



Friedensreich Hundertwasser, (738) Grass for those who cry, 1975, © 2013 NAMIDA AG, Glarus/Switzerland

# LA SALUTE DELL'UOMO DIPENDE DA SISTEMI ALIMENTARI SANI

Sistemi alimentari sostenibili per la sicurezza alimentare e la nutrizione

**Giornata mondiale dell'alimentazione**  
**16 ottobre 2013**



Organizzazione delle Nazioni Unite  
per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO)

[www.fao.org](http://www.fao.org)

# LA SALUTE DELL'UOMO DIPENDE DA SISTEMI ALIMENTARI SANI

Oggi, la malnutrizione impone costi elevati alla società, e si manifesta in molte forme:

Al mondo, un bambino su quattro di età inferiore ai cinque anni è **rachitico**. Questo significa che 165 milioni di bambini sono così malnutriti che non riusciranno mai a raggiungere il loro pieno sviluppo fisico e cognitivo.

Al mondo, circa due miliardi di persone sono **prive di vitamine e minerali**, essenziali per una buona salute.

Circa 1,4 miliardi di persone sono **sovrappeso**. Di queste, circa un terzo è **obeso** e a rischio di malattia cardiaca coronarica, diabete o altre patologie.

**Inoltre, diversi tipi di malnutrizione possono coesistere all'interno di un paese, di un nucleo familiare o persino di una sola persona.**

Le donne malnutrite hanno maggiori probabilità di partorire bambini sottopeso, che iniziano la loro esistenza con un rischio più elevato di problemi fisici e cognitivi. Di fatto, la malnutrizione materna è uno dei tanti modi in cui la povertà viene trasmessa da una generazione all'altra.

Al contempo, genitori obesi possono soffrire di carenze di vitamine e i loro figli essere rachitici a causa del peso ridotto alla nascita e di pratiche inadeguate nel nutrirli e curarli. I bambini rachitici possono addirittura correre un rischio maggiore di sviluppare obesità e malattie correlate in età adulta. La maggior parte dei paesi al mondo si trova ad affrontare molti tipi di malnutrizione.

Il costo della malnutrizione sull'economia globale (in termini di perdita di produttività e costi sanitari diretti) può arrivare addirittura ad avere un peso pari al 5 per cento del PIL mondiale, ossia 3.500 miliardi di USD l'anno (500 USD pro capite).

Debellare la malnutrizione in tutto il mondo è una sfida immensa, ma la redditività dell'investimento sarebbe elevata. Se la comunità globale investisse 1,2 miliardi di USD l'anno per cinque anni per ridurre le carenze di micronutrienti, ad esempio, il risultato sarebbe una salute migliore, una riduzione della mortalità infantile e un maggior guadagno futuro. Sarebbero generati, infatti, introiti annui del valore di 15,3 miliardi di USD, con un rapporto benefici/costi di quasi 13 a 1.

# L'IMPORTANZA DEI "SISTEMI ALIMENTARI"

Un sistema alimentare è costituito dall'ambiente, le persone, le istituzioni ed i processi con cui le derrate agricole vengono prodotte, trasformate e portate ai consumatori. Ogni elemento del sistema alimentare produce un effetto sull'accessibilità e sulla disponibilità finale dei vari alimenti nutrienti e, quindi, sulla possibilità per i consumatori di adottare diete sane.

Ovviamente, esistono anche altri fattori, come il reddito del nucleo familiare, i prezzi e le conoscenze dei consumatori.

Inoltre, le politiche e gli interventi in materia di sistemi alimentari sono raramente progettati tenendo in considerazione la nutrizione come obiettivo primario. E anche quando sono mirati in tal senso, gli effetti sono di difficile valutazione e i ricercatori arrivano talvolta alla conclusione che gli interventi sui sistemi alimentari non sono efficaci nel ridurre la malnutrizione. Viene più facilmente riscontrata, invece, l'efficacia degli interventi medici; ad esempio, la somministrazione di integratori vitaminici per risolvere specifiche carenze di nutrienti.

