Joi, 14 martie 2024, nr. 50 (7562), anul XXXIII

PREȚUL SĂNĂTĂȚII

8 pagini

SUPLIMENT GRATUIT
BURSA
ZIARUL OAMENILOR DE AFACERI
Editat de: metaRing
ISSN 1220 - 7586

■ SIMONA COCOȘ, PREȘEDINTELE APMGR: ”Este nevoie de o regândire a sistemului de sănătate” PAGINA 2

■ Program național de investiții în infrastructura de sănătate, în valoare de 10 miliarde lei PAGINA 2

■ DAN ZAHARESCU, DIRECTORUL EXECUTIV AL ARPIM: ”Medicamentele inovatoare pot crește sensibil durata și calitatea vieții” PAGINA 3

■ DR. CĂLIN CIUBOTARU, COFONDATOR INFOSAN: Cerere crescută pentru serviciile oftalmologice PAGINA 4

■ DR. DANA MIRICIOIU, CHIRURG ESTETICIAN: ”Frumusețea este o expresie a echilibrului, sănătății și armoniei interioare” PAGINA 6

■ CORI GRĂMESCU, NUTRIȚIONIST ȘI INSTRUCTOR DE PILATES: ”Mâncarea a încetat de mult să fie doar un combustibil rațional pentru corp” PAGINA 8

Dan Zaharescu, directorul executiv al ARPIM: ”În timp ce media europeană a cheltuielilor publice pentru sănătate se situează, conform Eurostat, la aproximativ 9% din PIB, în România, în bugetul de stat pe 2024, finanțarea sănătății din surse publice este estimată la 4,5% din PIB, nemodificată față de anul anterior. Alocarea eficientă, cât și sustenabilitatea bugetului alocat sănătății reprezintă un aspect esențial pentru sănătatea românilor și buna dezvoltare a societății. Sănătatea afectează în mod direct atât costurile sociale curente, cât și viitorul societății.
O alocare de aproximativ 9% ne-ar duce mai aproape de standardele europene și de dezideratul de a crea o Sănătate Nouă pentru noi toți”.

Accesul dificil la terapii inovatoare ne ține la coada UE

Cererea de medicamente crește peste tot în lume, la fel și cheltuielile totale din domeniu, piața de profil fiind așteptată să ajungă la aproximativ 1,9 trilioane de dolari până în 2027, după cum arată un raport realizat anul acesta de IQVIA Institute for Human Data Science din SUA.

ALINA VASIESCU

Pentru Europa de Est se preconizează o creștere puternică a pieței de profil, în baza unui volum mare, dar și a apariției de medicamente noi.

În acest context, specialiștii din țara noastră aduc în atenție faptul că medicamentele inovatoare pot salva vieți sau pot crește sensibil durata și calitatea vieții. Dan Zaharescu, directorul executiv al Asociației Române a Producătorilor Internaționali de Medicamente - ARPIM, spune: ”România a făcut progrese în accesul la inovație, dar se menține pe ultimele locuri în Europa. În țara noastră, accesul la terapii inovative este o realitate limitată, iar consumul de medicamente inovatoare este mai mic decât media europeană în diverse patologii”.

Fără un acces constant la terapii de ultimă generație, România nu va putea reduce decalajul în privința speranței de viață sănătoasă și nu va putea ține pasul cu ceea ce se declară politic ca fiind un deziderat al ultimilor ani: pacientul român să fie tratat la standardele actuale ale Uniunii Europene, conform ARPIM.

În condițiile în care nevoia de acces la tratament este una din ce în ce mai mare, dar pare tot mai dificilă, reprezentanții producătorilor de medicamente consideră că este nevoie de o regândire a sistemului de sănătate care să țină cont de faptul că vom avea o populație îmbătrânită mai numeroasă, care va trăi mai mult și care va avea nevoie de mai multe resurse pentru îngrijire. Simona Cocoș, președintele Asociației Producătorilor de Medicamente Generice din România - APMGR, afirmă: ”Se pune problema sustenabilității bugetelor de sănătate, cu management financiar eficient și rațional, a prevenției și regândirea modelelor utilizate până în prezent și care au arătat că nu pot satisface cu succes nevoile de sănătate ale unui număr de pacienți în creștere. Accesul la sănătate pentru cât mai mulți cetățeni este principiul director, uman, economic, pentru care România trebuie să abandoneze abordările curente și istorice de gestionare a sănătății”.

Potrivit Eurostat, media europeană a cheltuielilor publice pentru sănătate se situează la circa 9% din PIB, iar în România, în bugetul de stat pe 2024, finanțarea sănătății din surse publice este estimată la 4,5% din PIB, nemodificată față de anul anterior. În opinia specialiștilor din domeniu, alocarea eficientă și sustenabilitatea bugetului reprezintă un aspect esențial pentru sănătatea românilor, iar o alocare de aproximativ 9% ne-ar duce mai aproape de standardele europene.

În decembrie 2023, ministrul Sănătății, Alexandru Rafila, a declarat că instituția pe care o conduce are prevăzută pentru anul 2024 o sumă de 18,89 miliarde de lei, reprezentând o creștere ”semnificativă”, de 31% față de 2023, și a menționat că această majorare este legată în special de finanțarea proiectelor europene.

În condițiile în care 2024 este un an cu alegeri și cu provocări financiare pentru țara noastră, rămâne de văzut dacă Sănătatea va fi o prioritate pentru noii guvernanți, iar accesul la îngrijire medicală și la medicamente inovatoare se va îmbunătăți. ■

AUTORITATI

”Este nevoie de o regândire a sistemului de sănătate”

(Interviu cu Simona Cocoş, preşedintele Asociației Producătorilor de Medicamente Generice din România - APMGR)

● "România trebuie să activeze o strategie sustenabilă care să ia în calcul creşterea ponderii din PIB alocată sănătății" ● "Exporturile asigură stabilitate şi creştere fabricilor româneşti"

România are peste 20 de fabrici de medicamente, care nu pot acoperi toate nevoile decât, poate, pe anumite arii terapeutice și afecțiuni, ne-a declarat Simona Cocoș, președintele APMGR, menționând că țara noastră ar putea produce mai mult dacă ar avea un mediu de operare care să încurajeze investițiile, adică o fiscalitate non-agresivă, fără sau cu un nivel mic al taxei claw-back, o nouă politică de preț a medicamentului, noi politici de cheltuire, prescriere și achiziție care să ofere mai multe oportunități de adopție a genericelor și biosimilarelor, așa cum stipulează și strategia farmaceutică a Uniunii Europene.

Reporter: Ce influenţă are contextul actual - global şi local - asupra pieţei medicamentelor generice din România?

Simona Cocoş: Cel mai important şi recent factor de influenţă a fost inflaţia, care a crescut costurile pe absolut toate palierele de producţie, de la materie primă, materiale şi ambalaje, la logistică, energie electrică şi servicii. În 2023, s-a realizat o actualizare a preţurilor cu inflaţia la medicamentele cu preţuri până în 50 de lei, măsură care a ajutat la păstrarea pe piaţa din România a unor medicamente accesibile ca preţ. Mai amplu decât atât şi cu perspectivă pe termen lung, există două elemente de context care trebuie luate în calcul - îmbătrânirea populaţiei şi bolile cronice care vor solicita bugete mai mari pentru sănătate. Cheltuielile cu sănătatea cresc oriunde pe glob, iar România trebuie să activeze o strategie sustenabilă care să ia în calcul creşterea ponderii din PIB alocată sănătăţii, precum şi eficientizarea bugetelor prin adopţia genericelor şi biosimilarelor.

Reporter: Asociaţia pe care o conduceţi a atras în repetate rânduri atenţia asupra faptului că industria farma este una strategică, iar autorităţile noastre nu o văd aşa. Care mai este situaţia dialogului cu reprezentanţii statului? Ce aşteptaţi de la aceştia şi ce aţi dori să le transmiteţi?

Simona Cocoş: Discuţii există şi există şi deschidere, cu precădere la nivel parlamentar şi la nivelul Ministerului Sănătăţii. Însă e nevoie de un efort concertat din partea autorităţilor, definirea şi asumarea la nivelul Guvernului a unei politici specifice şi concrete. Care deocamdată nu există. Avem argumente care ţin de situaţia altor ţări, precum Slovenia, Polonia, Irlanda, Franţa, Turcia şi altele, unde producătorii de medicamente exportă la nivel de miliarde de euro, aducând venituri la buget, echilibrând balanţa comercială şi angajând forţă de muncă considerabilă. La acestea se adaugă securizarea disponibilităţii medicamentelor pe piaţa din România. La modul general, medicamentele generice şi biosimilare sunt strategice, deoarece au un preţ mic, tratează majoritatea populaţiei şi generează economii de cost. Astfel, Casa Naţională de Asigurări de Sănătate (CNAS) poate trata mai mulţi pacienţi.

Reporter: Mereu apare câte o criză de medicamente pe piaţa locală. Ce duce la această situaţie şi cum poate fi rezolvată, în opinia dumneavoastră?

Simona Cocoş: Problemele sunt aceleaşi. Nu se schimbă, doar se acutizează. Politica de preţ neatractivă face ca distribuitorii să prefere pieţe care plătesc mai mult pentru acelaşi medicament. Paradoxul în care se află România este că tratează cu 80% din buget (pentru compensarea necondiţionată) doar 20% dintre pacienţi, iar lipsa susţinerii medicamentelor generice prin politici total neadaptate situaţiei economice a condus la situaţia în care medicamentele generice să nu mai fie sustenabile pe această piaţă.

"În 2023, s-a realizat o actualizare a preţurilor cu inflaţia la medicamentele cu preţuri până în 50 de lei, măsură care a ajutat la păstrarea pe piaţa din România a unor medicamente accesibile ca preţ".

”Fabricile actuale de medicamente nu pot acoperi toate nevoile decât, poate, pe anumite arii terapeutice şi afecţiuni”

Reporter: Câte fabrici de medicamente generice avem în prezent, în ţară? Acoperă acestea nevoile consumatorilor? Care sunt presiunile cărora trebuie să le facă faţă aceste unităţi de producţie?

Simona Cocoş: România are peste 20 de fabrici de medicamente. Nu, fabricile actuale nu pot acoperi toate nevoile decât, poate, pe anumite arii terapeutice şi afecţiuni. Avem un număr de generice noi aprobate mai mic de cinci ori decât Germania, de trei ori mai redus decât Polonia şi aproape jumătate din cât are Cehia. Am putea produce mai mult dacă am avea un mediu de operare care să încurajeze investiţiile, adică o fiscalitate non-agresivă, fără sau cu un nivel mic al taxei claw-back, o nouă politică de preţ a medicamentului, noi politici de cheltuire, prescriere şi achiziţie care să ofere mai multe oportunităţi de adopţie a genericelor şi biosimilarelor, aşa cum stipulează şi strategia farmaceutică a Uniunii Europene.

