



Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2022

A cura dei Dietisti della USL 1 Umbria

Il 16 Ottobre di ogni anno si celebra la Giornata Mondiale dell'Alimentazione. La giornata organizzata dalla FAO in ricordo della fondazione dell'Organizzazione ONU per l'Alimentazione e l'Agricoltura ha l'obiettivo principale di far crescere la consapevolezza e le azioni per garantire la sicurezza alimentare di tutti.

Quest'anno il tema è **Non lasciare NESSUNO indietro**

Ad oggi milioni di persone in tutto il mondo non possono permettersi un'alimentazione corretta e si trovano a rischio di insicurezza alimentare o malnutrizione. Il problema non è tanto quello di produrre cibo a sufficienza, in quanto il cibo prodotto a livello globale permetterebbe di sfamare tutti gli abitanti del pianeta. Il problema è l'accesso e la disponibilità a cibi nutrienti sempre più ostacolato da svariate criticità tra cui la pandemia del COVID-19, i conflitti armati, il cambiamento climatico, le disuguaglianze, l'aumento dei prezzi e le tensioni internazionali.

Un'alimentazione sostenibile dovrebbe contribuire non solo alla sicurezza nutrizionale e alla salute delle generazioni presenti e future, ma dovrebbe avere un impatto ambientale più basso possibile.

Il terreno agricolo è una risorsa limitata nella produzione alimentare, e una dieta sostenibile dovrebbe tenerne di conto. Per esempio la quantità di carne consumata contribuisce in modo significativo all'aumento di richiesta di terreno, all'emissione di gas serra e al consumo di acqua, rispetto ad un'alimentazione maggiormente ricca di prodotti vegetali.

Come possiamo contribuire alla sostenibilità della nostra dieta?

- Uno dei modelli alimentari maggiormente sostenibile è la Dieta Mediterranea, improntato su

cibi frugali, con alla base dell'alimentazione frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca e olio d'oliva.

- Scegliamo frutta e verdura in base alla stagionalità. Li troviamo a costi inferiori e più buoni, e generalmente sono coltivati in campo aperto o in serra, ma senza necessità di luce e riscaldamento artificiali, con conseguente minor consumo di energie.
- Prodotti di origine animale ossia carne, pesce, formaggi, latticini e uova sono necessari, ma senza eccedere. Ricordiamo l'articolo "Proteine negli alimenti" per maggiori informazioni rispetto al fabbisogno di proteine.
- La produzione di alimenti ricchi in proteine animali, soprattutto la carne e i suoi derivati, ha un impatto ambientale maggiore rispetto alle altre fonti proteiche. Prepariamo ricette a base di ingredienti meno costosi, ma con un grande valore nutrizionale, come legumi, uova, pollo, latte, ricotta, yogurt.
- Mettiamo in atto le strategie possibili per ridurre lo spreco alimentare, anche a livello domestico. Per la produzione del cibo che verrà buttato si consumano inutilmente risorse naturali e si generano emissioni nell'atmosfera. Non sprecare e insegnare a non farlo significa anche dare valore al cibo.
- Cerchiamo di non creare avanzi di cibo, preparando ricette in quantità adeguata. Eventualmente possiamo pensare a delle nuove ricette per riciclarli e non doverli buttare.

dal sito <https://www.fao.org/world-food-day/it>

I governi, il settore privato, il mondo accademico, la società civile e le singole persone devono collaborare in modo solidale per dare priorità al diritto al cibo, alla sicurezza alimentare, alla nutrizione, alla pace e all'uguaglianza per tutti. In effetti ognuno di noi, compresi i giovani, può adoperarsi per un futuro inclusivo e sostenibile dimostrando maggiore empatia e gentilezza nelle azioni quotidiane. Dobbiamo partecipare tutti al cambiamento.

Cosa puoi fare?

In qualità di consumatori, dobbiamo far sì che nessuno sia lasciato indietro. Possiamo migliorare i sistemi alimentari dimostrandoci più responsabili e mostrando maggiore empatia nelle nostre scelte e azioni.

**NON VOLTARTI DALL'ALTRA PARTE!
FAI SENTIRE LA TUA VOCE E CONDIVIDI!
DONA: TEMPO, DENARO, RISORSE
AIUTA A MITIGARE IL CAMBIAMENTO CLIMATICO
SOSTIENI I PICCOLI PRODUTTORI!**

dal sito <https://www.fao.org/world-food-day/it>

In tutto il mondo 160 milioni di bambini sono sfruttati per lavoro minorile.

A livello globale le donne e hanno il 15% di probabilità in più rispetto agli uomini di ritrovarsi in stato di insicurezza alimentare moderata o grave.

Il sensibile aumento dei prezzi dei prodotti Alimentari, tra cui grano, orzo, olio di colza e di girasole, sta gettando in stato di crisi i paesi già vulnerabili.

Ogni giorno 30,000 persone sono costrette a fuggire dalle loro case a causa di conflitti armati e di persecuzione

Il cambiamento climatico influisce sui poveri delle zone rurali, sulla resa dei campi e sulla produttività, favorendo la diffusione di malattie e parassiti e modificando la composizione delle sostanze nutritive dei principali alimenti di base.

Due terzi delle persone colpite da insicurezza acuta sono agricoltori.

Nel 2021 circa 193 milioni di persone sono state esposte a insicurezza alimentare acuta e per sopravvivere si è resa necessaria l'assistenza umanitaria, mentre oltre mezzo milioni si sono ritrovate in condizioni di catastrofe, cioè inedia o morte.

Oltre 3 miliardi di persone (circa il 40% della popolazione mondiale) non possono permettersi una alimentazione nutriente.

In tutto il mondo i sistemi alimentari sono fonte di un terzo delle emissioni di gas serra globali, concorrono per l'80% della deforestazione tropicale e sono uno dei fattori principali del degrado del suolo, della desertificazione, della scarsità delle risorse idriche e della perdita di biodiversità.

Le popolazioni indigene proteggono l'80% della biodiversità del mondo sul 22% della superficie terrestre, ma a livello globale risentono di tassi più elevati di povertà, malnutrizione emigrazione interne rispetto ai gruppi non indigeni.