



LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

#1



LABORATÓRIO
DE NUTRIÇÃO

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Fact Sheet #1

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

O Dia Mundial da Alimentação (DMA) é comemorado anualmente a 16 de outubro para promover e consciencializar para a ação no combate à fome e pela necessidade de garantir a segurança alimentar e alimentação nutricionalmente equilibrada para todos. O dia é comemorado em quase 150 países em todo o mundo, tornando-o um dos dias mais comemorados do calendário das Nações Unidas (ONU)¹.

O tema da *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO) para 2019 é “*Our actions are our future. Healthy diets for a #zerohunger world*”¹, enquadrando-se no 2º objetivo mundial para o desenvolvimento sustentável².

Uma combinação de longo prazo entre a dieta não saudável e um estilo de vida sedentário desencadeou um aumento assustador na prevalência de obesidade, não apenas nos países desenvolvidos, mas também nos países de baixo rendimento, onde a fome e a obesidade coexistem frequentemente. Agora, enquanto mais de 800 milhões de pessoas sofrem de fome, mais de 670 milhões de adultos e 120 milhões de crianças (5-19) são obesos e mais de 40 milhões de crianças menores de cinco anos apresentam excesso de peso. Atingir a Fome Zero até 2030 não poderá ser enquadrado como um objetivo apenas para permitir alimentar aqueles que atualmente passam fome, mas também um objetivo para garantir suporte nutricional adequado a todas as pessoas, estando ao mesmo tempo a “alimentar” o planeta potenciando a sustentabilidade alimentar e ambiental².

Este ano, o #WorldFoodDay incentiva às **ações intersectoriais** para tornar as **dietas saudáveis e sustentáveis** acessíveis a **todos**. Ao mesmo tempo, convida a pensarmos no que realmente estamos a comer.

Este dia alerta-nos para que:

- A maioria da população mundial vive em países onde o excesso de peso mata mais pessoas que a fome;
- Diferentes formas de desnutrição podem coexistir na mesma família e até no mesmo indivíduo durante a vida e podem ser transmitidas entre gerações;
- Estima-se que 2 triliões de dólares são gastos anualmente para tratar problemas de saúde causados pela obesidade;
- Biliões de pessoas carecem dos nutrientes fundamentais para uma vida ativa e saudável;
- Os danos ambientais causados pelo sistema alimentar podem aumentar 50 a 90%, devido ao aumento do consumo de alimentos processados, carne e outros produtos de origem animal.
- Hoje, das cerca de 6.000 espécies de plantas cultivadas para alimentação ao longo da história da humanidade, apenas oito fornecem mais de 50% das necessidades energéticas diárias. Precisamos comer uma grande variedade de alimentos nutritivos;
- As alterações climáticas ameaçam reduzir tanto a qualidade quanto a quantidade de culturas, diminuindo a produtividade e o aumento da temperatura também está a potenciar a escassez de água.

Em suma, e enquadrado com a visão da *EAT-Lancet Commission*, a adoção global de dietas saudáveis a partir de sistemas alimentares sustentáveis salvaguardaria o planeta e melhoraria a saúde de biliões de pessoas³. Os alimentos que consumimos e a forma como os produzimos determinarão a saúde das pessoas e do planeta. Devem ser feitas mudanças para evitar a expectativa de vida reduzida e a degradação ambiental contínua⁴.

Vamos todos assumir esta responsabilidade!



LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Referências

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Get involved! World Food Day 2019. *FAO*. 2019:9.
2. Nations U. N1529189. *Transform our world 2030 Agenda 2030 Sustain Dev*. 2015;16301(October):1-35. doi:10.1007/s13398-014-0173-7.2
3. The Eat-Lancet Commission. Healthy Diets From Planet; Food Planet Health. 2019:32.
4. Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-492. doi:10.1016/S0140-6736(18)31788-4

Aviso Legal

Esta *Fact Sheet* enquadra-se numa categoria de serviço público e tem um carácter meramente informativo. Qualquer conteúdo desenvolvido pelo Laboratório de Nutrição não pretende substituir a função do Nutricionista. Para verificar se o seu Nutricionista está registado consulte www.ordemdosnutricionistas.pt/registoNacional.php?cod=0C.