Institutul
Național de
Sănătate Publică

COMUNICAT DE PRESĂ

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

1 Octombrie 2026

1 Octombrie 2026 este ziua în care Institutul Național de Sănătate Publică, împreună cu Direcțiile Județene de Sănătate Publică, se alătură Organizației Națiunilor Unite (ONU) pentru a marca **Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice** care, prin tema oficială, atrage atenția asupra uneia dintre cele mai profunde transformări ale secolului XXI: „***Epoca longevității: Regândirea sistemelor pentru o viață mai lungă***”.[1] Tranziția către o societate a longevității nu mai reprezintă o proiecție îndepărtată, ci o realitate clinică și socială care impune o restructurare a sistemelor de sănătate și protecție socială care să asigure că anii suplimentari câștigați se traduc în vieți sănătoase, productive, demne și echitabile pentru toți.

Îmbătrânirea populației trebuie abordată nu doar din perspectiva sănătății, ci și din perspectivă socială, economică și demografică. Creșterea speranței de viață reprezintă o reușită majoră a medicinei moderne, însă valoarea ei depinde direct de calitatea anilor trăiți. Longevitatea trebuie transformată într-o durată de viață sănătoasă, depășind simpla extindere a anilor afectați de patologii cronice.[2]

Dimensiunea acestei transformări este susținută de ultimele evaluări ale organismelor internaționale și naționale. Conform analizelor publicate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) privind îmbătrânirea și sănătatea ***la nivel global***, numărul persoanelor cu vârsta de 60 de ani și peste a crescut de la aproximativ 1 miliard în 2020 și este estimat să ajungă la 2,1 miliarde în 2050. În aceeași perioadă, numărul persoanelor cu vârsta de 80 de ani și peste este estimat să se tripleze, ajungând la 426 de milioane..[3]

La nivel european, publicația interactivă Eurostat – Demografia Europei (ediția 2026) indică faptul că Îmbătrânirea populației trebuie abordată nu doar din perspectiva sănătății, ci și din perspectivă socială, economică și demografică. 22% din populația Uniunii Europene[4] (aproximativ 99 de milioane de persoane) are vârsta de 65 de ani sau peste. La 1 ianuarie 2025, vârsta mediană a populației UE era de 43,3 ani în cazul bărbaților și de 46,5 ani în cazul femeilor. În perioada 2005–2025, România a înregistrat cea mai mare creștere a vârstei mediane a populației dintre statele UE, de 8,6 ani.

În spațiul românesc analizele demografice arată adâncirea fenomenului de îmbătrânire demografică. Studiul de referință al Institutului Național de Statistică (INS), ediția 2025 – Proiectarea populației active a României la orizontul anului 2080 evidențiază o diminuare și o îmbătrânire accentuată a populației rezidente. Conform datelor INS, în scenariile demografice analizate, populația României va înregistra o pierdere de peste 23,3% din numărul populaţiei din 2022 (4,4 milioane locuitori), ajungând în anul 2100 la 14,6 milioane locuitori. Această contracție este însoțită de o modificare severă a raportului de dependență demografică și de o reducere accentuată a populației active, ceea ce generează presiuni suplimentare asupra sistemelor de pensii și de sănătate.

[1] https://social.desa.un.org/issues/ageing/events/2026-unidop
[2] https://ngocoany.org/idop/?hl=en-US#:~:text=Under%20the%20theme%20%22The%20Age%20of%20Longevity%3A,well%2Dbeing%2C%20age%2Dinclusive%20labour%20markets%2C%20social%20protection%2C%20integrated
[3] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health?hl=en-US
[4] https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/demography-2026?hl=en-US

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro

Astfel, este necesară recalibrarea intervențiilor de sănătate publică.

Adaptarea la longevitate solicită măsuri bazate pe dovezi științifice în patru direcții prioritare, așa cum reflectă cadrul conceptual internațional de sănătate promovat de OMS și ONU pentru perioada 2021-2030[5]:

1. Profilaxie personalizată și monitorizarea indicatorilor fiziologici și biochimici relevanți

Trecerea de la medicina reactivă la cea predictivă presupune identificarea timpurie a stărilor de fragilitate și a sarcopeniei (pierderea treptată a masei, forței și funcției mușchilor scheletici, asociată în mod direct cu procesul natural de îmbătrânire). Evaluarea unor indicatori fiziologici și biochimici relevanți, precum masa musculară, densitatea osoasă, funcția cardiovasculară, glicemia, profilul lipidic și nivelul inflamației, în cadrul evaluării periodice a stării de sănătate a persoanelor vârstnice, permite reducerea incidenței bolilor cronice netransmisibile – cardiovasculare, neurodegenerative și oncologice.

2. Modelul îngrijirilor integrate (Ghidul ICOPE - OMS)

Conform recomandărilor OMS în cadrul Deceniului pentru Îmbătrânire Sănătoasă[6], asistența medicală primară trebuie să devină nucleul de coordonare pentru îngrijirea integrată a persoanelor vârstnice. Ghidul oferă recomandări bazate pe cele mai bune dovezi disponibile cu privire la ce funcționează pentru a preveni sau a încetini declinul capacităților fizice și mentale ale persoanelor în vârstă.

3. Digitalizarea incluzivă și tehnologiile asistive

Tehnologia medicală – de la dispozitive ce pot fi purtate pentru monitorizarea funcțiilor vitale și prevenirea căderilor până la soluțiile de telemedicină – trebuie adaptată capacităților senzoromotorii ale vârstnicilor, iar asigurarea alfabetizării digitale elimină riscul de izolare și garantează un acces echitabil la îngrijire.

4. Combaterea ”ageismului” (discriminarea, stereotipia sau prejudecata bazată pe vârsta unei persoane) și integrarea socio-economică

Stigmatizarea pe criterii de vârstă reprezintă un obstacol direct în calea stării de bine. Promovarea piețelor de muncă incluzive, încurajarea învățării pe parcursul întregii vieți și sprijinirea programelor intergenerаționale sunt componente esențiale pentru protejarea demnității și a sănătății mentale a persoanelor vârstnice.

Fiecare alegere de astăzi modelează sănătatea ta de mâine.

Să adăugăm ani vieții, dar și viață fiecărui an!

[5] https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/full-decade-proposal/decade-proposal-fulldraft-en.pdf?sfvrsn=8ad3385d_6
[6] https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro