



Lo spettro della malnutrizione

FATTI SALIENTI

● Nei paesi in via di sviluppo una persona su cinque è cronicamente sottoalimentata, per un totale di 777 milioni di individui.

● Per raggiungere l'obiettivo del Vertice mondiale sull'alimentazione - dimezzare entro il 2015 il numero degli affamati - bisogna ridurre questo numero di 22 milioni all'anno, contro i 6 milioni attuali.

● Il 55 per cento dei 12 milioni di bambini che muoiono ogni anno è dovuto alla malnutrizione.

● Più di 2 miliardi di persone soffrono di deficienze micronutritive:

- Anemia: 2 miliardi, dei quali il 52 per cento donne in gravidanza e il 39 per cento bambini al di sotto di cinque anni.

- Carenza di iodio: 740 milioni di persone

- Deficienza di vitamina A: 100-140 milioni di bambini

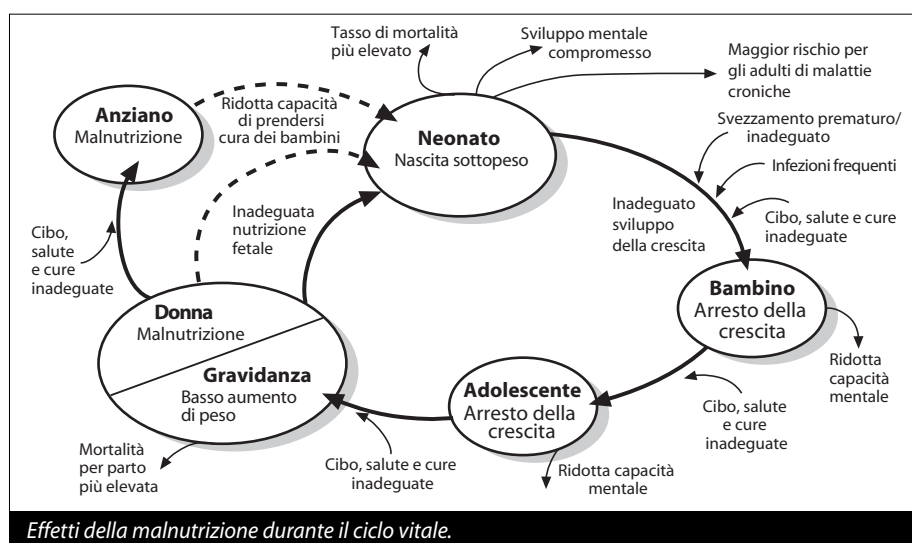
- Arresto dello sviluppo: 177 milioni di bambini

- Nascite sotto peso: circa il 17 per cento dei neonati e fino al 50 per cento in alcuni dei paesi meno sviluppati.

● Nel solo 1990, la perdita complessiva di produttività sociale provocata dall'accumulo di deficienze micronutritive è stata di 46 milioni di anni di vita produttiva.

Circa il 30 per cento della popolazione mondiale soffre di qualche forma di malnutrizione. Chi riceve gli indispensabili apporti energetici o nutritivi in quantità insufficiente non riesce a svolgere una vita sana e attiva: le conseguenze sono malattie gravi, morti e un'incalcolabile perdita delle potenzialità umane e dello sviluppo sociale. Nello stesso tempo, centinaia di milioni di persone soffrono di malattie provocate da diete alimentari eccessive o sbilanciate. Nel mondo, il fardello delle malattie può essere attribuito per oltre la metà alla fame, agli apporti energetici sbilanciati o alle deficienze vitaminiche e minerali - e i paesi in via di sviluppo stanno rapidamente assumendo la condizione di nazioni con gravi problemi di salute alle due estremità dell'arco nutrizionale.

EFFETTI DELLA MALNUTRIZIONE



Fonte: SCN Publications

La fame, che affligge un quinto della popolazione nei paesi in via di sviluppo, è un grande ostacolo al progresso degli individui e della società. Senza opportuni interventi la malnutrizione, con le morti e le malattie conseguenti, si trasmette da una generazione all'altra.

L'affamato soffre in silenzio ed è spesso invisibile: ad un osservatore distratto, molti non mostrano alcun segno esteriore della gravità della loro condizione.

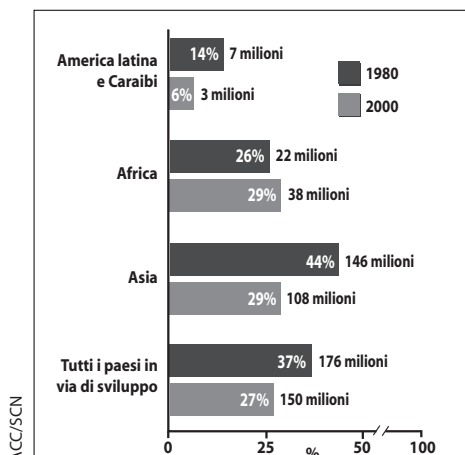
La fame cronica aumenta la vulnerabilità alle malattie e dà una sensazione di debolezza e di apatia, riducendo la capacità di lavoro, che ha conseguenze sul settore economico e incrementa il circolo vizioso di fame e povertà nelle famiglie. Nei bambini le carenze vitaminiche e minerali provocano arresti della crescita, cecità e compromettono lo sviluppo mentale. Il 20 per cento delle morti per maternità in Africa e Asia è dovuto all'anemia per deficienza di ferro.

La malnutrizione, d'altronde, non riguarda soltanto il povero, né l'eccessiva nutrizione è un "lusso" dei soli ricchi. La cattiva nutrizione oltrepassa l'aspetto economico e provoca

problemi di salute per chi mangia troppo poco (denutrizione), troppo (eccessiva nutrizione) o segue una dieta alimentare sbilanciata, senza le sostanze nutritive essenziali per una vita sana (deficienze micronutritive).

L'assunzione di sostanze altamente energetiche, l'abitudine ad una dieta povera e un metabolismo deficitario provocano una serie di problemi del tutto differenti. Nei paesi in via di sviluppo, obesità e malattie croniche come quelle cardiovascolari, diabete e ipertensione stanno rapidamente diventando un peso sociale ed economico. Le ultime esperienze suggeriscono anche che la vulnerabilità a queste malattie può essere legata alla denutrizione durante la gravidanza e nella prima infanzia.

Mentre le conseguenze sulla salute sono differenti, sia il sovrappeso che il sottopeso condividono alti tassi di malattie e invalidità, ridotta durata della vita e minore produttività. Il risultato è che i paesi in via di sviluppo, con risorse ormai sfruttate al massimo, devono ora fronteggiare problemi di salute sempre più pressanti alle due estremità dell'arco nutrizionale.



Numero e percentuale di bambini sottopeso nei paesi in via di sviluppo.

Fonte: UN/ACC/SCN

DONNE E BAMBINI: I PIU' VULNERABILI

Le donne, che biologicamente e socialmente rappresentano un anello critico nel benessere delle famiglie e delle comunità, sono spesso più vulnerabili degli uomini alla malnutrizione. Sebbene, essendo di costituzione più piccola, abbiano bisogno di diete meno energetiche, necessitano di quantità uguali o maggiori di numerosi nutrienti, e quindi di nutrirsi con più alta proporzione di apporti nutritivi.

Le donne in gravidanza hanno bisogno di 300 kcal al giorno in più, che salgono a 500 kcal giornaliere durante l'allattamento. Nella gravidanza e nel parto la malnutrizione fa correre alle donne rischi più gravi, complicazioni e morte. Fattori legati alla gravidanza sono la causa principale di morte tra donne di età compresa tra 15 e 19 anni. Queste giovani, con un fisico non ancora completamente sviluppato e spesso con deficienze nutritive, corrono un rischio di morte da 20 a 200 volte più alto di

quello di madri con età da 20 a 24 anni.

La malnutrizione minaccia anche i loro bambini. Ogni anno, la morte di oltre la metà dei 12 milioni di bambini è legata alla malnutrizione, spesso dovuta all'insufficiente alimentazione della madre durante la gravidanza. I dati mostrano che il tasso di mortalità infantile per bambini di madri molto giovani è più alto – talvolta anche del doppio – di quello di bambini nati da madri più anziane.

Poiché i bambini sono il segmento più vulnerabile della popolazione e, in particolare, costituiscono le prime vittime delle deficienze micro-nutritive, le loro condizioni di salute sono un buon indicatore della salute dell'intera comunità. Ogni anno fino a 500 000 bambini diventano parzialmente o completamente ciechi per deficienza di vitamina A, che aumenta anche la vulnerabilità alle malattie, al ritardo della crescita e dello sviluppo ed è responsabile dell'au-

mento del tasso di mortalità per morbillo, dissenteria e malattie dell'apparato respiratorio.

La carenza di iodio, da sola, è la più importante causa degli evitabili danni cerebrali nei bambini, e incrementa anche l'incidenza di aborti, feti morti e decessi da parto. Ci sono più di 16 milioni di persone affette da cretinismo e circa 49,5 milioni colpiti da danni cerebrali per la deficienza di iodio.

Fortunatamente le deficienze micronutritive possono facilmente essere bloccate e corrette con un'adeguata dieta, con una buona alimentazione e con integratori. Nel mondo, il 70 per cento del sale è attualmente iodato, con una riduzione a meno della metà rispetto al 1990 del numero dei bambini affetti da cretinismo alla nascita – meno di 55 000. Solo nel 1997 la somministrazione di vitamina A ha salvato la vita di almeno 300 000 bambini nei paesi in via di sviluppo.

