



RITA GUERRA*, INÉS SILVA**, TERESA AMARAL***

FOME: CONTEXTUALIZAÇÃO E RESOLUÇÕES

Resumo

O presente artigo tem como principais objectivos traçar o actual estado da fome e da desnutrição a nível mundial assim como apresentar estratégias que os Nutricionistas podem adoptar para combater este problema. São abordados diversos aspectos: a definição de fome e de desnutrição, a sua distribuição a nível mundial e o combate à fome, quer por intermédio de organizações a nível mundial, quer por estratégias que propomos enquanto Nutricionistas.

As estimativas mais recentes do ano de 2007, referem que a fome e a desnutrição afectam cerca de 923 milhões de pessoas, pelo que a resolução deste problema é imperativa, o que se mostra difícil e distante e requer o esforço conjunto de governos, de instituições e de profissionais de saúde, nos quais se incluem os Nutricionistas. Esperamos que este artigo lhes desperte consciências e iniciativas.

Introdução

Para existirem condições óptimas de desenvolvimento e de funcionamento fisiológico, cognitivo e emocional, é necessária a disponibilidade de alimentos em todas as fases da vida, em quantidade e qualidade (1). A satisfação das necessidades alimentares é um direito inerente a todos os seres humanos. Contudo, o número de pessoas que passa fome e que está desnutrida em todo o mundo é assustador, sendo este um problema longe do seu fim. Uma vez que o papel do Nutricionista na sociedade é a promoção da saúde nas populações e porque a carência de alimentos é a negação de uma das mais básicas necessidades humanas, sentimos que é importante reflectir sobre este tema, compilar informação, procurar estratégias e desenvolver intervenções que nos aproximem da sua resolução.

1. Fome e Desnutrição

A fome reflecte-se na sensação desagradável ou dolorosa causada pela ausência de alimento acompanhada por necessidade ou grande apetite de comer, miséria ou indigência extrema (1, 2). Por todo o mundo, a erradicação da pobreza é um elemento-chave para um melhor acesso aos alimentos (3).

A desnutrição, traduz-se na condição em que, certas pessoas vivem abaixo da satisfação do mínimo das necessidades energéticas diárias (pelo comprometimento da ingestão de alimento), importante para manter uma vida saudável e activa (2, 4).

As consequências da fome e da desnutrição são várias, entre elas: um aumento da vulnerabilidade dos indivíduos para certas infecções, a diminuição de produtividade nos adultos e o comprometimento do rendimento escolar da população infantil (5, 6).

2. Os números da Fome

A fome, a nível mundial, está a aumentar. A Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) estimava que, em 2007, sofriam de fome 923 milhões de pessoas, um aumento de mais de 80 milhões desde 1990-92. Os últimos dados disponíveis até 2003-05 mostraram que alguns países que caminhavam favoravelmente no sentido da diminuição do número de pessoas a passar fome, podem ter sofrido um retrocesso devido ao aumento do preço dos alimentos (7). Neste período, cerca de 848 milhões de pessoas estavam desnutridas, ou seja 13% da população mundial (Tabela 1). Destas, mais de 832 milhões viviam em países em desenvolvimento, onde a desnutrição atingia 16% da população (Tabela 1). Nestes países verificou-se um aumento de quase 22 milhões no número de pessoas com fome relativamente a 1995-97 (8).

Quando se trata de crianças, os números são igualmente desoladores. Em 2006, a cada 5 segundos morreu uma criança por causa da fome ou da desnutrição (9). Em 2008, cerca de um quarto das crianças de países em desenvolvimento apresentavam baixo peso para a sua idade (10).

Podemos observar na Figura 1 o mais recente Mapa da Fome, relativo aos anos de 2003-2005 (8). Verificamos que na África Sub-Sahariana o

problema da desnutrição é gravíssimo, com um elevado número de países assinalados a vermelho, ou seja, com pelo menos 35% da população desnutrida. De facto, nesta região africana a desnutrição afectava mais de 212 milhões de pessoas (8). Relativamente ao Continente Asiático, mais de 541 milhões de pessoas sofriam de desnutrição, ou seja, 16% da população (Tabela 1) (8).