Reporter: Cum a evoluat piaţa medicamentelor generice anul trecut, faţă de 2022, şi care sunt estimările pentru 2024? Care a fost dinamica pe segmentul medicamentelor cu prescripţie şi pe cel al medicamentelor OTC, anul trecut?

Simona Cocoş: Potrivit datelor IQVIA, toată piaţa a crescut în valoare - medicamentele cu prescripţie +14,2%, segmentul spitale +10%, OTC+CHC +11,7%; în volume piaţa a rămas constantă.

Reporter: Ce economii au adus la buget medicamentele generice în 2023?

Simona Cocoş: Medicamentele generice intră pe piaţă cu un preţ, în medie, cu 40% mai mic decât preţul medicamentului de referinţă şi generează în patru ani de la lansare o scădere a preţului medicamentului de referinţă de 51%. Datorită impactului bugetar pozitiv în mai multe arii terapeutice şi creşterii accesibilităţii, accesul pacienţilor români la tratament se poate tripla. Medicamentele generice intrate pe piaţă în perioada 2015 -2022 au generat economii în valoare totală de 1.071 milioane de euro, iar genericele ce vor intra pe piaţă în perioada 2023-2025 vor genera economii totale în valoare de circa 345 de milioane de euro, în următorii cinci ani.

”Potenţialul se dezvoltă în performanţă dacă este antrenat şi susţinut”

Reporter: Cum vedeţi potenţialul de creştere a industriei farma locale?

Simona Cocoş: Similar cu sportul - potenţialul se dezvoltă în performanţă dacă este antrenat şi susţinut. Altfel se pierde. Există tradiţie şi şcoală în România, există fabrici moderne, de ultimă generaţie, dar mediul în care operează le îngrădeşte dezvoltarea. Ceea ce astăzi asigură stabilitate şi creştere fabricilor româneşti sunt exporturile, unde medicamentele produse local sunt foarte competitive la nivel de calitate şi preţ. Ţările vest-europene susţin medicamentele generice şi biosimilare pentru că acestea le asigură un acces crescut şi economii de cost. În România, situaţia stă exact invers.

Reporter: Nevoia de acces la tratament este una din ce în ce mai mare, dar pare tot mai dificilă. Ce măsuri consideraţi că sunt necesare în acest context?

Simona Cocoş: Este nevoie de o regândire a sistemului de sănătate care să ţină cont de faptul că vom avea o populaţie îmbătrânită mai numeroasă, care va trăi mai mult şi care va avea nevoie de mai multe resurse pentru îngrijire.

Se pune problema sustenabilităţii bugetelor de sănătate, cu management financiar eficient şi raţional, a prevenţiei şi regândirea modelelor utilizate până în prezent şi care au arătat că nu pot satisface cu succes nevoile de sănătate ale unui număr de pacienţi în creştere. Accesul la sănătate pentru cât mai mulţi cetăţeni este principiul director, uman, economic, pentru care România trebuie să abandoneze abordările curente şi istorice de gestionare a sănătăţii.

Reporter: Vă mulţumesc! ■

Program național de investiții în infrastructura de sănătate, în valoare de 10 miliarde lei

Ministerul Investițiilor și Proiectelor Europene a lansat în dezbatere publică, spre finele anului trecut, Ordonanța de Urgență care reglementează Programul național de investiții în infrastructura unităților spitalicești, cu o alocare de 10 miliarde de lei, pentru perioada 2024-2030.

”Sănătatea este un domeniu în care investițiile și preocuparea Guvernului pentru îmbunătățirea serviciilor trebuie să se regăsească permanent pe lista de priorități”, a declarat Adrian Câciu, ministrul Investițiilor și Proiectelor Europene, adăugând: ”Prin Programul național de investiții în infrastructura unităților spitalicești se urmărește cu predilecție o mai bună distribuție a infrastructurii de sănătate între regiuni și județe, creșterea accesului populației la servicii medicale de calitate, creșterea eficacității serviciilor medicale, o mai bună adaptare a infrastructurii la noile cerințe tehnologice și de asigurare a unor circuite funcționale și eficiente în spitalele din aceste zone”.

Ordonanța de urgență reglementează măsurile necesare pentru crearea unui cadru legislativ care să le permită potențialilor beneficiari promovarea proiectelor, astfel încât să se poată asigura accesul întregii populații la servicii medicale esențiale, creșterea calității vieții și atingerea standardelor din țările europene, potrivit ministerului. Programul beneficiază de un buget total de 10 miliarde de lei în perioada 2024-2030, care va fi asigurat inclusiv din contracte de împrumut cu instituții de credit sau instituții financiare interne sau internaționale și va fi gestionat la nivelul Ministerului Investițiilor și Proiectelor Europene.

Valoarea maximă aferentă unui proiect finanțată din Program este: 1.000.000 mii lei pentru spitale județene/județene de urgență, spitale de urgență, spitale monospecialitate; 350.500 mii lei pentru spitale municipale/municipale de urgență; 250.000 mii lei pentru spitale orășenești.

Beneficiarii programului pot fi: unitățile administrativ-teritoriale care au în coordonare/subordonare/autoritate sau dețin în administrare/proprietate unități sanitare publice; instituțiile publice centrale care au în coordonare/subordonare/autoritate sau dețin în administrare/proprietate unități sanitare publice; unitățile sanitare publice - spitalele publice orășenești, municipale/municipale de urgență și spitalele județene/județene de urgență, spitale de urgență, spitale de specialitate, inclusiv institute care desfășoară activitate medicală spitalicească și prespitalicească aflate în coordonarea/autoritatea/subordonarea Ministerului Sănătății, inclusiv a autorităților și instituțiilor publice centrale din sfera apărării, ordinii publice și siguranței naționale, respectiv a Academiei Române; alte instituții care desfășoară activități în domeniul sănătății publice la nivel național, regional, județean sau local; parteneriat între autoritățile/instituțiile publice locale și/sau centrale și unitățile sanitare publice.

Proiectele vor viza investiții în spitale orășenești și municipale/municipale de urgență; spitale județene/județene de urgență, spitale monospecialitate.

Categoriile de investiții privesc realizarea de construcții noi și dotare; lucrări de modernizare/reabilitare și dotare; extindere la construcțiile existente, inclusiv lucrări de conectare la clădiri existente și dotare. Nu sunt eligibile investițiile care vizează exclusiv achiziția de dotări.

Finanțarea programului se asigură din sume din transferuri, alocate bugetelor locale, de la bugetul de stat, aprobate cu această destinație în bugetul Ministerul Investițiilor și Proiectelor Europene, la o poziție distinctă de cheltuieli; împrumuturi de la instituțiile financiare internaționale și/sau de la alți finanțatori, contractate conform prevederilor legislației privind datoria publică; sume din bugetele locale alocate cu această destinație; alte surse legal constituite.

Implementarea programului va fi detaliată în normele metodologice de aplicare a programului, iar calendarul estimativ al implementării Programului Național, după aprobarea Ordonanței de urgență arată astfel: elaborare norme metodologice de aplicare a programului aprobate prin Hotărare de Guvern - 90 zile de la data intrării în vigoare a prezentei ordonanțe de urgență - martie 2024; beneficiarii pot depune cereri pentru obținerea avizului de oportunitate din partea Ministerului Sănătății pentru categoriile de investiții propuse de solicitanți în termen de 30 de zile de la intrarea în vigoare a normelor metodologice pentru punerea în aplicare a Programului – aprilie 2024 ; depunere cereri de finanțare la Ministerul Investițiilor și Proiectelor Europene – în termen de 45 de zile de la intrarea în vigoare a normelor metodologice pentru punerea în aplicare a Programului – 15 mai 2024 ; evaluarea cererilor de finanțare – 15 mai 2024 – 15 august 2024; aprobare Hotărâre Guvern cu privire la lista de proiecte propuse spre finanțare - septembrie 2024 ; semnarea contractelor de finanțare - octombrie 2024. ■

”Sănătatea este un domeniu în care investițiile și preocuparea Guvernului pentru îmbunătățirea serviciilor trebuie să se regăsească permanent pe lista de priorități”, a declarat Adrian Câciu, ministrul Investițiilor și Proiectelor Europene.

ASOCIATII

”Medicamentele inovatoare pot creşte sensibil durata şi calitatea vieții”

(Interviu cu Dan Zaharescu, directorul executiv al Asociației Române a Producătorilor Internaționali de Medicamente - ARPIM)

● "Este important ca Sănătatea să rămână o prioritate în planurile noilor guvernanți" ● "Fără un acces constant la terapii de ultimă generație, România nu va putea reduce decalajul față de UE"

România a făcut progrese în accesul la inovație, dar se menține pe ultimele locuri în Europa, ne-a declarat Dan Zaharescu, Director Executiv ARPIM, subliniind că, în țara noastră, accesul la terapii inovative este o realitate limitată, iar consumul de medicamente inovatoare este mai mic decât media europeană în diverse patologii.

Reporter: Ce influență are contextul actual - global şi local - asupra pieței medicamentelor inovatoare din România?

Dan Zaharescu: Contextul actual global şi local afectează toate industriile, inclusiv piața medicamentelor inovatoare din România. 2024 este un an important pentru români, cu mai multe rânduri de alegeri şi cu provocări financiare. Este important ca Sănătatea să rămână o prioritate în planurile noilor guvernanți, astfel încât accesul la îngrijire medicală şi la medicamente inovatoare să nu fie afectat de influențele locale şi globale.

Reporter: Țara noastră se află pe ultimele locuri în Europa în privința accesului pacient-ilor la medicamente inovatoare. Cum vedeți această situație şi ce ar aduce, în opinia dumneavoastră, o îmbunătățire?

Dan Zaharescu: Medicamentele inovatoare pot salva vieți sau pot creşte sensibil durata şi calitatea vieții. România a făcut progrese în accesul la inovație, dar se menține pe ultimele locuri în Europa. În România, accesul la terapii inovative este o realitate limitată, iar consumul de medicamente inovatoare este mai mic decât media europeană în diverse patologii.

