

**LIDHJA JETIKE:
EKSPLORIMI I MARRËDHËNIES SË NDËRLIKUAR
NDËRMJET
NUTRICIONIT DHE SHËNDETIT**

Prof. Dr. Eduard Kakarriqi

**(Instituti i Shëndetit Publik
& Universiti i Mjekësisë i Tiranës)**

ESE

**“Njeriu është ajo çka ai ha”
(Lucretius)**

**“Më thoni çfarë hani dhe unë do t'ju them se çfarë jeni”
(G.K. Chesterton, 1874-1936)**

**“Jeta është një tragjedi e nutricionit”
(Arnold Ehret, 1866-1922)**

**“Lëreni ushqimin të jetë ilaçi juaj dhe ilaçi të jetë ushqimi juaj”
(Hippocrates)**

Në tapetin e larmishëm të ekzistencës, rezonon një simfoni e thellë – simfonia e nutricionit (=të ushqyerit) dhe shëndetit. Ashtu si notat e ndërlidhura që formojnë një melodi, zgjedhjet tona dietike thurin një rrëfim kompleks, që ushtron jehonën e vet në trupin, mendjen dhe jetën tonë. Është pikërisht *Lidhja Vitale*:

Eksplorimi i Marrëdhënies së Ndërlikuar ndërmjet Nutricionit dhe Shëndetit nis një udhëtim, që zbulon fijet e ndërlikuara që lidhin atë që ne konsumojmë me thelbin e mirëqenies sonë. Ndërsa thellohem në këtë marrëdhënie simbiotike, ne zbulojmë një përrallë të të ushqyerit, që kapërcen shijen dhe ushqimin, duke u bërë guri i themelit të një jete të gjallë, elastike dhe thellësisht të përmbushur. Në simfoninë e orkestrës madhështore të jetës, ekziston një melodi themelore, që harmonizon mirëqenien tonë fizike, qartësinë mendore dhe thelbin e ekzistencës sonë – ajo melodi është nutricioni.

Marrëdhënia ndërmjet asaj që konsumojmë dhe mënyrës sesi lulëzojmë është një lidhje themelore, që kapërcen kulturat, kufijtë dhe kohën. Eksplorimi i Marrëdhënies së Ndërlikuar ndërmjet Nutricionit dhe Shëndetit na fton të fillojmë një udhëtim, që zbulon fijet e ndërlikuara që lidhin nutricionin dhe mirëqenien tonë të përgjithshme.

Ndërsa gërmojmë në një mori mënyrash se si zgjedhjet tona dietike ndikojnë në trupin, mendjen dhe jetën tonë, ne e kuptojmë se kjo marrëdhënie nuk është vetëm një shënim në fund të faqes në udhëtimin tonë; ajo është një gur themeli i një jete plotësuese dhe të gjallë [1].

Ndërsa eksplorimi i Marrëdhënies së Ndërlikuar ndërmjet Nutricionit dhe Shëndetit premtori për mirëqenien, është e rëndësishme të pranohet se ky udhëtim nuk është pa sfidat e tij. Eksplorimi i Marrëdhënies së Ndërlikuar ndërmjet Nutricionit dhe Shëndetit gërmon në ndërveprimin e thellë midis zgjedhjeve tona dietike dhe mirëqenies sonë të përgjithshme. Sidoqoftë, brenda këtij udhëtimi të ushqyerjes qëndron një peizazh i nuancuar i larmisë së faktorëve risk, që mund të ndikojnë në kërkimin tonë për shëndetin optimal. Ky përshkrim thellohet në këto gracka të mundshme, duke synuar të ofrojë një perspektivë të ekuilibruar, që fuqizon individët të lundrojnë në kompleksitetin e nutricionit dhe mirëqenies me zgjedhje të informuara [2].

Në epokën aktuale të bollëkut të informacionit, sfera e nutricionit mjegullohet shpesh me keqinformime dhe dieta të modës. Këshillat e gabuara dietike dhe modelet e modës së të ngrënit mund t'i çojnë individët në rrugë të gabuar, duke rezultuar potencialisht në nutricion (=të ushqyer) të çekuilibruar, nutrientë (=lëndë ushqyese) të humbura dhe, madje, edhe efekte negative shëndetësore. Dietat e modës që premtojnë rregullime të shpejta, shpesh nuk kanë vlefshmëri shkencore dhe mund të rrezikojnë mirëqenien afatgjatë.

Ndërsa rëndësia e nutrientëve individualë është e pamohueshme, një mbitheksim i ndonjë apo disa nutrientëve mund të çojë në një qasje dietike të çekuilibruar. Përqendrimi në vetëm një nutrient, siç është heqja e të gjitha yndyrave ose karbohidrateve, mund të neglizhojë spektrin më të gjerë të nutrientëve të nevojshëm për një shëndet optimal. Përpjekja për një shumëllojshmëri ushqimesh të pasura me lëndë ushqyese (=nutrientë) është thelbësore për të siguruar një ushqyerje gjithëpërfshirëse.

Nutricioni është i lidhur thelbësisht me traditat kulturore, vlerat dhe stilin e jetës individuale. Miratimi i praktikave dietike që nuk përputhen me normat kulturore ose preferencat personale mund të çojë në ndjenja izolimi ose pakënaqësie. Vendosja e një ekuilibri midis kontekstit kulturor dhe qëllimeve shëndetësore kërkon konsideratë dhe përshtatje të kujdesshme [3].

Ndjekja e tepruar e përsosmërisë dietike ose respektimi i modeleve të ngurtë të të ushqyerit mund të kontribuojë në stresin psikologjik dhe një marrëdhënie të tendosur me ushqimin. Kjo mund të shfaqet si sjellje të çrregullta të të ngrënit, ankth rreth planifikimit të vaktit ose ndjenjë faji që lidhet me konsumimin e ushqimeve “të ndaluara”. Lundrimi në peizazhin psikologjik të zgjedhjeve dietike kërkon një (për)qasje holistike, që ushqen mirëqenien fizike dhe mendore.

Trupi, një mrekulli e inxhinierisë biologjike, mbështetet në një larmishmëri nutrientësh (=lëndësh ushqyese), për të kryer funksionet e tij të ndërlikuara. Vitaminat, mineralet, proteinat, karbohidratet, yndyrnat dhe fibrat janë tullat elementare që ndërtojnë (=konstruktojnë) ndërtesën e shëndetit. Këto lëndë ushqyese punojnë së bashku në një simfoni, duke lehtësuar prodhimin e energjisë, riparimin qelizor, mbrojtjen immune dhe rregullimin e proceseve të panumërta trupore. Duke kuptuar rëndësinë e secilit nutrient, ne pajisemi me mjetet për të krijuar një dietë që ushqen vitalitetin [4].

Zgjedhjet tona dietike kanë fuqi të jashtëzakonshme në fushën e parandalimit dhe menaxhimit të sëmundjeve ‘*disease*’. Një dietë e ekuilibruar, e mbushur me fruta, perime, drithëra, proteina pa yndyrë dhe yndyrna të shëndetshme, mund të jetë një mburojë e mrekullueshme kundër sëmundjeve kronike jo-të-transmetueshme, si sëmundjet kardio-cerebro-vaskulare, diabeti, kanceri. Antioksidantët, të pranishëm me bollëk në ushqimet me bazë bimore, shërbejnë si roje vigjilente kundër stresit oksidativ, pararendës (=prekursor) i dëmtimit qelizor dhe sëmundjeve ‘*disease*’. Duke përqaftuar një model të shëndetshëm diete, ne marrim një qëndrim proaktiv për të mbrojtur mirëqenien tonë.

Lidhja midis Nutricionit dhe Shëndetit kapërcen sferën fizike, duke u shtrirë në fushat e ndërlikuara të mirëqenies mendore dhe emocionale. Disa nutrientë, të tillë si acidet yndyrore omega-3 dhe vitaminat B, luajnë një rol kryesor në funksionin njohës dhe rregullimin e humorit. Ekuilibrimi i sheqerit në gjak, përmes zgjedhjeve të kujdesshme dietike, mund të parandalojë përplasjet e energjisë, që shpesh çojnë në nervozizëm dhe ndryshime të humorit. Për më tepër, boshti zorrë-tru na kujton se zakonet tona dietike kanë një ndikim të thellë në gjendjet tona mendore.

