

16 Ottobre 2024

Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Diritto al cibo per una vita e un futuro migliori



Che cosa possiamo fare?

GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE 2024 DIRITTO AL CIBO PER UNA VITA E UN FUTURO MIGLIORI

A cura dei Dietisti della Usl Umbria 1

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 primario di sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi legati alla fame nel mondo e allo spreco di cibo.

Quest'anno il tema è **IL DIRITTO AL CIBO PER UNA VITA E UN FUTURO MIGLIORI**.

Il diritto al cibo è un diritto umano fondamentale sancito dal diritto internazionale. Eppure nel mondo oggi circa 733 milioni di persone soffrono la fame, soprattutto a causa dei *conflitti armati*, dei *cambiamenti climatici*, delle *disuguaglianze* e delle *crisi economiche*. I conflitti armati non mettono a rischio solo la sicurezza delle persone nelle zone di guerra, ma comportano anche la distruzione delle zone agricole destinate alla produzione alimentare, causano esodi forzati e aggravano l'insicurezza alimentare e la malnutrizione. Oltre 2,8 miliardi di persone non possono permettersi un'alimentazione nutriente, ossia non assumono le giuste quantità di cibi diversificati e le sostanze nutritive necessarie per vivere in buona salute. Di conseguenza, circa la metà della popolazione mondiale è esposta a elevate probabilità di ammalarsi, sviluppare malattie croniche o all'incapacità di poter condurre una vita attiva, a causa dell'impossibilità di accedere all'adeguata alimentazione.

La malnutrizione è un problema universale

La malnutrizione è presente in tutti i paesi e in tutte le classi socioeconomiche sia che si tratti di *denutrizione*, *carenze di micronutrienti*, o *sovrappeso e obesità*, e un'alimentazione scorretta è la causa principale. La povertà e l'aumento dei prezzi dei prodotti alimentari possono spingere molte persone a optare per cibi meno nutrienti e spesso meno costosi, ad elevato contenuto di zuccheri, grassi e sale.

La sicurezza igienico-sanitaria

Anche gli alimenti non sicuri possono causare malattie e persino la morte. Impediscono quantomeno alle persone di trarre i benefici dalle sostanze nutritive presenti negli alimenti. La sicurezza degli alimenti può essere compromessa in qualsiasi fase della filiera di approvvigionamento. Per esempio, i contaminanti come i batteri o le sostanze chimiche, possono penetrare negli alimenti attraverso l'acqua o il terreno, oppure attraverso le attrezzature utilizzate per trasformati. I prodotti alimentari possono inoltre andare a male se non vengono gestiti, immagazzinati e trasportati in modo corretto. Oltretutto, molti batteri che contaminano i nostri generi alimentari sono sempre più resistenti agli antimicrobici, il che rende le malattie trasmesse dagli alimenti più difficili da trattare. Anche il cambiamento climatico si ripercuote sulla sicurezza alimentare perché modifica il modo in cui batteri, parassiti e sostanze chimiche interagiscono con gli alimenti e la velocità con cui si riproducono e si diffondono.

Che cosa possiamo fare?

- ***Adottiamo abitudini sane.*** *Se mangiamo in modo nutriente incoraggiamo anche gli altri a fare lo stesso. Anche solo con l'esempio possiamo diffondere la consapevolezza e contribuire al benessere degli individui e al miglioramento globale della salute pubblica.*
- ***Scegliamo frutta e verdura di stagione.*** Mangiamo almeno 5 porzioni di verdura e frutta al giorno. Li troviamo a costi inferiori e più buoni, e generalmente sono coltivati in campo aperto o in serra, senza necessità di riscaldamento artificiale, con conseguente minor consumo di energia.
- ***Difendiamo la biodiversità.*** Variamo la nostra alimentazione aggiungendo cibi tradizionali, coltivati localmente per sostenere la biodiversità.
- ***Impariamo a leggere le etichette nutrizionali*** Le etichette degli alimenti ci aiutano a scegliere cibi nutrienti e diversi fornendo informazione sulla presenza di calorie, grassi, zuccheri, sale. Leggendo le etichette capiamo se il cibo è sicuro da mangiare.
- ***Riduciamo lo spreco alimentare*** Pianificando i nostri pasti e preparando ricette in quantità adeguate evitiamo di creare avanzi di cibo, ed eventualmente possiamo riciclarlo creando nuove ricette.

I governi, il settore privato, gli agricoltori, il mondo accademico, la società civile e le singole persone devono collaborare per far sì che sia disponibile una maggiore varietà di alimenti nutrienti, a prezzi accessibili, sicuri e sostenibili per raggiungere la sicurezza alimentare e garantire a tutti un'alimentazione corretta.

Che cosa abbiamo pensato di fare?

La Caritas Diocesana di Perugia, nel 2022 ha aperto la seconda mensa in città, la mensa "Don Gualtiero" aperta a pranzo dal lunedì al sabato. Gli obiettivi che persegue il servizio, attraverso l'offerta di pasti dignitosi alle persone che ne hanno bisogno e che si trovano in condizione di grave marginalità, sono contemporaneamente quello di ridurre lo spreco alimentare attraverso il recupero delle eccedenze e quello di offrire un momento di socialità sana e di relazione significativa. In quest'ottica i Dietisti della USL Umbria 1 si sono messi in contatto con il direttore della Caritas Don Marco Briziarelli e insieme abbiamo elaborato un progetto che prevede la revisione del menù attualmente in uso realizzandone uno più sano e più flessibile - tenendo sempre in considerazione che i pasti vengono realizzati in gran parte con le donazioni dei supermercati.

Inoltre, sono previsti due incontri di educazione alimentare rivolti ai volontari e agli operatori del servizio mensa – circa 50 persone, allo scopo di aiutare il team dei volontari in servizio a ridurre gli errori nella realizzazione dei menu e nel porzionamento del pasto in modo da renderlo ancora più sano ed equilibrato. Le persone che accedono al servizio sono estremamente vulnerabili , pertanto è fondamentale garantire una alimentazione sana che può migliorare la salute e ridurre la necessità di accesso ai servizi di cura.

Sitografia:

www.fao.org/world-food-day/it