Ma, a lungo termine, gli interventi medici non possono sostituire i più ampi vantaggi nutrizionali garantiti da diete sane ed equilibrate derivanti da un sistema alimentare che funziona correttamente.

## Le diete sane sono equilibrate in termini di qualità e quantità

In tutto il mondo, la prima raccomandazione dei nutrizionisti è "seguire una dieta variata". Questo semplice slogan rappresenta uno dei principi chiave per assicurare un'alimentazione di qualità. Anche la quantità di cibo e il relativo valore energetico sono importanti. L'apporto energetico della dieta deve essere sufficiente, ma non eccessivo, ed equilibrato rispetto all'attività fisica svolta. Una dieta variata, contenente quantità e combinazioni equilibrate di verdura e frutta fresca, cereali, grassi e oli, legumi e alimenti di origine animale, è in grado di fornire l'intera gamma di sostanze nutrienti necessarie alla maggior parte delle persone per condurre una vita sana e attiva.



# CONSEGUENZE DEL DEGRADO AMBIENTALE

L'agricoltura dipende fortemente dalle risorse naturali. Può causare danni ambientali, ma può anche offrire vantaggi all'ambiente stesso.

L'agricoltura è una forza dominante dietro molte minacce ambientali, fra cui il cambiamento climatico, la degradazione e la scarsità delle terre, la scarsità di acqua dolce, la perdita di biodiversità, la degradazione delle risorse ittiche e forestali e la contaminazione dovuta all'uso di sostanze chimiche in agricoltura. Le colture e la zootecnia utilizzano il 70 per cento delle risorse di acqua dolce e, con il settore silvicolo, occupano il 60 per cento delle terre emerse del nostro pianeta. La zootecnia, da sola, utilizza l'80 per cento delle superfici coltivabili e pascolabili mondiali.

Gli oceani, che coprono il 70 per cento della superficie del pianeta, rappresentano la base per le attività ittiche e per l'acquacoltura; quest'ultima incide per una percentuale crescente nell'utilizzo di terra e acqua dolce.

Circa il 60 per cento degli ecosistemi mondiali è degradato o utilizzato in modo non sostenibile, il che rappresenta una seria minaccia per la nutrizione e la sicurezza alimentare.

## Efficienza dei sistemi alimentari sostenibili

Per definizione, i sistemi alimentari sostenibili producono oggi diete nutrienti per tutti e, al contempo, salvaguardano la possibilità di alimentarsi delle generazioni future. I sistemi alimentari sostenibili utilizzano le risorse in modo efficiente in ogni fase lungo la strada che va dalla terra alla tavola. Ottenere quanto più cibo possibile da ogni goccia d'acqua, appezzamento di terreno, minima quantità di fertilizzante e minuto di lavoro significa risparmiare risorse per il futuro e rendere i sistemi più sostenibili. Trasformare rifiuti come letame e scarti alimentari in preziosi fertilizzanti o fonti di energia può migliorare la sostenibilità. Parassiti e malattie danneggiano colture e allevamenti e riducono la quantità e la qualità del cibo a disposizione dell'uomo. L'uso di metodi sicuri ed efficaci per controllare queste perdite di produzione, trasformazione e stoccaggio rende i sistemi alimentari più sostenibili. I consumatori possono fare la loro parte scegliendo diete equilibrate e riducendo al minimo gli sprechi alimentari.