UN ESEMPIO VINCENTE

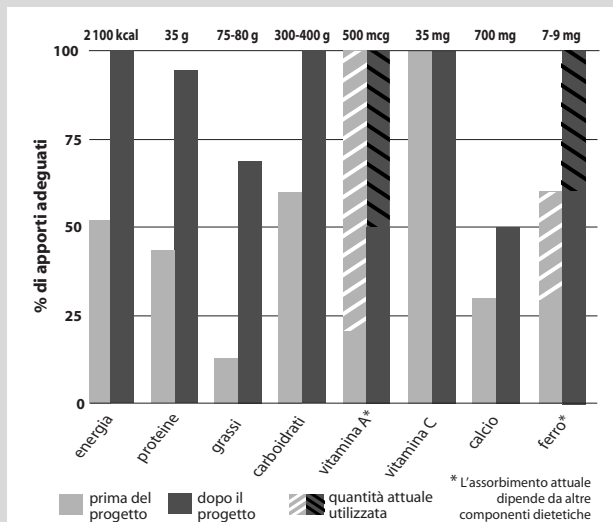
MIGLIORAMENTI DIETETICI NELLO ZAMBIA

Uno studio dietetico condotto recentemente nella Luapula Valley, Zambia, ha segnalato seri problemi stagionali di fame e di mancanza di alimenti essenziali per una sana crescita. Circa il 60 per cento dei bambini al di sotto di cinque anni aveva problemi di crescita.

Mumba Mwansa, un bambino di sette anni, aveva una buona dieta durante la stagione secca, ma durante quella piovosa si alimentava solo con tuberi, manghi, pochissima verdura e farina di arachide. Un bambino di sette anni ha bisogno di circa 1 800 calorie al giorno, mentre la sua dieta per parecchi giorni non superava 1 200 calorie.

Un anno più tardi un progetto di cooperazione tra la FAO e il Governo dello Zambia ha provocato un cambiamento radicale. I genitori di Mumba hanno ricevuto varietà migliorate di sementi e si sono uniti ad un gruppo autogestito che li ha messi in grado di acquistare varietà a maggiore resa e di apprendere tecniche agricole migliorative.

Come risultato, le disponibilità alimentari durante l'intero anno sono diventate più consistenti e il raccolto della famiglia permette adesso di venderne una piccola eccedenza. Mumba, che ha ora otto anni, usufruisce di una dieta migliore, sebbene ancora scarsa di grassi e di alcuni micronutrienti.



Questo istogramma paragona la precedente e l'attuale dieta di Mumba.

Fonte: FAO

OBESITA': UN PROBLEMA IN CRESCITA

Condizioni come l'obesità, tradizionalmente collegata alla cultura dell'abbondanza, sono in aumento nei paesi in via di sviluppo. Per la prima volta nella storia del pianeta, il numero delle persone sovrappeso eguaglia pressappoco quello degli individui sottopeso. In Colombia, il 41 per cento della popolazione è obesa, il 36 per cento in Brasile. In Cina, la percentuale degli adulti sovrappeso è salita di oltre la metà tra il 1989 e il 1992.

In Namibia, il 21 per cento delle donne sono

obese e nello Zimbabwe più del 23 per cento. Sebbene spesso considerato un simbolo di benessere e d'abbondanza, l'obesità è normalmente un segnale di cattiva alimentazione. Quando le popolazioni si spostano dalle campagne all'ambiente urbano le diete cambiano e il modello di vita diventa più sedentario. Diete di legumi, cereali e tuberi lasciano il posto ad altre più ricche di grassi e di zuccheri. Questo porta all'obesità e quindi ad un maggiore rischio di malattie del cuore, iper-

tensione, infarto, diabete e alcuni tumori. Il risultato è una tragica assurdità: paesi che stanno ancora lottando per nutrire la maggioranza della propria popolazione devono ora affrontare i costi dell'obesità e le gravi malattie croniche ad essa collegate. I paesi in via di sviluppo, nel loro progredire, devono educare le persone a consumare gli alimenti giusti – non solo cibo più abbondante – per evitare quello che potrebbe essere nei prossimi 15-20 anni un peso economico e sociale insostenibile.

CONTATTI

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Divisione Alimentazione e nutrizione
Tel. +39 06 570 53552
Fax +39 06 570 54593
nutrition@fao.org

Informazioni per i media
Tel. +39 06 570 53625
Fax +39 06 570 53729
media-relations@fao.org

Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura
Viale delle Terme di Caracalla
00100 Roma, Italia
www.fao.org