Conform Indicatorului EFPIA 2022 Patient WAIT, un pacient român ajunge să aibă acces la medicamente inovative nou aprobate la nivel european abia după 918 zile de la data autorizației de punere pe piață la nivelul UE. Pacienții din Germania au acces în 128 de zile, iar media europeană este de 517 zile. Fără un acces constant la terapii de ultimă generație (spre exemplu, finanțare adecvată, politica de evauare a tehnologiilor medicale şi prețuri ale medicamentelor sustenabile, actualizarea listei de medicamente compensate şi gratuite de 3-4 ori pe an, publicarea protocoalelor terapeutice în acelaşi timp cu actualizarea listei), România nu va putea reduce decalajul în ceea ce priveşte accesul sau speranța de viață sănătoasă şi nu va putea ține pasul cu ceea ce se declară politic ca fiind un deziderat al ultimilor ani: pacientul român să fie tratat la standardele actuale ale Uniunii Europene.

”Alocarea eficientă şi sustenabilitatea bugetului alocat sănătății - esențiale pentru sănătatea românilor”

Reporter: ARPIM consideră că prevederile bugetului de stat pe 2024 pentru sectorul sănătății riscă să producă un dezechilibru în accesul pacienților români la servicii de sănătate şi medicamente. Cum ar trebui să arate o finanțare adecvată a sistemului de sănătate?

Dan Zaharescu: În timp ce media europeană a cheltuielilor publice pentru sănătate se situează, conform Eurostat, la aproximativ 9% din PIB, în România, în bugetul de stat pe 2024, finanțarea sănătății din surse publice este estimată la 4,5% din PIB, nemodificată față de anul anterior. Alocarea eficientă, cât şi sustenabilitatea bugetului alocat sănătății reprezintă un aspect esențial pentru sănătatea românilor şi buna dezvoltare a societății. Sănătatea afectează în mod direct atât costurile sociale curente, cât şi viitorul societății.

O alocare de aproximativ 9% ne-ar duce mai aproape de standardele europene şi de dezideratul de a crea o Sănătate Nouă pentru noi toți.

Reporter: Cum este, în prezent, dialogul industriei farmaceutice cu decidenții din România?

Dan Zaharescu: ARPIM a făcut constant eforturi pentru a consolida parteneriatul cu toți factorii implicați în domeniul sănătății şi considerăm că numai prin dialog deschis putem găsi cele mai bune soluții pentru pacienții români. Avem un dialog constant cu principalii factori de decizie şi apreciem acest lucru. Cu siguranță, dialogul poate fi îmbunătățit, dar atât timp cât avem un obiectiv comun - acela de a oferi îngrijire şi tratamente la standarde europene pentru pacienți - credem cu tărie că dialogul trebuie să existe.

"Conform Indicatorului EFPIA 2022 Patient WAIT, un pacient român ajunge să aibă acces la medicamente inovative nou aprobate la nivel european abia după 918 zile de la data autorizației de punere pe piață la nivelul UE".

”Rolul industriei inovatoare de medicamente, de partener strategic, nu este pe deplin recunoscut în România”

Reporter: Care este locul industriei farmaceutice inovatoare în economia noastră şi cum se raportează la alte țări europene?

Dan Zaharescu: Industria inovatoare de medicamente este cel mai dinamic sector de cercetare şi dezvoltare la nivel european. Şi în România, industria farmaceutică inovatoare contribuie semnificativ atât la nivel social, cât şi economic.

Potrivit unui studiu realizat de ARPIM, sectorul medicamentelor inovatoare a contribuit în 2020 cu 0,2% la formarea PIB-ului, contribuția însumând 444 de milioane de euro. Această contribuție este în creştere față de anul 2019, când a fost de 421 de milioane de euro. Suntem parteneri pe tot traseul pacienților pentru a oferi soluții dincolo de tratamente (în perioada 2019-2020, producătorii de medicamente inovatoare au investit peste 67 de milioane de euro, din care 33 de milioane de euro în studii clinice şi peste 30 de milioane de euro în acțiuni de educație medicală continuă, de prevenție şi de informare în sprijinul comunității medicale şi al pacienților în România). Cu toate acestea, rolul industriei inovatoare de medicamente, de partener strategic, nu este pe deplin recunoscut în România, aşa cum se întâmplă în alte state europene. La nivelul UE există un dialog continuu cu industria pe teme majore de interes precum Programele de Reziliență, Planul European de Cancer, Strategia Farmaceutică Europeană, dialog care ar trebui susținut şi la nivelul statelor membre.

Reporter: Asistăm mereu la câte o criză de medicamente pe piața locală. Ce duce la această situație şi cum ar putea fi rezolvată?

Dan Zaharescu: Toate aceste situații se pot rezolva prin dialog şi prin prioritizarea Sănătății, ducând la adoptarea unor măsuri esențiale: o finanțare adecvată a sănătății şi inclusiv a medicamentelor, politici fiscale care să susțină inovația medicală şi nu să o taxeze, o politică de prețuri care să nu presupună cele mai mici niveluri la nivel european, predictibilitate cu privire la accesul la medicamente.

”Doar şase noi medicamente au intrat în lista celor compensate în 2023”

Reporter: Care au fost, în 2023, cele mai mari provocări pentru piața pe care activați?

Dan Zaharescu: Cele mai mari provocări au ținut de lipsa de predictibilitate şi m-aş referi la două domenii cheie: cel fiscal şi cel cu privire la accesul la medicamente inovatoare noi.

În 2023, doar şase noi medicamente au intrat în lista celor compensate, şi acelea în sistemul contractelor cost-volum. Deşi Guvernul a publicat în transparență decizională actualizarea listei cu alte 28 de molecule şi indicații, care ar fi trebuit să fie accesibilie din ianuarie şi martie 2024, această propunere nu a fost încă aprobată de Guvern.

"Potrivit unui studiu realizat de ARPIM, sectorul medicamentelor inovatoare a contribuit în 2020 cu 0,2% la formarea PIB-ului, contribuția însumând ***444 milioane de euro****".*

Reporter: Cum au evoluat în 2023 afacerile din industria pe care o reprezentați, comparativ cu anul anterior, şi care sunt estimările pentru anul curent?

Dan Zaharescu: Nu deținem date exacte despre fiecare membru în parte, dar este o realitate că 2023 a fost un an provocator. Ceea ce este mai important este legat de impactul asupra pacienților români şi ştim că obiectivul principal al companiilor membre ARPIM este să faciliteze accesul la medicamente salvatoare de vieți pentru pacienți.

Reporter: Cum vedeți potențialul de creştere a industriei medicamentelor inovatoare?

Dan Zaharescu: Industria medicamentelor inovatoare are un potențial foarte mare, de exemplu în ceea ce priveşte investițiile în cercetare şi dezvoltare.

Pentru a putea atinge adevăratul potențial pentru societate şi economie este nevoie de măsuri concrete, pe care le-am inclus în Pactul pentru Inovație în Sănătate, un document pus la dispoziția factorilor de decizie. Cele patru axe majore incluse în acest pact sunt: acces rapid şi echitabil la medicamente inovatoare în beneficiul pacienților români şi al sistemului de sănătate din România; stimularea cercetării-dezvoltării şi inovației farmaceutice; un sistem de sănătate rezilient şi bazat pe dovezi; finanțarea adecvată şi predictibilă a medicamentelor inovatoare şi a vaccinurilor.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

INTERVIU

”Numărul persoanelor cu tumori cerebrale sau spinale a crescut exponențial, în ultimii ani”

(Interviu cu Dan Benția, medic neurochirurg Sanador)

Stresul poate provoca modificări la nivelul sistemului nervos, începând la nivelul sinapselor, rețelelor neuronale, provocând tulburări psihice, de învățare, de memorare, de atenție, continunând cu perturbarea glandelor endocrine și afectarea hipotalamusului, ne-a declarat Dan Benția, medic neurochirurg Sanador, al cărui top 5 al afecțiunilor cu care se confruntă arată astfel: hernia de disc; stenoza de canal; AVC; tumori cerebrale; osteoporoza cu tasări vertebrale.

Reporter: Traversăm o perioadă pe care, personal, o consider foarte nocivă pentru sănătatea noastră. Nu mai mergem fizic la birou, toată ziua ne-o petrecem la calculator, jobul este din ce în ce mai stresant pentru noi toți... Cum ne afectează toate acestea sănătatea? Vă confruntați cu tot mai multe cazuri în ultima perioadă și ce reclamă acestea?

Dan Benția: Toate aspectele menționate mai sus au un efect definit fără doar și poate ca fiind STRES. Stresul poate provoca modificări la nivelul sistemului nervos, începând la nivelul sinapselor, rețelelor neuronale, provocând tulburari psihice, de învățare, de memorare, de atenție, continunând cu perturbarea glandelor endocrine și afectarea hipotalamusului.

Toate aceste lucruri duc la perturbări în funcționalitatea organismului per ansamblu, de exemplu - perturbarea activității, tensiunii arteriale - hipertensiune arterială, modificarea toleranței la glucoză, hiperglicemie, diabet zaharat, modificarea lipidelor circulante - ateroscleroză, scăderea și perturbarea sistemului imunitar, scăderea apărării în caz de infecții, scăderea supravegherii imunologice, apariția tumorilor maligne. Sedentarismul, lipsa activității fizice duce la obezitate, afectarea coloanei vertebrale, activarea modificărilor degenerative, în special pe coloana lombară și cervicală, provocând hernia de disc și stenoza de canal, afectarea diferitelor articulații gravitaționale - genunchii și soldurile. Dacă ar fi să fac un top 5 al afecțiunilor cu care mă confrunt, în calitatea mea de medic neurochirurg, cu siguranță toate s-ar asocial cu stresul și factorii perturbatori externi cu care suntem bombardați zi de zi. Un top 5 al afecțiunilor neurochirurgicale, ar arăta așa: hernia de disc; stenoza de canal; AVC; tumori cerebrale; osteoporoza cu tasări vertebrale.

Reporter: Ce ne sfătuiți să facem ca să nu ajungem prea curând sau prea des la neurochirurg?

Dan Benția: Esența este să facem profilaxia afecțiunilor care vor urma uneori inevitabil. Trebuie să lucrăm opt ore, să dormim tot opt ore și opt ore trebuie să ne relaxăm ca să prevenim boala secolului la care făceam referire mai sus - STRESUL. De asemenea, sfatul meu atât pentru mine însumi, cât și pentru cititorii dumneavoastră este acela că trebuie să fim echilibrați, să facem mișcare în fiecare zi, 30-60 de minute și să evităm să ne îngrășăm. De reținut faptul că nu este indicat să facem eforturi fizice exagerate (eforturi intense sportive sau la muncă, precum lucrul în construcții sau agricultură care pot determina apariția herniei de disc traumatice). Persoanele care stau la birou trebuie neapărat, la 3-4 ore, să se ridice și să facă o mică plimbare pentru a schimba poziția.

Reporter: Ce considerați că ar trebui să facă angajatorii pentru a nu se ajunge în astfel de situații?