Nos países desenvolvidos, o número de pessoas desnutridas era inferior, tendo diminuído de cerca de 21 milhões entre 1995-97 para cerca de 16 milhões entre 2003-05 (8). Não são apresentados pela FAO dados relativos à desnutrição na Europa neste período. Contudo, estatísticas anteriores desta mesma organização apontavam que entre 2002-04, menos de 2,5% da população Portuguesa era desnutrida (11). No entanto não temos informação do número de pessoas a passar fome em Portugal.

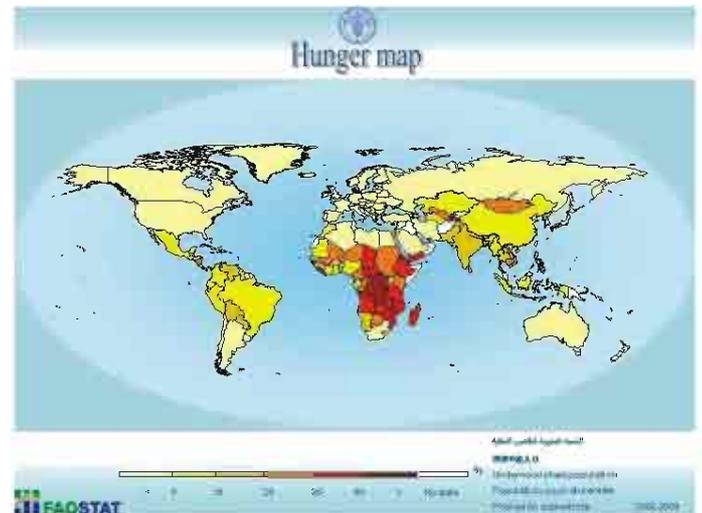


Figura 1 Mapa da Fome, 2003-2005 [fonte: FAO]. (Reproduzido com autorização da FAO)

Frequência da desnutrição na população total (%)			
	1990-92	1995-97	2003-05
MUNDO	18	14	13
Países Desenvolvidos	<5	<5	<5
Países em Vias de Desenvolvimento	20	18	16
Ásia e Pacífico	20	17	16
Ásia Este	15	12	10
Ásia Sudeste	24	18	16
Ásia Sul	25	22	21
Ásia Central	8	9	11
Ásia Ocidental	38	27	14
América Latina e Caraíbas	12	11	8
América do Norte e Central	8	8	6
Caraíbas	26	28	23
América do Sul	12	10	8
Médo Oriente e Norte de África	6	8	8
Médio Oriente	7	11	11
Norte de África	<5	<5	<5
África sub-Sahariana	34	34	30
África Central	34	51	57
África Este	45	44	35
África Sul	45	43	37
África Oeste	20	16	14

Tabela 1 Frequência da desnutrição (%) na população total a nível mundial [fonte: FAO].

*Nutricionista [ritacsguerra@gmail.com]

**Nutricionista

***Nutricionista, Professora Associada da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

3. O combate à Fome

3.1. Organizações Mundiais

3.1.1. *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura)

Desde que foi fundada, esta organização lidera esforços a nível internacional para vencer a fome. São objectivos da FAO melhorar a nutrição humana, a qualidade de vida rural e a economia a nível mundial bem como aumentar a produtividade agrícola (12).

Em Setembro de 2000 foram delineados os Objectivos do Desenvolvimento do Milénio, que são estratégias de combate à pobreza, à fome, à doença, à iliteracia, à degradação do ambiente e à discriminação contra as mulheres. Estes objectivos devem ser cumpridos até 2015 e o primeiro visa a erradicação da fome e da pobreza, pela redução para metade do número de pessoas que vive com menos de 1 dólar por dia e que passa fome (9).

A FAO lidera os esforços no combate à Fome também pela escolha dos temas do Dia Mundial da Alimentação. Em 2007 o tema foi "O Direito à Alimentação" e em 2008 "Segurança Alimentar Mundial: os Desafios da Alteração Climática e Bioenergia", no contexto de que o aquecimento global e o aumento da procura do combustível biológico ameaçam aumentar o número de pessoas desnutridas nas próximas décadas (7).

3.1.2. Banco Alimentar (BA)

O BA Português contra a fome pertence à Federação Europeia de Bancos Alimentares. Esta organização encarrega-se da recolha e distribuição de bens alimentares adquiridos em doações, a instituições, famílias e pessoas necessitadas. Em 2007, o BA ajudou 232.754 pessoas, 1542 instituições, distribuindo 19.919 toneladas de bens alimentares no nosso país (13, 14, 15).

