

DIA DA ALIMENTAÇÃO: COMER MELHOR EM NOME DA SUSTENTABILIDADE

Por Sara Duque
Nutricionista da ABEI

Desde 1981 que se celebra o Dia Mundial da Alimentação a 16 de outubro. Nessa mesma data, é criada a FAO (*Food and Agriculture Organization*), a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. A criação deste dia serviu para consciencializar o mundo sobre as questões da alimentação, da segurança alimentar e nutricional. O assinalar da data serve para despertar consciências para um futuro cada vez mais urgente, implementando-se ações que promovam maior sustentabilidade alimentar, que possam fazer face às alterações climáticas e aos desafios da crescente produção alimentar e aumento populacional.

Este ano o tema eleito foi: **“Our Actions are our Future”_ Healthy Diets for a #zerohunger World**. O tema, bastante atual, tem por objetivo despertar para **a importância de uma alimentação saudável, bem como para a sustentabilidade alimentar e para as desigualdades alimentares nos vários pontos do globo.**

Todos os seres humanos têm direito à alimentação, segundo a declaração dos Direitos Humanos, no entanto, verifica-se que esse direito não assiste a todos e são variados os **problemas de desnutrição no mundo e as carências nutricionais de populações perfeitamente identificadas, sejam essas carências associados ao estado de magreza e desnutrição ou à situação antagónica: a obesidade.** Significa isto que se pode ter excesso de peso e estar desnutrido devido a uma alimentação desequilibrada do ponto de vista nutricional. Daí a importância de uma alimentação completa, variada e diversificada, tal como aponta a Roda dos Alimentos. Outro problema que se coloca atualmente é a **biodisponibilidade de nutrientes nos alimentos** devido ao empobrecimento dos solos, às alterações climáticas e ao uso de agrotóxicos. Um exemplo disso é que, mesmo que façamos escolhas alimentares corretas, podemos não estar a ingerir nutrientes de valor positivo para a nossa saúde: uma laranja dos dias de hoje não é a mesma laranja que era consumida pelos nossos avós, e não precisamos de andar muitas gerações para trás para que a diferença da qualidade dos alimentos seja enorme!

Além disso, o que hoje em dia é “saudável” contém, não raras vezes, **perigos criados pelo homem que resultam da produção intensiva e da poluição ambiental.** É por isso que é de fundamental importância as novas gerações falarem de reciclagem, da pegada de carbono que deixam no planeta e de alimentos biológicos, é por aí o caminho, não temos dúvidas. Mais do

que saber que comer vegetais e fruta faz bem, hoje em dia temos que ir mais além por um futuro melhor e mais saudável. Devemos preservar e cuidar da nossa água, do solo onde crescem os alimentos e do ar que respiramos, para obtermos alimentos seguros e alimentos para todos!

Os perigos deixaram de ser apenas o açúcar, o sal ou as gorduras trans. O alerta vai também para a educação ambiental devido aos perigos cada vez mais frequentes e que se encontram associados a uma panóplia de doenças do foro neurológico, imunológico, oncológico, etc. **Os “vilões inorgânicos” que adquirem um papel nesta cena - papel secundário, mas perigoso - são os metais pesados, os agrotóxicos e os microplásticos que surgem nos alimentos pela mão do homem e do estilo de vida atual.**

A prevenção na Saúde começa nas crianças, nos nossos genes, nos alimentos que comemos capazes de influenciar a expressão de genes e, com isso, ditar mais saúde a longo prazo na nossa vida. Podemos herdar genes desfavoráveis à saúde mas o meu **comportamento alimentar é capaz de modular a expressão genética através de nutrientes e compostos bioativos presentes nos alimentos, a chamada nutrigenómica. E isto é fantástico!**

A semente que deixamos nas crianças para que reflitam sobre esta temática, a sua curiosidade natural e capacidade de questionar, promovem a integração da nossa nutrição nos nossos estilos de vida, bem como o sentido de responsabilização por um planeta saudável.

As nossas ações para o futuro começam hoje! Na ABEI voltámos a receber o galardão Eco- Escolas para a nossa Escola de 1º Ciclo dos Bacelos, galardão que este ano também se alargou ao Pré-Escolar deste equipamento. Este programa da *Foundation for Environmental Education* aborda metodologias e programas onde a educação alimentar e educação ambiental andam de mãos dadas e este ano vamos, mais uma vez, dar continuidade ao projeto.

A partir de novembro a ABEI também será parceira num projeto europeu - o Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (PO APMC) – que tem por objetivo minimizar situações de carência económica, distribuindo bens alimentares de primeira necessidade e fazendo um acompanhamento e gestão de todo o processo. Com a *hashtag* #zerohunger vamos divulgar este trabalho e este projeto e passar a palavra o mais possível para que a mensagem se espalhe: a mensagem de um modo de produzir e comer mais sustentável e equilibrado, que respeite o planeta e que nos respeite a nós todos, enquanto seres humanos.

Cada vez mais, **falar em alimentação é pensar global**, pensar no planeta, agir individualmente, mas **não esquecendo de que forma as ações de cada um impactam a nossa saúde, a saúde do planeta e a saúde das novas gerações!** E é esta responsabilização que incutimos aos mais novos. Queremos espalhar muitas sementes que, se bem regadas e alimentadas, farão reflorescer o planeta, seguramente com mais saúde.

Sara Duque