Dan Benția: Trebuie neapărat să se țină de programul de opt ore, legal de muncă, munca peste program determină dezechilibrul în regimul de viață al oricui, iar excesul de ore suplimentare poate atrage alte efecte negative asupra sănătății. Sfatul meu este ca pe lângă ce fac angajatorii, angajații să aibă diferite programe la sfârșit de săptămână și seara să reușească să se detașeze. De asemenea, primii trebuie să le permită angajaților să poată avea o pauză, să le ofere acestora mobilier potrivit (scaune și birouri la înălțimea potrivită), să aibă contracte cu săli de sport, spa pentru ușurarea presiunii pe care statul la birou o poate aduce unei persoane și, pe termen lung, o poate afecta așa cum ați văzut topul de mai sus.

Reporter: Ce tipuri de operații practicați cel mai mult - minim invazive sau tradiționale?

Dan Benția: În ultimii ani, tendința este ca procedurile minim invazive să le înlocuiască pe cele tradiționale și este firesc deoarece acestea vin cu multe avantaje pentru pacient. Printre operațiile vedetă, să le spunem așa, cu acest tip de abordare chirurgicală se numără: hernia de disc - microdisectomie, stenoza de canal lombar, decompresiunea și recalibrarea canalui lombar minim-invaziv, fracturile și tasările vertebrale (chifo și vertebroplastie), tumorile cerebrale (ablația microchirurgicală a tumorilor cerebrale), hidrocefalia - tratamentul endoscopic, stabilizarea coloanei - introducerea de șuruburi percutan la nivelul coloanei etc.

Reporter: Tumorile au crescut în răspândire? Dacă da, care și de ce?

Dan Benția: Din păcate, numărul persoanelor descoperite ca având tumori la nivelul cerebral sau spinal a crescut exponențial în ultimii ani, iar etiologia este plurifactorială și puțin cunoscută.

Nu se cunoaște un factor tipic pentru apariția tumorilor, sunt mulți factori care concordă: poluarea atmosferică, E-urile alimentare, stresul, loțiuni externe purtătoare de anumiți compuși chimici dăunători.

Reporter: Care tipuri de tumori sunt cele mai răspândite?

Dan Benția: Din nefericire, cele mai răspândite sunt sunt metastazele, tumorile de origine gliale ale sistemului nervos.

Reporter: Românii au început să fie mult mai atenți și descoperă tumorile din faze incipiente?

Dan Benția: Românii au început să conștientizeze mai mult că trebuie să facă profilaxie, prevenție și să se menajeze atât cât pot. Da, s-au schimbat, dar drumul este lung, încă sunt mulți oameni care vin prima dată la un medic acuzând dureri sau disconfort și constată dramatic că boala e instalată și evoluează și galopant. Sfatul meu pentru noi toți este să ne verificam anual și la primele semne de modificare a stării noastre de sănătate

"Românii au început să conștientizeze mai mult că trebuie să facă profilaxie, prevenție și să se menajeze atât cât pot".

să ne facem programare la medicul specialist.

Reporter: Ce trebuie neapărat să aibă un medic?

Dan Benția: Empatie. Nu e important numai cum tratezi un pacient din punct de vedere al bolii, ci și cum îi ești alături din punct de vedere uman. Omenia este esențială în actul medical, oricare ar fi acesta.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

Cerere crescută pentru serviciile oftalmologice

(Interviu cu Dr. Călin Ciubotaru, cofondator Infosan)

Clinica Infosan a adoptat în permanență cele mai noi tehnologii și a investit în formarea cadrelor medicale specializate pentru a trata cât mai eficient problemele de vedere ale adulților și ale copiilor, în special, ne-a declarat Dr. Călin Ciubotaru, cofondator Infosan, menționând că, pe fondul cererilor tot mai numeroase pentru serviciile de oftalmopediatrie, anul acesta plănuiește deschiderea unei noi clinici de profil în București, iar valoarea investiției se ridică la un milion de euro.

Reporter: Cum s-a schimbat piața de oftalmologie din România în cei 22 de ani de activitate a Spitalului Infosan?

Călin Ciubotaru: Acum 22 de ani, când am început activitatea Infosan, se știau mult mai puține lucruri legate de oftalmologie, în general, iar despre oftalmopediatrie, care este specializarea noastră, cu atât mai puțin. Existau mult mai puține modalități cu ajutorul cărora să putem să identificăm problemele, iar specialiștii pentru afecțiunile de vedere ale copiilor erau și ei aproape inexistenți. Infosan a crescut însă odată cu piața, am adoptat în permanență cele mai noi tehnologii și am investit în formarea cadrelor medicale specializate pentru a trata cât mai eficient problemele de vedere ale adulților și ale copiilor, în special. Ne bucurăm că am reușit dintr-un simplu cabinet să ne dezvoltăm și să devenim astăzi primul și singurul spital privat de oftalmopediatrie din țară. Astăzi, reușim să punem la dispoziția pacienților noștri cei mai buni medici de pe această nișă și să oferim acces la soluții inovatoare de tratament.

Reporter: Care au fost cele mai semnificative transformări sau evoluții în domeniu?

Călin Ciubotaru: Avansul tehnologic și dezvoltarea tratamentelor au fost cu siguranță printre factorii principali care au contribuit la transformarea industriei medicale. Tehnologia medicală a avansat considerabil în domeniul oftalmologiei, oferind echipamente și instrumente mai precise și mai eficiente pentru diagnostic și tratament. Aparatura medicală modernă utilizată în spitalul Infosan a permis o îmbunătățire semnificativă a calității serviciilor oferite. În același timp, intervențiile chirurgicale minim invazive, terapii cu laser și terapii medicamentoase inovatoare, precum și dezvoltarea diferitelor tipuri de lentile au adus, de asemenea, schimbări în oftalmopediatrie. În același timp, am fost și continuăm să fim martorii unui grad de conștientizare a importanței sănătății în creștere. Oamenii au început să fie mai atenți la problemele de sănătate, ceea ce a dus la o cerere de servicii oftalmologice și consultări periodice pentru prevenție.

În același timp, spitalul Infosan a implementat programe de formare și dezvoltare profesională pentru specialiști în oftalmopediatrie, contribuind astfel la creșterea numărului de medici specialiști și la îmbunătățirea calității serviciilor oferite în acest domeniu.

”Din păcate, nu există un program de oftalmopediatrie pentru viitorii medici”

Reporter: Care sunt principalele provocări cu care vă confruntați în recrutarea și păstrarea specialiștilor în domeniul oftalmopediatriei?

Călin Ciubotaru: Din păcate, nu există un program de oftalmopediatrie pentru viitorii medici. La finalul rezidențiatului tinerii specialiști nu au experiență în oftalmopediatrie, ceea ce pune automat presiune pe noi pentru formarea lor.

Reporter: Ce măsuri ați luat pentru a vă asigura că puteți oferi servicii oftalmopediatrice de calitate în contextul deficitului de specialiști în domeniu?

Călin Ciubotaru: Am dezvoltat un program intern prin care oferim șansa medicilor să se înscrie într-un program de formare post rezidențiat sub supravegherea directă a celor mai buni specialiști în oftalmopediatrie. În cadrul echipei, există o comunicare foarte bună și deschidere spre mentorat. Medici supraspecializați în diverse ramuri ale oftalmologiei și oftalmopediatriei împărtășesc experitza acumulată cu restul echipei. Organizăm întâlniri săptămânale în care se discută cazuri concrete și deosebite, cu fiecare medic pe zona lui de expertiză. În același timp, punem la dispoziția echipei medicale resurse online video pentru a avea acces facil la informații și cazuri deosebite explicate.

Reporter: Cum vedeți evoluția continuă a tehnologiei și a tratamentelor în oftalmopediatrie și cum vă adaptați la aceste schimbări?

Călin Ciubotaru: Tehnologia aduce cu siguranță multe beneficii, însă este extrem de important să știm să o dozăm. Ecranele digitate și timpul redus petrecut afară, la lumină naturală, afectează ochii copiilor, care au nevoie de o atenție mult mai mare decât în trecut. În paralel cu această nevoie, tot mai mulți cercetători caută soluții pentru a îmbunătăți și a eficientiza tratamentele în oftlamopediatrie. De exemplu, în ultimii ani au apărut lentile pentru ochelari care să asigure că miopia copilului nu crește și rămâne la valori normale, aceste lentile având rezultate foarte bune. Îmbrățișăm rapid orice evoluție tehnologică ce vine în sprijinul diagnosticării și tratării pacienților noștri, deoarece dorim să le oferim în mod constant varianta de tratament de top în cazul afecțiunilor oftalmologice.

Reporter: Care sunt planurile de extindere a spitalului Infosan în viitor? Aveți în vedere deschiderea de noi clinici sau colaborări cu alte instituții medicale?

Călin Ciubotaru: Pe fondul cererilor tot mai numeroase pentru serviciile de oftalmopediatrie ne dorim ca anul acesta să facem un nou pas, mai exact ne propunem ca până la finalul anului să deschidem o nouă clinică de oftalmopediatrie în București, în zona Iancului-Vatra Luminoasă. Valoarea investiției se ridică la un milion de euro, potrivit estimărilor noastre. Ne dorim ca prin acest nou punct de lucru să contribuim la creșterea accesibilității serviciilor oftalmopediatrice și la acoperirea nevoilor pacienților.

”Este important ca minim două ore pe zi să fie petrecute în aer liber pentru o dezvoltare normală a vederii”

Reporter: Care sunt principalele lucruri care ne afectează sănătatea ochilor în contextul actual?

Călin Ciubotaru: Lipsa unui program adecvat de prevenție și a controalelor oftalmologice regulate la copii poate duce la întârzierea diagnosticării și tratării afecțiunilor oftalmologice, inclusiv a celor care pot duce la orbire. Medicii pediatri ar trebui să trimită obligatoriu copilul încă de la vârsta de 1 an, chiar dacă în aparență este sănătos pentru un control al vederii de către un specialist, apoi la vârsta de 2 ani și ulterior conform recomandărilor primite din partea medicului oftlamopediatru. Un alt factor care ne poate afecta vederea este lipsa timpului petrecut în aer liber, la lumină naturală. Este important ca minim două ore pe zi să fie petrecute în aer liber pentru o dezvoltare normală a vederii. În plus, esențială este și purtarea de ochelari cu protecție UV dacă soarele este puternic - la mare, vara sau iarna, când este zăpadă. Există însă și o componentă ereditară. Dacă părinții noștri au avut dioptrii sau diverse afecțiuni oftalmologice este un risc foarte mare ca și copilul să le moștenească. În cazul acesta, copilul trebuie urmărit mult mai atent de oftlamopediatru pentru a-i asigura o vedere cât mai bună la maturitate.