3.1.3. Unicef

A Unicef é a agência das Nações Unidas que promove os direitos das crianças. Esta organização desenvolve diversas estratégias no combate à fome: fornecimento de material de apoio às populações, distribuição de alimentos, criação de bancos de cereais, formação de agentes de saúde locais e acções de educação sobre nutrição (16).

3.1.4. Programa Alimentar Mundial (PAM)

O PAM é uma agência das Nações Unidas destinada à ajuda alimentar em diferentes países. Com trabalho desenvolvido em 80 países, abrange uma média de 90 milhões de pessoas no mundo, vítimas de desastres naturais e de guerras, que vivem em bairros de lata nas grandes cidades, em situações de pobreza extrema e doentes com SIDA (17).

3.2. A Nossa Proposta – Estratégias de um Nutricionista no Combate à Fome

O Nutricionista é um profissional de saúde vocacionado para o tratamento e para a prevenção, intervindo a nível individual e comunitário. Fazendo-se valer da sua vasta formação, pode intervir em comunidades, regiões ou países cuja população sofra de fome ou de desnutrição. Através da prática clínica, de políticas implementadas ou da educação, ele pode tratar, melhorar, ensinar e assim evitar que a saúde das populações seja afectada por carência de alimento.

3.2.1. A nível internacional

a. Missões de Ajuda Humanitária

Numa perspectiva mundial, uma das intervenções que podemos levar a cabo é a participação em Missões de Ajuda Humanitária e de Assistência Médica. Para além do apoio clínico e individual em Hospitais ou Centros de Saúde, o Nutricionista pode intervir a nível da educação alimentar e pode também desenvolver políticas e programas alimentares dirigidos a comunidades e focalizados nas carências registadas de acordo com a área geográfica, como por exemplo, a promoção do aleitamento materno, a suplementação em certos micronutrientes ou a fortificação de alimentos.

3.2.2. A nível nacional

a. Educação Alimentar

A educação alimentar constitui um ponto-chave para a promoção da saúde. Deve ser proporcionada a todos os grupos populacionais e sociais,

através de escolas, infantários, Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia ou meios de comunicação social, entre outros.

Entendemos que são três os aspectos a focar a curto prazo. Primeiro, educar a população sobre as bases de uma alimentação saudável e a sua importância na promoção e manutenção da saúde ao longo da vida. Em segundo lugar, focarmo-nos na perspectiva económica da alimentação, explicar exemplificando, que uma alimentação saudável e equilibrada pode ser económica, se pensada e bem delineada. Por último, clarificar ideias pré-concebidas sobre alimentos e alimentação e desmistificar conceitos. Acreditamos que estes temas estão interligados, pelo que a sua abordagem conjunta é crucial para a promoção da saúde, melhoramento da alimentação e o combate à fome e desnutrição da população Portuguesa.

b. Hortas Urbanas e disponibilidade de hortofrutícolas

Já na era medieval, os monges cultivavam junto dos mosteiros legumes, árvores de fruto, plantas aromáticas e temperos culinários (18). Hoje, acreditamos que a agricultura realizada por cidadãos junto às habitações e instituições dentro da cidade, para consumo próprio, podem traduzir um impacto positivo na sua alimentação. Esses espaços de cultivo, as hortas urbanas, oferecem a possibilidade a famílias mais carenciadas de disporem de hortofrutícolas às refeições. Estes são na sua maioria alimentos caros e que não estão, por isso, ao alcance de todos, pelo que a vertente económica destas hortas reveste-se, a nosso ver, de extrema importância.

Estas hortas devem estar ao alcance de todos. Para isso é fundamental o esforço conjunto de Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia e Associações várias. Assim, as autoridades urbanas devem aproveitar e aumentar o número de espaços públicos verdes e dar-lhes fins benéficos para os cidadãos. Embora consideremos que a criação de hortas urbanas deva visar em primeiro lugar a população mais carenciada, dada a sua vertente lúdica, social e educativa, devem numa fase posterior, estender-se a toda a população, como acontece no Reino Unido ou Holanda.

Considerando os aspectos aqui mencionados, a criação de hortas urbanas constitui uma forma de combate à fome e desnutrição da nossa população.

