



LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

#5



Fact Sheet #5

Alimentação adequada é um direito!

O Dia Internacional dos Direitos Humanos é celebrado a 10 de dezembro, por ser o dia em que, em 1948, a Declaração Universal dos Direitos Humanos foi adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas¹.

Sabia que a alimentação é um direito humano? No artigo 25º da declaração Universal dos Direitos Humanos está contemplado o direito humano à alimentação².

“Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem-estar, inclusive **alimentação**, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis...”

A Declaração Universal foi posteriormente desenvolvida através de dois pactos, um sobre os direitos civis e políticos e outro sobre os direitos económicos, sociais e culturais (PIDESC)³. O direito humano à alimentação está incluído no PIDESC em duas vertentes: o direito fundamental de estar ao abrigo da fome e o **direito a uma alimentação adequada**³.

O direito de estar ao abrigo da fome deve ser garantido a todas as pessoas, independentemente do grau de desenvolvimento alcançado pelo Estado. O direito a uma alimentação adequada é mais amplo e implica a necessidade de estabelecer políticas que contribuam para um ambiente económico, político e social que permita às pessoas alcançar de forma autónoma a segurança alimentar³.

No que diz respeito à realidade Portuguesa, os **hábitos alimentares inadequados** são o **principal determinante** da perda de anos de vida saudável na população portuguesa⁴.

Segundo os dados do último inquérito alimentar nacional (2015-2016), 10.1% das famílias em Portugal experimentaram insegurança alimentar, sendo que a maioria destas famílias incluía no seu agregado familiar indivíduos menores de 18 anos⁵. Por outro lado, 57.1% da população apresenta excesso de peso (22,3% obesidade e 34.8% pré obesidade). Assiste-se assim em simultâneo, a situações de escassez de alimentação e de alimentação excessiva, que se traduzem em problemas sérios na saúde dos Portugueses.

Apesar do dever do estado de garantir o direito humano a uma alimentação adequada, Portugal tem ainda um grande caminho para percorrer no que toca ao estabelecimento de políticas que o assegurem.



LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Referências

1. Human Rights Day 10 December. <https://www.un.org/en/events/humanrightsday/>. Accessed November 21, 2019.
2. Declaração Universal dos Direitos Humanos. <https://dre.pt/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Accessed November 21, 2019.
3. FAO. *O Direito à Alimentação No Quadro Internacional Dos Direitos Humanos e Nas Constituições.*; 2014.
4. Programa Nacional Para a Promoção da Alimentação Saudável. *Alimentação Saudável Desafios e Estratégias*. Lisboa; 2018.
5. Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de Resultados.*; 2017. www.ian-af.up.pt.

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.ordemosnutricionistas.pt/registoNacional.php?cod=0C.