"Medicii pediatri ar trebui să trimită obligatoriu copilul încă de la vârsta de 1 an, chiar dacă în aparență este sănătos pentru un control al vederii de către un specialist, apoi la vârsta de 2 ani și ulterior conform recomandărilor primite din partea medicului oftlamopediatru".

Reporter: Cum puteți contribui la conștientizarea și prevenirea acestor probleme?

Călin Ciubotaru: Spitalul Infosan a lansat o inițiativă proprie prin care desfășoară gratuit activități de screening oftalmologic în grădinițe, pentru a identifica potențiale probleme de vedere la copii și a recomanda investigații suplimentare și tratament, acolo unde este necesar. Ne-am propus ca în primele șase luni ale anului curent să ajungem la 10.000 de copii. În prezent, acest proiect se desfășoară în Capitală, dar căutăm parteneri și colaboratori pentru a putea ajunge în întreaga zonă de sud a țării.

În același timp, încercăm să avem o colaborare cât mai strânsă cu medicii pediatri și îi încurajăm pe aceștia să trimită obligatoriu copiii sănătoși la un control oftalmopediatric la vârsta de 1 an, 2 ani și ulterior, conform recomandărilor medicale ale unui oftalmopediatru. Astfel, putem diagnostica precoce problemele de vedere și să intervenim în stadii incipiente, mai ales în cazuri de orbire care pot fi prevenite.

Reporter: Cum vedeți rolul spitalului Infosan în promovarea sănătății vizuale și îmbunătățirea calității vieții copiilor din România?

Călin Ciubotaru: Rolul Infosan este determinant în creșterea calității vederii, principala sursă de informații asupra mediului înconjurător, pentru copiii de astăzi și adulții de mâine. Ne propunem să contribuim semnificativ la eliminarea cauzelor de orbire prevenibilă din țara noastră și rămânem un jucător activ, cu acțiuni și inițiative menite să schimbe societatea în care trăim.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

DISCOUNT 10%
EFECTUEZI ÎN 24H

Clinicile affidea

Programează-te în clinicile Affidea Hiperdia și EFECTUEZI în 24 de ore cu 10% DISCOUNT:

- CT
- RMN
- ECO
- MAMOGRAFIE
- CONSULTAȚII SPECIALITATE
- DXA
- RX
- ANALIZE

Sună ACUM la:
021.9338
affidea.ro

ESTETICA

”Frumusețea este o expresie a echilibrului, sănătății și armoniei interioare”

(Interviu cu Dr. Dana Miricioiu, chirurg estetician)

● ”Piața de chirurgie estetică din România a cunoscut o creştere semnificativă în ultimii ani, reflectând interesul crescut al pacienților pentru îmbunătățirea aspectului lor”

Dr. Dana Miricioiu, care are o experiență de peste 20 de ani în chirurgia plastică - microchirurgie reconstructivă, ne-a declarat că, prin prisma meseriei sale, caută să evidențieze și să îmbunătățească trăsăturile naturale ale fiecărui pacient, să restabilească armonia și să confere încredere și confort. Domnia sa a lansat, în toamna anului trecut, un nou concept de clinică în cadrul căreia pacienții pot beneficia de soluții personalizate și intervenții estetice laser, intervenții de chirurgie plastică, reconstructive, cosmetică chirurgicală și remodelare corporală adaptate nevoilor și obiectivelor fiecăruia.

Reporter: Ce înseamnă frumusețea pentru dumneavoastră, ca medic estetician?

Dana Miricioiu: Ca medic estetician consider că frumusețea este mai mult decât o caracteristică fizică exterioară, este o expresie a echilibrului, sănătății şi armoniei interioare. Frumusețea este strâns legată de starea noastră de bine atât din punct de vedere fizic, cât şi mental şi emoțional. Prin prisma meseriei mele, caut să evidențiez şi să îmbunătățesc trăsăturile naturale ale fiecărui pacient, să restabilesc armonia şi să confer încredere şi confort. Îmi place să cred că noi, chirurgii esteticieni, îmbinăm abordarea medicală cu arta, pentru a obține rezultate estetice care să reflecte frumusețea autentică a fiecărei persoane. Frumusețea, în viziunea mea, transcende normele impuse de societate şi este un proces personalizat. Încurajez pacienții să îşi exprime propria viziune asupra frumuseții şi să înțeleagă că aceasta vine dintr-un echilibru sănătos, atât interior, cât şi exterior

Reporter: Cum considerați că este percepută frumusețea în momentul de față şi care sunt greşelile de percepție pe care le observați în acest sens?

Dana Miricioiu: Frumusețea este percepută în mod diferit în funcție de contextul cultural, social şi personal. În societatea contemporană, există o diversitate tot mai mare a standardelor de frumusețe, o apreciere a diversității şi a autenticității. Totuşi, uneori, pot apărea greşeli de percepție legate de presiunea normelor sociale şi a standardelor nerealiste impuse de media. Este important să promovăm o înțelegere a frumuseții care să respecte individualitatea şi să nu perpetueze standarde de neatins.

”Decizia de a interveni pentru corecții sau îmbunătățiri este foarte personală”

Reporter: De la ce vârstă ar trebui să începem să fim mai atenți la ceea ce vedem în oglindă? Când trebuie să decidem să intervenim pentru corecții sau îmbunătățiri?

Dana Miricioiu: Nu cred că există o vârstă anume pentru a începe să fim atenți la aspectul nostru. Îngrijirea personală şi atenția la nevoile pielii pot începe din adolescență, odată cu formarea unor obiceiuri sănătoase. Cu toate acestea, decizia de a interveni pentru corecții sau îmbunătățiri este foarte personală. În general, este recomandat să adoptăm o abordare proactivă şi preventivă, să ne bazăm pe tratamente minim invazive şi să luăm în considerare intervențiile chirurgicale doar atunci când este necesar sau dorit.

Reporter: Domeniul estetic a devenit o adevărată industrie, într-o permanentă şi rapidă schimbare. Ce ne puteți spune despre evoluțiile din ultimii ani, pe această piață, despre cercetare şi tehnologii?

Dana Miricioiu: Industria estetică s-a dezvoltat semnificativ în ultimii ani, datorită progreselor în cercetare şi tehnologie. Apariția procedurilor minim invazive, a tehnologiilor avansate în domeniul laserelor, precum şi dezvoltarea substanțelor de umplere şi a neurotoxinelor au deschis noi orizonturi în estetică. Cercetarea continuă în domeniul ingredientelor şi a modului în care acestea interacționează cu pielea aduce inovații constante şi opțiuni tot mai personalizate pentru pacienți.

"Clinica oferă o gamă completă de operații estetice, intervenții non-chirurgicale şi proceduri de remodelare corporală, precum: liposucție, augmentarea sânilor, rinoplastie, lifting facial, lifting mamar, proceduri de remodelare corporală precum liposucția cu laser asistat, tratamente faciale, epilare definitivă, tratamentul celulitei şi proceduri pentru fermitatea pielii".

Reporter: Procedurile non şi minim invazive sunt tot mai căutate. Care sunt tendințele actuale în materie şi cum vedeți evoluția viitoare a acestora? Când apelăm la aceste tratamente şi când este cazul să intervenim chirurgical?

Dana Miricioiu: Tendințele actuale în estetică includ proceduri non-invazive precum injectările cu acid hialuronic sau botox, tratamentele cu laser, terapiile tip radiofrecvență, şi procedurile de microneedling. Acestea sunt preferate pentru recuperarea rapidă comparativ cu intervențiile chirurgicale. Cu toate acestea, intervențiile chirurgicale sunt necesare pentru corecții mai semnificative sau pentru anumite obiective.

”România - o destinație tot mai căutată pentru procedurile estetice”

Reporter: Cum vedeți evoluția pieței de chirurgie estetică din România şi care este locul ei raportat la piața internațională de profil?

Dana Miricioiu: Piața de chirurgie estetică din România a cunoscut o creştere semnificativă în ultimii ani, reflectând interesul crescut al pacienților pentru îmbunătățirea aspectului lor. Comparativ cu piața internațională, România evoluează şi se aliniază progreselor mondiale, devenind o destinație tot mai căutată pentru procedurile estetice.

Reporter: Anul trecut ați inaugurat un nou concept de clinică, în cadrul căreia pacienții pot beneficia de soluții personalizate - tratamente şi proceduri. Ce tratamente/intervenții oferiți şi care sunt cele mai solicitate?

Dana Miricioiu: Noul concept al clinicii noastre a fost proiectat pentru a le oferi pacienților soluții personalizate care acoperă o gamă variată de necesități estetice. Dr. Dana Miricioiu - Clinica Herăstrău adună o echipă de specialişti cu experiență vastă în domeniul chirurgiei estetice şi al remodelării corporale. Chirurgi pasticieni, medici esteticieni, asistenți medicali şi terapeuți lucrează împreună pentru a le oferi pacienților cele mai bune tratamente şi proceduri potrivit celor mai noi protocoale internaționale. Clinica oferă o gamă completă de operații estetice, intervenții non-chirurgicale şi proceduri de remodelare corporală, precum: liposucție, augmentarea sânilor, rinoplastie, lifting facial, lifting mamar, proceduri de remodelare corporală precum liposucția cu laser asistat, tratamente faciale, epilare definitivă, tratamentul celulitei şi proceduri pentru fermitatea pielii. Punem la dispoziția pacienților cele mai noi tehnologii şi echipamente pentru a asigura proceduri precise, sigure şi eficiente. Fiecare pacient este unic şi înainte de orice procedură se acordă o atenție deosebită consultanței personalizate, pentru a înțelege nevoile şi dorințele fiecăruia. În cadrul clincii nu oferim doar proceduri estetice, ci şi suport şi consultanță pe parcursul întregului proces. Pacienții pot avea încredere că vor obține exact rezultatul dorit şi se vor simți mai bine în propriul corp. Este un loc de încredere în călătoria spre frumusețe şi încredere în sine.

”Serviciile integrate de nutriție sunt esențiale pentru abordarea completă a frumuseții şi sănătății”

Reporter: Clinica dumneavoastră are şi servicii integrate de nutriție. Ce oferiți pe acest segment?

Dana Miricioiu: Serviciile integrate de nutriție sunt esențiale pentru abordarea completă a frumuseții şi sănătății. Oferim programe personalizate de nutriție, consultanță privind alimentația sănătoasă şi echilibrată, şi ghidare pentru atingerea obiectivelor de pierdere în greutate sau de îmbunătățire a compoziției corporale. Pacienții beneficiază de consultanță de la nutriționişti specializați în controlul greutății şi gestionarea problemelor alimentare şi sunt ghidați să îşi îmbunătățească obiceiurile alimentare şi să îşi mențină sănătatea, astfel încât să arate şi să se simtă bine în permanență.