# PER COMBATTERE LA MALNUTRIZIONE SERVONO AZIONI INTEGRATE

Le cause immediate della malnutrizione sono complesse. Esse includono:

- **disponibilità inadeguata di (e accesso inadeguato a) cibo sicuro, variato, nutriente;**
- **mancato accesso ad acqua pulita, igiene e assistenza sanitaria;**
- **inadeguatezza dell'alimentazione infantile e delle scelte alimentari in età adulta.**

Le cause profonde della malnutrizione sono persino più complesse e comprendono, in modo più ampio, l'ambiente economico, sociale, politico, culturale e fisico. Per combattere la malnutrizione, quindi, occorre un'azione integrata e interventi complementari in agricoltura e nel sistema alimentare, nella gestione delle risorse naturali, nell'istruzione e nella sanità pubblica, nonché in settori strategici più ampi. Dato che l'azione necessaria include normalmente varie istituzioni di governo, un supporto politico di alto livello è indispensabile per motivare uno sforzo coordinato.

## PRODURRE PIÙ CIBO: BENE, MA NON BASTA

Una maggiore produttività in agricoltura contribuisce ad una migliore nutrizione aumentando i redditi (soprattutto nei paesi in cui l'agricoltura rappresenta una grossa percentuale dell'economia e dell'occupazione) e riducendo il costo del cibo per tutti i consumatori. È importante capire, tuttavia, che gli effetti della crescita agricola sono lenti e possono non bastare per sostenere una rapida riduzione della malnutrizione.

Nei prossimi decenni, gli aumenti costanti della produttività agricola continueranno ad essere fondamentali: la produzione di generi alimentari di base dovrà aumentare del 60 per cento per soddisfare la crescita prevista della domanda.

Ma una dieta sana non si limita ai prodotti alimentari di base. La dieta sana è variata e contiene una combinazione adeguata ed equilibrata di energia e nutrienti.

Per questi motivi, le priorità dello sviluppo e della ricerca in agricoltura devono diventare più sensibili all'aspetto della nutrizione, con maggiore attenzione rivolta agli alimenti ricchi di nutrienti come frutta, verdura, legumi e alimenti di origine animale. Deve essere profuso un maggior impegno per interventi che diversifichino la produzione degli agricoltori su piccola scala, ad esempio con sistemi di coltivazione integrata.

Un altro ambito promettente di sviluppo riguarda l'aumento del contenuto di micronutrienti negli alimenti di base; ciò può avvenire tramite "biofortificazione", incoraggiando l'uso di varietà con un contenuto più elevato di nutrienti oppure riscoprendo specie sottoutilizzate di colture di base ricche di nutrienti.

Gli interventi riguardanti l'agricoltura sono normalmente più efficaci se combinati con azioni di educazione alla nutrizione e se realizzati tenendo in considerazione i diversi ruoli di genere.

## SCELTA DEI CONSUMATORI E CAMBIAMENTO DEI COMPORTAMENTI

Migliorare i sistemi sotto il profilo della nutrizione, affinché il cibo sia disponibile, accessibile, variato e nutriente, è fondamentale. Ma lo è anche la necessità di aiutare i consumatori a adottare sane pratiche alimentari.

Promuovere il cambiamento dei comportamenti tramite campagne informative e di educazione alla nutrizione, affrontando anche il problema dell'igiene dei nuclei familiari e assicurando la corretta alimentazione per tutte le età e fasi della vita, in particolare i primi 1.000 giorni, si è rivelato efficace. Anche nei luoghi in cui la sottanutrizione e la carenza di micronutrienti persistono come problemi primari è importante intervenire per prevenire un aumento dei problemi di sovrappeso e obesità, soprattutto a lungo termine. Il cambiamento dei comportamenti può anche far ridurre gli sprechi e contribuire ad un utilizzo sostenibile delle risorse.

## VANTAGGI E SVANTAGGI DELLA CATENA DI APPROVVIGIONAMENTO

Sistemi alimentari moderni e tradizionali convivono ed evolvono mentre le economie crescono e l'urbanizzazione aumenta.

Le moderne catene di approvvigionamento integrano stoccaggio, distribuzione e vendita al dettaglio, offrendo margini di efficienza che possono far ridurre i prezzi al consumo e aumentare gli introiti degli agricoltori.

