoase!

Starea de bine a adolescenților nu reprezintă exclusiv o problemă educațională sau de sănătate.

Ea constituie o investiție strategică în capitalul uman al unei țări.

Costul intervenției este semnificativ mai mic decât costul inacțiunii.

Datele prezentate sugerează că prevenția timpurie și intervențiile integrate pot contribui la reducerea unor costuri sociale, educaționale și medicale care, în lipsa acțiunii, vor continua să crească în următorii ani.



Să Creștem Generații Sănătoase!

CONCLUZIE

Datele arată că starea de bine a adolescenților trebuie abordată ca o prioritate strategică.

Avem:

- date
- experiență practică
- model pilot validat
- soluții scalabile

Astăzi nu prezintă doar o problemă, ci o oportunitate de investiție în generațiile viitoare



Contact Info

Dr. Alina Epure

alinaepure@nutribalance.ro

0728 227 629

 [alinaepure.nutribalance](https://www.instagram.com/alinaepure.nutribalance)

www.nutribalance.ro

www.generatiisanatoase.ro





Be in your best shape!