Alegând o clinică de chirurgie estetică cu servicii integrate de nutriție, pacienții pot avea încredere că vor obține nu numai rezultate estetice remarcabile, ci şi un suport complet pentru îmbunătățirea stării generale de sănătate. Această abordare holistică reprezintă viitorul îngrijirii estetice şi ne arată că frumusețea şi sănătatea merg mână în mână.

Reporter: Ați adus în țara noastră produsele de slăbit Nupo, iar la finele anului trecut ați inaugurat, în clinica dumneavoastră, primul showroom Nupo din sud-estul Europei. Ce ne puteți spune despre această dietă, cu ce beneficii vine pentru cei care o adoptă?

Dana Miricioiu: Nupo reprezintă o soluție inovatoare pentru cei care îşi doresc o abordare eficientă şi echilibrată în procesul de slăbire. Produsele Nupo oferă o gamă variată de shake-uri, supe şi suplimente alimentare care pot înlocui mesele obişnuite prin reducerea aportului caloric. Dieta Nupo este concepută pentru a asigura un aport nutritiv adecvat, în timp ce ajută la controlul greutății.

Dieta de slăbit Nupo este alternativa sigură şi sănătoasă la dietele deja existente şi oferă produse dietetice pentru cei care doresc să urmeze o dietă de slăbit şi să mențină o greutate stabilă. Cu peste 37 de studii ştiințifice (cele mai multe din lume) şi 41 de ani de experiență, dieta de Slăbit Nupo a fost dezvoltată în 1981, la spitalul Hvidovre din Danemarca, de Dr. Flemming Quaade, cel mai important om de ştiință în domeniul obezității al țărilor Nordice. El a înființat o echipă de cercetare care a inovat dieta foarte scăzută în calorii (VLCD). Dieta Nupo este o dietă ştiințifică, atent şi continuu studiată, care îi certifică siguranța pentru sănătatea umană şi eficiența în procesul de slăbire.

Efecte benefice ale dietei Nupo asupra sănătății sunt: reducerea şi normalizarea hipertensiunii arteriale şi a hipertensiunii pulmonare; normalizarea glicemiei în diabetul zaharat de tip 2; scăderea concentrației acizilor graşi din sânge (trigliceride) şi normalizarea nivelului colesterolului; scăderea riscului de boli cardiovasculare; scăderea riscului complicațiilor diabetului zaharat şi a riscului de cancer de colon şi de sân; reducerea episoadelor de apnee în somn (sforăitul); ameliorarea afecțiunilor osteo-articulare; normalizarea oxigenarea sângelui.

"Tendințele actuale în estetică includ proceduri non-invazive precum injectările cu acid hialuronic sau botox, tratamentele cu laser, terapiile tip radiofrecvență, şi procedurile de microneedling. Acestea sunt preferate pentru recuperarea rapidă comparativ cu intervențiile chirurgicale".

Dieta Nupo este o dietă versatilă şi poate fi urmată în diferite moduri, după preferințele fiecărei persoane. Pentru a slăbi rapid şi în siguranță, recomandarea specialiştilor este ca dieta să fie urmată minimum trei săptămâni (dieta poate fi urmată în mod continuu, între 3-8 săptămâni). La nevoie (supraponderе, obezitate), se poate face pauză 1-2 săptămâni şi apoi dieta se poate relua pentru a continua procesul de slăbire. Integrarea showroom-ului Nupo în clinica noastră oferă acces mai uşor la aceste produse inovatoare, consolidând angajamentul nostru pentru îmbunătățirea sănătății şi frumuseții într-un mod integrat.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

WELLNESS & SPA

”Piața de Spa din România se află într-o dezvoltare constantă”

(Interviu cu Laura Pătru, director de Marketing şi Comunicare la Bacolux Hotels)

● "Față de alte țări europene, România stă foarte bine la capitolul resurse naturale, având o multitudine de tipuri de ape termale, nămoale terapeutice, zone cu aer ionizat" ● "Beneficiile Spa-ului sunt nenumărate, fiind o metodă excelentă de prevenție a bolilor cauzate de stres"

Spa-ul a fost de-a lungul timpului și va rămâne, despre sănătate, este de părere Laura Pătru, director de Marketing și Comunicare în cadrul Bacolux Hotels, care ne-a declarat că, în prezent, conceptele spa & wellness nu mai sunt privite doar ca trenduri sau timp petrecut la marginea unei piscine, ci sunt considerate necesitate și au rolul de a ajuta oaspeții să găsească liniște, evadare și reîncărcare cu energie și de a îmbunătăți calitatea vieții.

Reporter: Cum arată piața locală a centrelor spa? Ce avantaje avem față de alte țări europene și care sunt aspectele ce ne lipsesc sau care ar trebui îmbunătățite?

Laura Pătru: Piața de Spa din România se află într-o dezvoltare constantă în ultimii ani. Investiții considerabile au fost făcute în renovarea centrelor balneo și Spa tradiționale, dar și în ridicarea unor centre Spa noi. Față de alte țări europene, România stă foarte bine la capitolul resurse naturale, având o multitudine de tipuri de ape termale, nămoale terapeutice, zone cu aer ionizat etc. Desigur, mai sunt aspecte de îmbunătățit. Spre exemplu, stațiunile balneare din România sunt greu accesibile din punct de vedere al transportului aerian, fiind departe de aeroporturile din marile orașe, ceea ce le face implicit mai greu accesibile pentru turiști străini. Totodată, stațiunile balneare se concentrează mult pe construirea spațiilor de cazare, iar atenția nu este acordată altor facilități care sunt necesare pentru crearea unui pachet turistic complet, cum ar fi restaurante care să pună în valoare specificul gastronomic local, facilități de agrement și entertainment (parcuri de aventură etc.).

Reporter: Ce nu trebuie să îi lipsească unui centru spa? Cum recunoaștem un centru spa real?

Laura Pătru: Spa-ul a fost de-a lungul timpului și va rămâne, despre sănătate. Astăzi, conceptele spa & wellness nu mai sunt privite doar ca trenduri sau timp petrecut la marginea unei piscine, ci sunt considerate necesitate. Acestea au rolul de a ajuta oaspeții să găsească liniște, evadare și reîncărcare cu energie și de a îmbunătăți calitatea vieții. Astfel, un Spa, pentru a își îndeplini acest rol, trebuie să atingă toate cele cinci simțuri: văzul - prin design interior, iluminat și orice element care poate fi surprins de ochi; auzul - prin muzica potrivită fiecărei zone, uneori chiar liniștea totală e necesară, atenția la zgomote putând tulbura experiența; mirosul - mirosul la intrarea în Spa va avea un impact puternic, ca de altfel în orice arie de spa: piscine, cameră de relaxare, camere de masaj, toate zonele intermediare; atingerea - toate obiectele și materialele pe care oaspetele le-ar putea atinge, prosoape, halate etc., dar mai ales atingerea terapeuților în tratamente; gustul - anumite gusturi pot fi încorporate în experiența Spa, care să se potrivească conceptului, specificului local și nu în ultimul rând, conceptului general de Spa. Am putea să vorbim și despre al șaselea simț, care include toate acele detalii intangibile care creează atmosfera în spa și pe care oaspeții o resimt imediat, precum vibe-ul pozitiv creat de personal. Spa-ul nu este doar despre facilități, ci despre experiența creată, despre atenția la detalii și despre programe coerente de obținere a stării de bine.

”Grija pentru sine şi starea de bine ar trebui să fie prioritară pentru fiecare dintre noi”

Reporter: Care sunt beneficiile spa-ului și cât de des ar trebui să trecem pe la astfel de centre?

Laura Pătru: Beneficiile Spa-ului sunt nenumărate, fiind o metodă excelentă de prevenție a bolilor cauzate de stres. Rolul său principal este de a ajuta la recăpătarea echilibrului, obținerii stării de bine și de relaxare. Nevoile fiecărei persoane sunt diferite, problemele sale, cât și nivelul său de expunere la stres, probleme de postură etc. Grija pentru sine și starea de bine ar trebui să fie prioritară pentru fiecare dintre noi și cu toții avem nevoie în contextul social solicitant în care trăim de momente de deconectare de la agitația cotidiană și de reconectare la sine. Așa că este important să ne ascultăm corpul și să mergem de câte ori este nevoie și acesta ne transmite semnale că este obosit, stresat sau suprasolicitat.

Reporter: Cum a evoluat piața locală de wellness în 2023 și cum estimați că va fi dinamica acesteia în 2024?

Laura Pătru: În anii post-pandemie, piața Spa și-a dublat încasările față de perioada dinaintea pandemiei. Nevoia de grijă pentru sănătate, accentul pus pe prevenție și întărirea sistemului imunitar și de ce nu, chiar și de o conexiune socială într-o manieră relaxantă, au făcut spa-ul mult mai important ca în trecut.

În momentul de față, piața Spa din România a depășit 40 de milioane de euro, conform estimărilor operatorilor din turism. Astfel, anticipăm că și anul 2024 o să înregistreze o creștere, conform acestei tendințe.

”Piața din România are nevoie de un plan mai aplicat de dezvoltare pentru stațiunile balneoclimaterice”

Reporter: Care sunt constrângerile cu care se confruntă piața de profil, în prezent?

Laura Pătru: Piața din România are nevoie de un plan mai aplicat de dezvoltare pentru stațiunile balneoclimaterice, care să cuprindă atât partea de infrastructură rutieră, cât și infrastructura utilitară. În prezent, multe din aceste stațiuni nu beneficiază de infrastructură de gaze sau alte utilități esențiale, ceea ce face cursul dezvoltării unul mai lent. Astfel este nevoie de o privire de ansamblu și de o serie de măsuri unitare pentru valorificarea resurselor românești la adevăratul lor potențial.

Reporter: Care sunt tendințele actuale pe această piață, respectiv așteptările pentru anii viitori?

Laura Pătru: Din punct de vedere al terapiilor, baia termală a cunoscut o creștere a interesului global în ultimii câțiva ani și încă se află în creștere și la nivel european în ceea ce privește alegerile oaspeților. Deși terapiile Spa nu înseamnă doar factori naturali, având mai multe componente, tendința este de a valorifica cât mai mult factorii naturali și de a crea produse spa cu specific local, particulare zonei și tradițiilor locului. Așteptările sunt ca piața Spa se dezvolte și să înregistreze creșteri și în anul 2024, o mulțime de proiecte pe acest segment fiind deja în derulare.

