“Grito de alerta” no combate à fome mundial

O Dia Mundial da Alimentação é uma comemoração a nível Mundial, no âmbito da alimentação. Este dia foi instituído em Novembro da 1979 durante a conferência da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO). O dia 16 de Outubro foi o escolhido por ser o aniversário da FAO.

Todo o Mundo unido contra a fome no Dia Mundial da Alimentação - 16 Outubro

“Unidos contra a fome”. Este foi o tema do Dia Mundial da Alimentação 2010, tendo esta acção sido promovida em todo o planeta pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO), no dia 16 de Outubro, pretendendo assim a consciencialização sobre a fome e a desnutrição no Mundo, de forma a que todas as pessoas em todo o Mundo adoptem medidas para combater a fome.

O primeiro dos oito objectivos do milénio é também “acabar com a fome e a miséria”, por isso, este ano, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas desenvolve também as suas actividades de encontro com estes temas.

Porque é importante esta data?

Estimativas recentes da FAO revelam que cerca de 1 bilião de pessoas passam fome em todo o Mundo. Nos diversos países e também em Portugal este tema deve merecer a preocupação de todos.

Estudos revelam que 78 milhões de pessoas na União Europeia vivem em risco de pobreza, 19 milhões das quais são crianças. Em 2003, 8,1% das famílias portuguesas referiu alterações no consumo de algum alimento considerado essencial (ex: leite, fruta, hortícolas, peixe, carne, arroz, batatas, massas), devido a dificuldades económicas para a sua aquisição (INSA, 2003). Em 2009, mais de 260.000 portugueses foram assistidos pelo Banco Alimentar. Em 2009 o Banco Alimentar apoiou cerca de 1700 instituições. Em Portugal, 18% da população encontra-se em risco de pobreza (EUROSTAT, 2010).

Qual o nosso papel para mudar esta realidade?

Na prática podemos ajudar a diminuir a fome por meio de iniciativas simples.

Ao nível da comunidade:

· Ampliar o conceito das hortas urbanas, comunitárias ou escolares;
· Apoiar os produtores locais, através da compra de alimentos produzidos localmente;
· Colaborar e estabelecer relações com os Bancos Alimentares para fornecer/ adquirir alimentos disponíveis;
· Ser Voluntário nas iniciativas de combate à fome, participando e desenvolvendo projectos;

· Incentivar o debate entre pessoas que trabalhem com a produção/ comércio de alimentos para se conseguir estratégias de combate à fome em cada comunidade;

Ao nível individual:

· Elaborar uma lista de compras e cumpri-la. Assim não se gasta para além do que se precisa;
· Planear e estruturar as refeições antes de ir às compras;
· Consultar os rótulos das embalagens;
· Preferir os frutos e hortícolas da época;
· Escolher as carnes e os peixes mais económicos (aves e porco), e reduzir a quantidade total que se consome;
· Incluir as leguminosas, bons fornecedores proteicos, em alternativa ou em complemento à carne ou ao peixe.

Outra forma de participar é assinar a petição online, organizada pela FAO, a qual pede aos governos para definir como principal prioridade a erradicação da fome. Pode aceder em http://www.1billionhungry.org

Vamos combater a pobreza no nosso país!

Nutricionista: Susana Brites
Associação Portuguesa dos Nutricionistas