Conclusões

A partir deste trabalho de revisão, percebemos que a situação mundial no que diz respeito ao problema da fome e da desnutrição continua muito grave, afectando um elevado número de pessoas e que a sua resolução se revela difícil. Contudo, é possível aliviar a situação de milhões de pessoas que sofrem com este problema. A contribuição do Nutricionista é muito importante e útil. Apesar de alguma despreocupação ou falta de acção relativamente ao problema da fome, existem medidas que a nossa classe pode adoptar e estratégias que pode desenvolver, contribuindo para a sua resolução.

Agradecimentos: Dra. Alexandra Bento, Presidente da Associação Portuguesa dos Nutricionistas e ao Dr. Luís Xavier, docente na Escola Secundária Infante D. Henrique e na Universidade do Autodidacta e Terceira Idade do Porto.

Referências Bibliográficas

1. Cook JT, Frank DA. Food Security, Poverty and Human Development in the United States. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2008; 1136:193-209.
2. Dicionário da Língua Portuguesa, Priberam Informática [homepage]. [citado em 2009 Jan 20]. Disponível em: http://www.priberam.pt/dlpo/definir_resultados.aspx.
3. Tanumihardjo SA, Anderson C, Kaufer-Horwitz M, Bode L, Emenaker NJ, Haqq AM et al. Poverty, obesity, and malnutrition: an international perspective recognizing the paradox. *Journal of American Dietetic Association*. 2007; 107(11): 1966-72.
4. Food and Agriculture Organization [website]. FAO; 2009 [Citado em: 2009 Jan 19]. Disponível: http://www.fao.org/es/ess/faostat/foodsecurity/FSSDMetadata_en.htm.
5. Center on Hunger and Poverty. The Consequences of Hunger and Food Insecurity in Children. Evidence from Recent Scientific Studies; Heller School for Social Policy and Management Brandeis University. 2002.
6. Sanchez PA, Swaminathan MS. Cutting World Hunger in Half. *Public Health*. 2005; 301; 357-359.

7. Food and Agriculture Organization [website]. FAO; 2009 [Citado em: 2008 Nov 13]. Disponível em: <http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/en/>.

8. Hunger map, Food and Agriculture Organization of the United Nations [website]. FAO; 2008 [citado em 2009 Jan 20]. Disponível em: <http://www.fao.org/es/ess/faostat/foodsecurity/FSMap/map14.htm>.

9. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The State of Food Insecurity in the World. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2006.

10. United Nations, The Millennium Development Goals Report 2008; New York, 2008.

11. Hunger map, Food and Agriculture Organization of the United Nations [website]. FAO; 2006 [citado em 2007 Dez 4]. Disponível em: <http://www.fao.org/es/ess/faostat/foodsecurity/FSMap/map14.htm>.

12. About FAO, Food and Agriculture Organization of the United Nations [homepage]. FAO [citado em 2007 Dez 07]. Disponível em: <http://www.fao.org/about/about-fao/en/>.

13. Banco Alimentar [website]. BA; 2008 [Citado em: 2009 Fev 21]. Disponível em: <http://www.bancoalimentar.pt/72empresas.html>.

14. Banco Alimentar [website]. BA; 2008 [Citado em: 2009 Fev 21]. Disponível em: <http://www.bancoalimentar.pt/quefazemos.html>.

15. Banco Alimentar [website]. BA; 2008 [Citado em: 2009 Fev 21]. Disponível em: http://www.bancoalimentar.pt/numeros.html?grp_id=2.

16. Unicef [website]. Unicef; 2009 [Citado em: 2009 Jan 22]. Disponível em: <http://www.unicef.pt/artigo.php?mid=18101112&m=3&sid=1810111212&cid=1651>.

17. Programa Alimentar Mundial [website]. PAM; 2009 [Citado em: 2009 Fev 22]. Disponível em: <http://one.wfp.org/portuguese/?NodeID=2>.

18. Rodrigues J. Arte, Natureza e a Cidade. Porto: Cooperativa de Actividades Artísticas; 1993.

SABOR E VITAMINAS PARA OS SEUS TRITURADOS



O Blixer permite realizar a totalidade de uma refeição clássica – entrada, prato e sobremesa – na forma de triturados pastosos, semi-líquidos e líquidos. Tanto para produtos crus como cozinhados.

EMULSIONADORES - TRITURADORES