Reporter: Ce servicii de wellness oferiți și care sunt cele mai solicitate? Cărui public vă adresați?

Laura Pătru: Centrele noastre din Herculane sunt destul de complexe, încorporând atât terapii balneo cât și Spa. Facilitățile sunt numeroase, vorbim despre piscine interioare și exterioare, bazine calde, bazine jacuzzi, cinci tipuri de saune, saline și zone de relaxare. Oaspeții pot să găsească la noi consultații medicale de specialitate, kinetoterapie, diferite tipuri de masaje cu mixuri de uleiuri din ingrediente specifice locului, terapii faciale sau de îngrijire corporală. Prin complexitatea facilităților și serviciilor ne putem adresa atât oamenilor care au nevoie de terapie și vindecare pentru afecțiuni deja existente, dar în același timp ne putem adresa și unui segment mai tânăr, cu oameni activi, pentru care stresul și modul de viață reprezintă un factor de risc, intervenind astfel cu terapii de prevenție, care sunt tot atât de importante.

”Investim constant în serviciile şi facilitățile spa şi wellness din locațiile noastre din Herculane”

Reporter: Ce investiții ați realizat în centrul dumneavoastră de wellness? Cum ați dezvoltat afacerea și ce aveți în plan pe mai departe?

Laura Pătru: Investim constant în serviciile și facilitățile spa și wellness din locațiile noastre din Herculane, industria Spa fiind un domeniu foarte activ și în dezvoltare, unde ne dorim mereu să ținem pasul cu tendințele la nivel european, dar și să reușim să punem cât mai mult în valoare resursele naturale locale care sunt atât de bogate. Până în momentul acesta investițiile se ridică la câteva milioane de euro. Dezvoltarea segmentului de spa și balneo din România rămâne unul dintre obiectivele noastre principale.

Reporter: Ce potențial de dezvoltare are, per ansamblu, piața locală de spa?

Laura Pătru: Potențialul pieței Spa din țară este unul enorm. Începem să redescoperim acest segment ca fiind un ajutor real pentru sănătate, însă dezvoltarea se află încă într-un stadiu incipient. Cea mai mare parte a resurselor naturale ale țării nu sunt deloc exploatate și valorificate, în acest moment România folosind doar 10% din totalul apelor termale pe care le deține.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

”Există o lipsă acută de conştientizare a beneficiilor serviciilor spa”

(Interviu cu Andrei Rusu, directorul general al Ensana Hotels Sovata)

● "Un centru spa real este o oază de relaxare, cu puțin zgomot, multă lumină şi un număr larg de proceduri de relaxare"

Piața spa din România se dezvoltă în mod constant, iar numărul investițiilor în centrele de profil a crescut în ultimii ani, ne-a declarat Andrei Rusu, directorul general al Ensana Hotels Sovata, menționând că este necesară o mai mare promovare a serviciilor furnizate de acestea, astfel încât informația să ajungă la un număr cât mai mare de persoane și să se pună accentul pe efectul benefic al acestor tratamente.

Reporter: Cum arată piața locală a centrelor spa? Ce avantaje avem față de alte țări europene și care sunt aspectele ce ne lipsesc sau care ar trebui îmbunătățite?

Andrei Rusu: Piața spa din România se dezvoltă în mod constant, întrucât vine să răspundă nevoii de relaxare și de îngrijire fizică și mentală a omului modern. Numărul investițiilor în centrele spa a crescut în ultimii ani. Unul dintre avantajele pe care le avem față de alte țări europene este marea varietate de servicii atât în nivelul de confort al centrelor ce prestează serviciile, cât și în varietatea acestor servicii - tratamente pentru probleme cardiovasculare, reumatologice, ginecologice, gastro-intestinale. Un alt aspect este varietatea largă de resurse naturale pe care le deține România. Chiar dacă piața arată o dezvoltare, este încă o lipsă acută în conștientizarea acestor servicii. Ar trebui o mai mare promovare a acestora, ca informația să ajungă la un număr cât mai mare de persoane și să se pună accentul pe efectul benefic al acestor tratamente.

Reporter: Ce nu trebuie să îi lipsească unui centru spa? Cum recunoaștem un centru spa real?

Andrei Rusu: Dintr-un centru spa nu pot sa lipsească o varietate de bazine și piscine (de wellness, jacuzzi, cu ape vindecătoare), precum și saune de mai multe feluri. Un centru spa real este o oază de relaxare, cu puțin zgomot, multă lumină și de preferat oferă un număr larg de proceduri de relaxare.

”Un sejur de câteva zile la un centru spa relaxează trupul şi mintea”

Reporter: Care sunt beneficiile spa-ului și cât de des ar trebui să trecem pe la astfel de centre?

Andrei Rusu: Un sejur de câteva zile la un centru spa relaxează trupul și mintea; ne reîncărcăm cu energie, lăsăm stresul la o parte. Este de recomandat un sejur de 3-4 zile o dată pe lună.

Reporter: Cum a evoluat piața locală de wellness în 2023 și cum estimați că va fi dinamica acesteia în 2024?

Andrei Rusu: În Romania, în anul 2023, creșterea pieței a arătat o ușoară încetinire, fapt ce poate fi cauzat și de ridicarea completă a restricțiilor (covid) față de anul 2022 spre locațiile exotice. Pentru anul 2024 estimăm că va începe să crească din nou.

Reporter: Care sunt constrângerile cu care se confruntă piața de profil, în prezent?

Andrei Rusu: Lipsa de conștientizare a oamenilor despre existența centrelor de spa și beneficiile acestora asupra sănătății. Lipsa „culturii de spa” - adică de a beneficia de servicii de spa pentru relaxare și reîncărcare.

”Ne putem aştepta la apariția mai multor centre spa împreună cu unități de cazare în categoria lux”

Reporter: Care sunt tendințele actuale pe această piață, respectiv așteptările pentru anii viitori?

Andrei Rusu: Chiar dacă într-un ritm mai lent decât înainte de pandemie, piața este în creștere și ne putem aștepta la apariția mai multor centre spa, împreună cu unități de cazare în categoria lux.

Reporter: Ce servicii de wellness oferiți și care sunt cele mai solicitate? Cărui public vă adresați?

Andrei Rusu: Hotelurile noastre dispun de numeroase bazine cu apa dulce (bazin de înot, piscină de wellness, jacuzzi, baie Kneipp alternantă pentru picioare), diferite saune și o gamă largă de tratamente/proceduri de relaxare.

Reporter: Ce investiții ați realizat în centrul dumneavoastră de wellness? Cum ați dezvoltat afacerea și ce aveți în plan pe mai departe?

Andrei Rusu: Începând cu anul 2003, când s-a redeschis Hotelul Sovata complet renovat, periodic am avut noi investiții pentru a renova și celelalte două hoteluri, acestea fiind interconectate între ele, crearea unui nou centru spa în cadrul Hotelului Ursina. Astfel s-a renovat complet Hotelul Brădet și Ursina (fostul Făget), iar în viitorul apropiat urmează renovarea holului hotelului Sovata și construcția noilor complexe de cazare și totodată lărgirea centrului spa.

Reporter: Ce potențial de dezvoltare are, per ansamblu, piața locală de spa?

Andrei Rusu: Așa cum viața oamenilor devine din ce în ce mai stresantă, rapidă și nerabdătoare, cu atât mai mare va fi nevoia de centre spa pentru un pic de relaxare, revigorarea organismului, de a scăpa pentru câteva zile de cotidian. Astfel, piața locala de spa își va continua creșterea și în anii ce urmează.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

NUTRITIE

”Mâncarea a încetat de mult să fie doar un combustibil rațional pentru corp”

(Interviu cu Cori Grămescu, nutriționist şi instructor de pilates)

Cori Grămescu, nutriționist și instructor de pilates, a reușit de-a lungul unei cariere de 18 ani să ajute peste 35.000 de oameni să-și schimbe viețile, să ajungă la greutatea dorită, fără epuizare și fără înfometare. Recent a lansat prima sa carte - "Vindecarea relației cu mâncarea și cu propriul corp", o poveste personală despre sănătate și echilibru, o carte cu recomandări și sfaturi atât din zona de sport, cât și din zona de nutriție. Domnia sa ne-a declarat că "un program personalizat de nutriție este un program de coaching și educare a clientului, care evoluează odată cu capacitatea acestuia de schimbare și ține cont de limitările impuse de stilul de viață și de preferințele individuale".

Reporter: Datele Federației Mondiale a Obezității arată că peste 50% din populația globală va fi supraponderală sau obeză până în anul 2035, iar obezitatea infantilă crește mai rapid decât în cazul adulților. Care este, în opinia dumneavoastră, cauza acestei evoluții şi care sunt riscurile majore cu care vine obezitatea?

Cori Grămescu: Obezitatea are cauze multiple, plecând de la stilul de viață şi până la determinări genetice şi hormonale. Cel mai frecvent se spune că obezitatea circulă în familie, însă nu neapărat din cauze genetice, cât mai ales din cauza mediului obezogen transgenerațional. Sunt studii care arată că dacă mama este sedentară, copiii au 40% mai multe şanse să devină supraponderali. Societatea modernă este afectată de sedentarism, de supraconsum de alimente hiperpalatabile (n.r. bogate în grăsimi sau zahăr) şi modalitățile de petrecere a timpului liber sunt tot mai mult legate de activități statice - jocuri pe calculator, social media, televizor. Copiii fac ceea ce văd la părinți, iar adulții sunt tot mai aglomerați cu ore lungi petrecute în trafic, joburi foarte solicitante, presiune socială şi relațională. Mâncarea a încetat de mult să fie doar un combustibil rațional pentru corp, iar această poziționare contribuie la creşterea tot mai rapidă a obezității. Este un cerc vicios întreținut de faptul că oamenii care se îndreaptă spre obezitate nu conştientizează că nu au de gestionat doar o problemă cosmetică, ci o afecțiune cronică, ce scurtează semnificativ durata de viață, nivelul veniturilor şi calitatea vieții.

Reporter: Cum vedeți educația nutrițională în țara noastră? De ce, pe de o parte, este ignorată de o bună parte a populației, iar pe de alta, "toată lumea se pricepe la nutriție"?