Nutricioni është thellësisht i ndërlidhur (=ndërthurur) me kulturën dhe stilin e jetesës. Ajo që hamë, shpesh pasqyron traditat, vlerat dhe rutinat tona të përditshme. Arritja e një ekuilibri harmonik midis synimeve individuale shëndetësore dhe preferencave kulturore është një vallëzim delikat, që kërkon ndjeshmëri dhe mirëkuptim. Integrimi i zgjedhjeve ushqyese në stilet tona unike të jetesës siguron që kërkimi i shëndetit të mbetet i qëndrueshëm dhe pasurues [5].

ÇFARË PËRFTOJMË SI PËRFUNDIM?

Eksplorimi i Marrëdhënies së Ndërlikuar ndërmjet Nutricionit dhe Shëndetit është një odise, që na udhëzon nëpër peizazhin gjithnjë në zhvillim nutricionit (=të ushqyerit). Ai na mëson se zgjedhjet tona dietike nuk kanë të bëjnë vetëm me plotësimin e urisë; ato janë një investim në vitalitetin dhe jetëgjatësinë tonë. Duke përqaftuar artin e të ngrënit të kujdesshëm, duke kuptuar simbiozën midis nutrientëve dhe trupit tonë dhe duke nxitur një mjedis që ushqen mirëqenien, ne pikturojmë një peizazh shëndeti dhe përmbushjeje, që pasuron çdo aspekt të jetës sonë. Ndërsa lundrojmë në këtë marrëdhënie të ndërlikuar, le të ecim përpara me njohurinë se zgjedhjet tona valëzohen përtej pjatave tona, duke rezonuar në harmoninë e jetëve tona të jetuara mirë. Në ndërkohë ne lundrojmë. Duke iu qasur zgjedhjeve ushqimore me aftësi dalluese, duke u konsultuar me ekspertë të

kualifikuar dhe duke nxitur një mentalitet të ekuilibruar, secili prej nesh mund të lundrojë në udhën e nutricionit dhe shëndetit me mençuri dhe elasticitet. Udhëtimi është një nga njëherësh premtimet dhe sfidat, dhe të kuptuarit e këtyre rreziqeve (=faktorëve apo determinantëve risk) na fuqizon të krijojmë një tregim të mirëqenies, që është i rrënjosur në zgjedhjet e bazuara-në-evidencë dhe në një qasje holistike ndaj kujdesit për veten. [6]

REFERENCAT

1. Al Tell M., Natour N., Badrasawi M., et al. 2021. The relationship between nutrition literacy and nutrition information seeking attitudes and healthy eating patterns in the Palestinian society.2021.
2. Ashoori M., Omidvar N., Eini-Zinab H., et al. 2021. Food and nutrition literacy status and its correlates in Iranian senior high-school students. *BMC nutrition*, 2021; 7:1-0.
3. Cesur B., Koçoglu G., Sümer H. 2015. Evaluation instrument of nutrition literacy on adults (EINLA). A validity and reliability study. *J Nutr Metab.*, 2015; 2(1):127-30.
4. Doustmohammadian A., Omidvar N., Keshavarz-Mohammadi N., et al. 2022. The association and mediation role of Food and Nutrition Literacy (FNLIT) with eating behaviors, academic achievement and overweight in 10–12 years old students: a structural equation modeling. *J Nutr.*, 2022; 21(1):1-6.
5. Mohsen H., Sacre Y, Hanna-Wakim L, et al. 2022. Nutrition and food literacy in the MENA region: a review to inform nutrition research and policy makers. *Int J Environ Res Public Health*, 2022; 19(16):10190.
6. Jang E. 2023. The vital nexus: Exploring the intricate relationship between nutrition and health. *J Nutr Hum Health*, 2023; 7(4):163. DOI: 10.35841/ajnhh-7.4.163.

Tiranë, 03.04.2024