La trasformazione e l'imballaggio di alimenti ricchi di nutrienti, ma altamente deperibili, come latte, verdura e frutta, possono rendere più disponibile e conveniente per i consumatori, tutto l'anno, una varietà di alimenti nutrienti. D'altra parte, un consumo eccessivo di alimenti altamente energetici ed elaborati può contribuire all'insorgere di problemi di sovrappeso e obesità.

Le moderne operazioni di trasformazione e distribuzione offrono anche opportunità per l'utilizzo di alimenti fortificati, in grado di contribuire in modo importante alla nutrizione.

Nonostante la rapida diffusione dei supermercati nei paesi a basso reddito, i consumatori più poveri delle aree rurali e urbane comprano ancora gran parte del cibo tramite le reti tradizionali di distribuzione: centri di vendita al dettaglio che rappresentano il canale primario per ottenere alimenti ricchi di nutrienti come frutta fresca, verdura e prodotti zootecnici, pur offrendo sempre più anche cibi trasformati e imballati. L'uso dei centri tradizionali di vendita al dettaglio per distribuire alimenti fortificati (ad esempio il sale iodato) rappresenta un'altra strategia consolidata per conseguire risultati migliori in ambito nutrizionale.

Il miglioramento dell'igiene, della manipolazione degli alimenti e delle tecnologie di stoccaggio dei sistemi alimentari tradizionali può sostenere l'efficienza e migliorare la sicurezza e la qualità nutrizionale degli alimenti. Ridurre gli sprechi e le perdite di cibo e nutrienti lungo tutta la catena dei sistemi alimentari potrebbe contribuire notevolmente a migliorare la nutrizione e ad allentare la pressione sulle risorse produttive.

## CONFERENZA INTERNAZIONALE SULLA NUTRIZIONE

La "Seconda conferenza internazionale sulla nutrizione" (ICN2) si svolgerà a Roma dal 19 al 21 novembre 2014. La conferenza passerà in rassegna i progressi realizzati dalla precedente conferenza sulla nutrizione del 1992, raccogliendo le sfide e le opportunità per migliorare la nutrizione nel nuovo ambiente globale. ICN2 esplorerà i modi in cui governi e altre realtà possono lavorare meglio insieme per risolvere i molteplici problemi della malnutrizione e mettere a disposizione un forum di condivisione di strumenti pratici, linee guida ed esperienze per migliorare i risultati in materia di nutrizione. Organizzata dalla FAO e dall'OMS, questa conferenza ministeriale di alto livello cercherà di proporre un quadro politico flessibile per vincere le principali sfide che si presenteranno nei prossimi decenni nel campo della nutrizione.



## AMBITO POLITICO E ISTITUZIONALE IN MATERIA DI NUTRIZIONE

Alcuni paesi sono riusciti a ridurre notevolmente la malnutrizione negli ultimi decenni. Ma i progressi sono stati irregolari e vi è una necessità urgente di fare un uso migliore del sistema alimentare per migliorare la nutrizione.

La malnutrizione e le sue cause soggiacenti sono complesse. Questo significa che gli approcci più efficaci coinvolgeranno molteplici settori e tutta una serie di attori. Un tale approccio (con programmazione, coordinamento e collaborazione efficaci) richiede una gestione di governo migliore, basata su dati certi, una visione comune e, soprattutto, una capacità di guida politica.