Cori Grămescu: Sunt câteva probleme majore în România - în primul rând este un apetit uriaş pentru senzațional, iar rețelele sociale ajută la proliferarea unor idei destul de extreme despre nutriție. Comparativ cu alte țări din UE, în România vedem obişnuința publicului de a nu avea încredere în medici sau în vocile cu un mesaj temperat, căci mai mereu câştigă atenția publicului aceia care vin cu un mesaj cât mai extrem şi polarizant. Apoi, ideea generală de mâncat sănătos în România se bazează pe meniuri de slăbire, ori cele două nu-s deloc similare. Coroborat cu faptul că avem cea mai mică piață de carte din UE - românii nu mai citesc cărți, ci se bazează pe social media pentru a-şi strânge informațiile - rezultă un talmeş-balmeş informațional general. Profesioniştii din domeniu sunt presați de o piață limitată, cu presiune mare pe oferta de preț, să ofere rezultatele cele mai rapide cerute de clienți, ca să vândă, iar clienții n-au suficientă maturitate să privească procesul de slăbire ca pe o transformare de durată, sustenabilă, care să le îmbunătățească sănătatea. Aşa că, din păcate, da, suntem o țară în care toată lumea se pricepe şi la nutriție, aşa cum se pricepe şi la geopolitică şi la medicină şi la fotbal.

”Principala greşeală este că nu mai gătim acasă”

Reporter: Care sunt cele mai frecvente greşeli pe care le facem în alimentație, respectiv cele mai nesănătoase obiceiuri?

Cori Grămescu: Din ce văd la clientele care încep să lucreze cu mine, principala greşeală este că nu mai gătim acasă, nu mai avem un meniu structurat şi mâncăm ce apucăm, când apucăm. Asta conduce la o alimentație bazată pe impuls, la lipsa de structură nutrițională şi la o selecție de alimente hipercalorice, cu o intensitate foarte ridicată a gustului, care sunt puternic procesate şi aditivate. Astfel de comportament blochează oamenii într-un cerc vicios de oboseală cronică, pofte alimentare de necontrolat şi îngrăşare tot mai accelerată, plus probleme digestive, inflamație şi tulburări hormonale.

Reporter: Din ce ar trebui să alcătuim un meniu zilnic sănătos? Cum arată porția ideală de mâncare?

Cori Grămescu: Din nefericire, nu există un răspuns simplu, ceea ce şi face ca nutriția să fie un teritoriu al exprimărilor atente. În general este bine să ne concentrăm să consumăm alimente naturale, minim procesate, gătite cât mai dietetic. Ideal este ca mesele noastre sa conțină legume, fructe, carne, peşte, lactate slabe, ouă, nuci şi seminte, produse din cereale integrale, să evităm dulciurile, mezelurile grase, brânzeturile procesate grase, patiseria de stradă, snacksurile din făină albă, alcoolul. Dacă reuşim să menținem un echilibru, cam 80-90% din caloriile noastre săptămânale ar trebui să provină din aceste ingrediente sănătoase, iar 10-20% să fie alocate produselor care ne plac, fără a fi neapărat sănătoase. Avem nevoie să consumăm zilnic 30-40 de grame de fibre pentru sănătate digestivă, avem nevoie să consumăm proteine slabe la fiecare masă pentru sănătate hormonală, avem nevoie să ne alimentăm constant şi îndestulător în raport cu obiectivele noastre de lifestyle pentru energie zilnică. De aici încolo este, însă, o zonă amplă de personalizare şi variabilitate, căci până la urmă adevărul este că cea mai bună dietă este aceea pe care o poți ține.

"Dacă reuşim să menținem un echilibru, cam 80-90% din caloriile noastre săptămânale ar trebui să provină din ingrediente sănătoase, iar 10-20% să fie alocate produselor care ne plac, fără a fi neapărat sănătoase".

”Un proces corect de slăbire vizează scăderea în greutate, dar mai ales creşterea de masă musculară şi reducerea procentului de grăsime corporală”

Reporter: La ce trebuie să fie atenți cei care doresc să înceapă şi să ducă la bun sfârşit o dietă sau un program care conține şi sport, iar ulterior să mențină rezultatele?

Cori Grămescu: Cel mai important pas este să înțeleagă că un proces corect de slăbire vizează scăderea în greutate, dar mai ales creşterea de masă musculară şi reducerea procentului de grăsime corporală. La nivel comportamental, un program corect de slăbire reglează sistemul hormonal pentru a stabiliza apetitul şi digestia, susține sistemul nervos prin aport nutrițional corect şi reduce din deciziile bazate pe impuls, construind un fundament de predictibilitate şi raționalitate în relația cu mâncarea. Apoi, pentru menținere - o parte foarte des neglijată de cei care îşi doresc să slăbească - trebuie fixate comportamente similare cu cele din perioada de slăbire activă - planificarea meselor, odihnă, activitate fizică. Este însă nevoie şi de o cultivare a intuiției alimentare, pentru a putea ieşi din zona de constrângere şi restricție alimentară şi pentru a reuşi să recadreze o relație fluidă, sănătoasă şi flexibilă cu mâncarea.

Reporter: Cum învățăm să fim disciplinați atunci când hotărâm să ne schimbăm obiceiurile alimentare şi să trecem către un regim sănătos?

Cori Grămescu: Având mai ales grijă de noi. Analizând cu atenție care sunt valorile noastre şi cum se regăsesc ele în comportamentele noastre de zi cu zi, dincolo de declarațiile noastre. Disciplina vine din respect de sine, din ordine şi din capacitatea de a ne urmări țelurile asumate. Ca să o practicăm, avem nevoie de un stil de viață ordonat, de planificare şi organizare. Poți fi cel mai motivat om din lume, dacă n-ai cumpărăturile făcute corect şi n-ai mâncare gătită în frigider, motivația nu te va duce prea departe.

”Un program personalizat de nutriție este un program de coaching şi educare a clientului”

Reporter: Ce ne puteți spune despre planurile de nutriție/programele de slăbire personalizate?

Cori Grămescu: Teza mea nutriționala este adânc înrădăcinată în ştiință - suntem cu toții diferiți, aşa că noi toți ar trebui să avem meniuri unice. Există însă câteva axe nutriționale certe - aportul corect de proteine, aportul corect de fibre, diversitatea alimentară care susține sănătatea digestivă, aportul caloric minim care ne păstrează nivelurile de energie pentru activitățile zilnice şi sănătatea hormonală, fracțiile de macronutrienți (proteine/carbohidrați/grăsimi) recomandate pentru sănătatea generală. Pe baza acestora putem construi meniuri unice, bazate pe preferințele alimentare ale clienților, pe programul lor zilnic care dictează numărul de mese şi pe nevoile lor energetice indicate de obiectivele de lifestyle. Aşa cum am învățat eu nutriție, fiecare meniu ar trebui să ia în calcul toate aceste aspecte, nu doar nişte colecții de rețete care sunt circulate cu indulgență de la un client la altul, indiferent de nevoile acestora.

Un program personalizat de nutriție este un program de coaching şi educare a clientului, care evoluează odată cu capacitatea acestuia de schimbare şi ține cont de limitările impuse de stilul de viață şi de preferințele individuale.

Reporter: Locuiți în SUA. Cum este perceput de americani stilul de viață sănătos şi care sunt diferențele față de România?

Cori Grămescu: În SUA, un corp sănătos este un simbol al statutului personal şi social, înainte de orice. Dincolo de acest aspect, există o inegalitate uriaşă de acces la alimente sănătoase şi la un stil de viață echilibrat, iar un stil de viață sănătos este mai ales un indicator al statusului social şi material.

”În fiecare zi generez cel puțin 30 de diete personalizate pentru femei din întreaga lume”

Reporter: Dețineți o platformă cu programe pentru un stil de viață sănătos. Cum ați dezvoltat această afacere, ce programe oferiți şi care sunt cele mai solicitate?

Cori Grămescu: Începând cu 2020 am lansat platforma de meniuri de slăbire personalizate prin tehnologie şi din 2022 avem şi o aplicație de IOS. Am dorit sa democratizez accesul la scară largă la servicii de nutriție personalizată, pentru că la momentul respectiv existau foarte puține opțiuni cu adevărat personalizate de dietă. Din cauză că durează atât de mult timp să creezi un meniu personalizat, majoritatea nutriționistilor au şabloane cu rețete standardizate pe care le circulă de la un client la altul ținând eventual cont de preferințele alimentare ale acestora, dar acest sistem este insuficient pentru că nu acoperă necesarul complet nutrițional - fibre, proteine, fracții de macronutrienți specifice. Între timp, în cei aproape patru ani de când funcționăm, avem peste 17.000 de clienți şi în fiecare zi generez cel puțin 30 de diete personalizate pentru femei din întreaga lume folosind algoritmul nostru. Avem o creştere anuală a cifrei de afaceri de 20% şi o îmbunătățire anuală a profitabilității de peste 50% comparativ cu anul trecut, odată cu maturizarea brandului şi stabilizarea încrederii clienților în produsul nostru.

Reporter: Aveți în plan să extindeți în continuare acest business? Veți adăuga ceva nou programelor dumneavoastră, anul acesta?

Cori Grămescu: Din fericire, businessul meu creşte şi creşte frumos, acum diversific portofoliul de servicii către zona premium pentru că pe zona economică platformele de dietă personalizată prin tehnologie s-au stabilizat şi cresc organic. Am lansat un concept de retreaturi pentru educație nutrițională şi echilibru alimentar, pe care le găzduiesc periodic şi care sunt tot mai populare, fiind sold-out cu luni bune înainte de a le susține.

De asemenea, am lansat în noiembrie un curs premium pentru slăbire personalizată, adresat femeilor cu vârste cuprinse între 33 şi 45 de ani care suferă de obezitate şi doresc să slăbească 20 de kilograme în şase luni. Acest program de slăbire deja are rezultate remarcabile - peste 70% dintre clientele înscrise în program slăbesc cel puțin 4% din greutatea corporală în fiecare lună. Acest ritm de slăbire este absolut comparabil cu pierderea în greutate obținută prin medicația de slăbire de nouă generație. Ținând cont că toate programele mele sunt bazate pe meniu complet natural, sport şi echilibru somatic, sunt foarte mândră de acest rezultat şi de implicarea clientelor mele. În jurul acestui nou concept, Better Body, se formează o comunitate superbă de femei deosebite şi mă onorează că le pot îndruma spre o viață mai împlinită şi mai sănătoasă.

Reporter: Vă mulțumesc! ■

"Începând cu 2020 am lansat platforma de meniuri de slăbire personalizate prin tehnologie şi din 2022 avem şi o aplicație de IOS".

"Mâncarea a încetat de mult să fie doar un combustibil rațional pentru corp, iar această poziționare contribuie la creşterea tot mai rapidă a obezității. Este un cerc vicios întreținut de faptul că oamenii care se îndreaptă spre obezitate nu conştientizează că nu au de gestionat doar o problemă cosmetică, ci o afecțiune cronică, ce scurtează semnificativ durata de viață, nivelul veniturilor şi calitatea vieții".