



LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

#11



Fact Sheet #11

Implicações ambientais e nutricionais do desperdício alimentar

A preocupação com o desenvolvimento sustentável da população, ou seja, capaz de satisfazer de igual forma as necessidades das gerações atuais e futuras, é cada vez maior¹. Um dos componentes é a sustentabilidade ambiental, assim, desde 1974, celebra-se o Dia Mundial do Ambiente a 5 de junho, de forma a promovê-la².

Fornecer uma alimentação sustentável é um desafio para a indústria alimentar³, ou seja, protetora do ambiente, culturalmente aceitável, economicamente acessível e nutricionalmente suficiente para a população atual e futura¹. O crescimento populacional contribui para o aumento do impacto ambiental do sistema alimentar, devido ao uso massivo de recursos e à libertação de gases efeito estufa e resíduos no ambiente, assim uma das suas preocupações é a redução do desperdício de alimentos^{3,4}. Anualmente, um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado³, quantidade suficiente para alimentar 2 biliões de pessoas⁵, o que representa o desperdício de recursos e conseqüente impacto ambiental desnecessário^{4,6}.

A modernização do sistema alimentar e crescimento económico manifestaram-se pela prevalência da dieta ocidental, bem como, pela mudança da quantidade e qualidade de alimentos desperdiçados, com impacto na saúde e no meio ambiente⁵. Verificou-se um aumento do consumo de alimentos processados e importados e das porções de alimentos comprados, traduzindo-se no maior uso de recursos, produção de poluição e desperdício alimentar^{5,7}. Paralelamente, ocorreu o aumento da ingestão de alimentos ricos em sal, gordura e açúcar e a diminuição do consumo de frutas e legumes⁵, contribuindo para o aumento da prevalência de doenças crónicas não transmissíveis, como a obesidade⁸.

Dietas mais saudáveis, de base vegetal e consumo moderado de lácteos e peixe, estão associadas a menor impacto ambiental, porém, apresentam uma taxa de desperdício 2 vezes maior^{5,9}, significando desperdício de nutrientes com efeitos benéficos na saúde^{6,9}.

O desperdício alimentar é principalmente causado pelo comportamento do consumidor^{6,10}. Refeições não planeadas, compras alimentares e preparação excessivas, conservação inadequada e descarte do excedente, contribuem para o desperdício alimentar⁷.



Deste modo, investir na literacia alimentar do consumidor é uma prioridade para combater o desperdício alimentar^{9,10}, reduzindo o impacto ambiental do sistema alimentar e melhorando o estado nutricional da população⁸. Os governos, sistemas de saúde e indústria alimentar devem fornecer orientações e incentivar dietas sustentáveis¹. As escolas também desempenham um papel crucial na promoção de hábitos alimentares sustentáveis, através do fornecimento de refeições equilibradas e consciencialização para reduzir desperdício alimentar^{10,11}. Os nutricionistas são fulcrais neste âmbito pelo papel ativo na alteração de comportamentos através da educação alimentar^{6,9}.

Neste sentido, um dos objetivos de Desenvolvimento Sustentável até 2030 é a “Produção e Consumo Sustentável”, reduzindo em 50% o desperdício alimentar e garantindo que toda a população está consciencializada sobre estilos de vida sustentáveis¹². Paralelamente, em Portugal, é realizada promoção da redução de desperdício alimentar, de forma interdisciplinar, através da Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar¹³.

Referências

1. Alsaffar A. Sustainable diets: The interaction between food industry, nutrition, health and the environment. *Food Sci Technol Int*. 2016;22(2):102-111
2. Dia Mundial do Meio Ambiente: cinco décadas de ação ambiental [Internet]. Organização das Nações Unidas. [cited 10 April 2020]. Available from: <https://www.worldenvironmentday.global/pt-br/sobre/dia-mundial-do-meio-ambiente-cinco-decadas-de-acao-ambiental>
3. Slorach P, Jeswani H, et al. Assessing the economic and environmental sustainability of household food waste management in the UK: Current situation and future scenarios. *Sci Total Environ*. 2020;710:1-13.
4. Muth M, Birney C, et al. A systems approach to assessing environmental and economic effects of food loss and waste interventions in the US. *Sci Total Environ*. 2019;685:1240-1254.
5. Conrad Z, Niles M, et al. Relationship between food waste, diet quality and environmental sustainability. *PLOS ONE*. 2018;13(4):1-18.
6. Conrad Z. Food Waste, Healthy Diets and Environmental Sustainability: A Guide for Nutritionists. *Nutr Today*. 2020;55(1):5-10.
7. Romani S, Grappi S, et al. Domestic food practices: A study of food management behaviors and the role of food preparation planning in reducing waste. *Appetite*. 2018;121:215-227.
8. Birney C, Franklin K, et al. An assessment of individual foodprints attributed to diets and food waste in the US. *Environ Res Lett*. 2017;12(10):1-12.
9. Spiker M, Hiza H, et al. Wasted Food, Wasted Nutrients: Nutrient Loss from Wasted Food in the US and Comparison to Gaps in Dietary Intake. *J Acad Nutr Diet*. 2017;117(7):1031-1040.
10. Derqui B, Grimaldi D, et al. Building and managing sustainable schools: The case of food waste. *J Clean Prod*. 2020;243:1-10.
11. Balzaretto C, Ventura V, et al. Improving the overall sustainability of the school meal chain: the role of portion sizes. *Eat Weight Disord*. 2018;25(1):107-116.
12. Objetivo 12- Produção e Consumo Sustentáveis [Internet]. Organização das Nações Unidas. [cited 9 April 2020]. Available from: <https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>
13. Enquadramento e Objetivos. [Internet]. Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar. [cited 10 April 2020]. Available from: <https://www.cncda.gov.pt/index.php/a-cncda/enquadramento-e-objetivos>

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.