## Tre messaggi chiave

**1**

**Una buona nutrizione dipende da diete sane.**

**2**

**Diete sane necessitano di sistemi alimentari sani – oltre a istruzione, sanità, igiene e altri fattori.**

**3**

**I sistemi alimentari sani sono realizzabili tramite politiche, incentivi e sistemi di governo adeguati.**

### Esempio 1: il sistema VAC in Vietnam

In Vietnam, il sistema VAC (Vuon, Ao, Chuong – produzione vegetale, acquacoltura, zootecnia) è un approccio integrato che ha prodotto effetti positivi sulla nutrizione. Il sistema VAC include normalmente: uno stagno ripopolato di pesce vicino all'abitazione; stalle o pollai posti nei pressi, o, addirittura, sopra lo stagno per garantire una fonte immediata di fertilizzante organico; e orti che includano colture annuali e perenni sia per una disponibilità di cibo tutto l'anno che per avere prodotti da destinare al mercato. La ricerca vietnamita del 2000 sulla nutrizione nazionale mostrava netti miglioramenti rispetto al 1987 in termini di alimenti di origine animale e di consumo di frutta e verdura. Il sistema VAC ha avuto un ruolo importante, benché questo progresso sia frutto di molteplici fattori. Fra i risultati ottenuti, la riduzione della prevalenza della malnutrizione infantile e della carenza cronica di energia nelle donne in età fertile, e un miglioramento di redditi, salute e nutrizione delle popolazioni rurali vietnamite.

### Esempio 2: migliorare la fertilità della terra in India

In molte parti del mondo la terra risulta gravemente degradata. Migliorare la fertilità della terra significa migliorare anche la sostenibilità della produzione agricola e il contenuto nutritivo delle colture. Il ricorso a fertilizzanti organici o inorganici contenenti concentrazioni equilibrate di azoto, potassio e fosforo può aumentare il rendimento delle colture e migliorarne le concentrazioni di micronutrienti. Aggiungere specifici elementi nutrienti a fertilizzanti o acque irrigue può migliorare ulteriormente rendimenti e concentrazioni minerali delle colture. Negli stati indiani di Andhra Pradesh, Madhya Pradesh e Rajasthan, la produttività è aumentata dal 20 all'80 per cento, con un ulteriore 70/120 per cento nei casi in cui altri elementi nutrienti sono stati aggiunti in combinazione con azoto e fosforo. Risultati riscontrati per numerose colture fra cui mais, sorgo, fagioli azuki verdi, caiani, ricino, ceci, soia e frumento. Gli aumenti di produttività raggiunti grazie a una fertilizzazione equilibrata delle colture possono permettere di ridurre la superficie di terra necessaria per le colture di base e, quindi, contribuire alla sostenibilità del sistema agricolo.

### Esempio 3: valorizzazione delle capre in Etiopia

In alcune comunità, l'assunzione di micronutrienti può essere migliorata in modo più efficace e sostenibile tramite il potenziamento della zootecnia. In Etiopia, ad esempio, l'importante ruolo delle capre nei sistemi agricoli misti delle aree di elevata e media altitudine ha portato allo sviluppo del FARM-Africa Dairy Goat Development Project. Il progetto era mirato ad innalzare il consumo di latte e i redditi aumentando la produttività delle capre locali allevate dalle donne, tramite una combinazione di migliori tecniche di gestione e miglioramenti genetici. L'intervento ha portato ad un aumento della disponibilità pro capite di latte del 119 per cento, di energia di origine animale del 39 per cento, di proteine del 39 per cento, e di grasso del 63 per cento. L'analisi dei dati sui nuclei familiari nell'area del progetto ha mostrato un notevole miglioramento dei livelli di nutrizione e di benessere. Come molti progetti di questo genere, l'integrazione di valutazioni riguardanti nutrizione, ambiente e genere ha permesso di conseguire risultati migliori.

**LA SALUTE DELL'UOMO  
DIPENDE DA SISTEMI  
ALIMENTARI SANI**

**GIORNATA MONDIALE  
DELL'ALIMENTAZIONE  
16 OTTOBRE 2013**

**Foto:**

©FAO/Danfung Dennis  
©FAO/Hoang Dinh Nam  
©FAO/Desmond Kwande  
©FAO/Sean Gallagher



Organizzazione delle Nazioni Unite  
per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO)  
Viale delle Terme di Caracalla  
00153 Roma, Italia

**[www.fao.org](http://www.fao.org)**