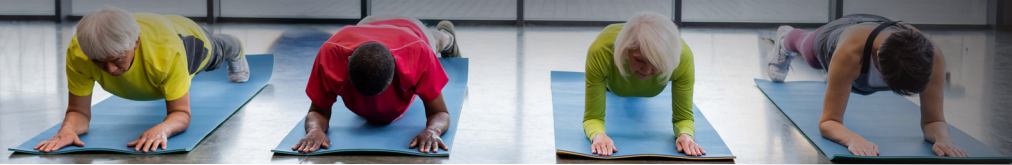




World  
PT Day  
2026

# BOLILE NETRANSMISIBILE

Bolile netransmisibile  
afectează persoane  
de toate vârstele și  
naționalitățile



**43 de milioane** de persoane au decedat din cauza unei **boli netransmisibile** (BNT) în anul 2021

**18 milioane** de persoane au decedat din cauza unei BNT **înainte de împlinirea vârstei de 70** de ani

**73%** dintre **decesele cauzate de BNT** sunt înregistrate în **țările cu venituri mici și medii**



## Ce sunt bolile netransmisibile?

Bolile netransmisibile (BNT) sunt boli cronice, care nu sunt contagioase și care, de regulă, se dezvoltă lent, pe parcursul mai multor ani.

Cele mai frecvente boli netransmisibile sunt:



**bolile cardiovasculare** (precum infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral)



**cancerul**



**bolile pulmonare cronice** (precum astmul și boala pulmonară obstructivă cronică)



**diabetul**

## Care sunt principalii factori de risc ai bolilor netransmisibile?

BNT sunt adesea asociate cu obiceiurile cotidiene și cu factorii de mediu, precum:



lipsa activității fizice



alimentația nesănătoasă (consumul excesiv de sare, zahăr și grăsimi nesănătoase)



fumatul sau expunerea la fumul de tutun



consumul excesiv de alcool



poluarea aerului

Acești factori pot conduce la:



hipertensiune arterială



valori crescute ale glicemiei



colesterol crescut



supraponderalitate sau obezitate

## De ce este importantă prevenția?

Multe boli netransmisibile pot fi prevenite sau li se poate încetini evoluția. Adoptarea unor obiceiuri sănătoase în viața de zi cu zi poate face o diferență semnificativă:



faceți mai multă mișcare și petreceți mai puțin timp în poziția așezat



adoptați o alimentație echilibrată și sănătoasă



nu fumați



limitați consumul de alcool



efecuați controale medicale periodice

**Depistarea precoce, sprijinul și tratamentul contribuie la o viață mai lungă și mai sănătoasă și reduc necesitatea unor intervenții medicale mai complexe pe viitor.**

Multe boli netransmisibile pot fi prevenite sau li se poate încetini evoluția.

**Fizioterapeutul vă poate ajuta să adoptați un stil de viață sănătos și să rămâneți activi pentru a vă bucura de o viață mai lungă, mai sănătoasă și mai activă.**



## Beneficiile exercițiilor terapeutice

Multe boli netransmisibile pot fi prevenite sau li se poate încetini evoluția. Micile obiceiuri zilnice pot aduce beneficii importante pentru sănătate, precum:



creșterea nivelului de energie și îmbunătățirea calității somnului



menținerea unei greutate corporale sănătoase



îmbunătățirea capacității aerobe, astfel încât inima și plămânii să funcționeze mai eficient



reducerea tensiunii arteriale și a colesterolului, diminuând riscul apariției bolilor cardiovasculare



reducerea nivelului de stres și îmbunătățirea stării de spirit



reducerea riscului de apariție a diabetului de tip 2



reducerea riscului de apariție a anumitor tipuri de cancer



îmbunătățirea echilibrului și reducerea riscului de cădere



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 septembrie  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)