

## Παγκόσμια ημέρα επισιτισμού - Διατροφής 2024

**«Δικαίωμα στην τροφή, για μία καλύτερη ζωή και ένα καλύτερο μέλλον.**

**Να μην μείνει ΚΑΝΕΝΑΣ ΠΙΣΩ»**

### Το μήνυμα του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας για το 2024

Με την καθιέρωση της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής και Επισιτισμού (World Food Day), η οποία εορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (Food and Agriculture Organization – FAO) του ΟΗΕ τιμά την ίδρυσή του, που έλαβε χώρα το 1945.

Βάσει του φετινού μηνύματος, ο FAO προτρέπει σε **μια συλλογική ανάληψη δράσης για την εξασφάλιση της διαθεσιμότητας αρκετών θρεπτικών και ασφαλών τροφίμων, σε προσιτή τιμή, για τον οποιονδήποτε**, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι δεν θα μείνει κανείς πίσω.

### Η ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΤΡΟΦΗ

Ο FAO επισημαίνει ότι η πρόσβαση στην τροφή αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα, που είναι κατοχυρωμένο στο διεθνές δίκαιο. Όμως, ακόμα και σήμερα, υπάρχει μεγάλος βαθμός ανισότητας, καθώς πολλοί άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα που είναι απαραίτητα για μία υγιή ζωή.

Αυτή τη στιγμή, περίπου **733 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από την πείνα** λόγω των πολέμων, της κλιματικής αλλαγής και οικονομικών ανισοτήτων. **Περισσότεροι από 2,8 δισεκατομμύρια άνθρωποι** αδυνατούν να εξασφαλίσουν μία υγιεινή διατροφή. Αυτό σημαίνει ότι, ακόμη κι αν καταναλώνουν επαρκή ποσότητα θερμίδων, δεν προσλαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ποικιλία που απαιτείται για τη διατήρηση της υγείας τους.

Συμπερασματικά, **σχεδόν ο μισός παγκόσμιος πληθυσμός, σήμερα, δεν λαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται**, όχι μόνο για την ευημερία του, αλλά και σε ορισμένες περιπτώσεις, για την επιβίωσή του. Επομένως, περίπου το μισό της ανθρωπότητας είναι πιο ευάλωτο σε ασθένειες, χρόνιες παθήσεις ή ελλιπή ικανότητα για μια δραστήρια ζωή, ως αποτέλεσμα της αδυναμίας κάλυψης μιας τόσο θεμελιώδους ανάγκης, όπως η πρόσβαση σε επαρκή και κατάλληλη τροφή.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τη διατροφή ως ένα σημαντικό παράγοντα υγείας και ανάπτυξης, η οποία επιτυγχάνεται με την κατανάλωση ποικιλίας ασφαλών τροφίμων με επαρκή θρεπτικά συστατικά για την υγεία. Οι υγιεινές διατροφικές

συνήθειες σχετίζονται με πληθώρα θετικών επιδράσεων όπως η μακροζωία, η βελτίωση της υγείας των βρεφών, παιδιών και μητέρων, η ασφαλέστερη εγκυμοσύνη και τοκετός, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και η μείωση του κινδύνου εμφάνισης Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων 1.

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, **μία υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει:**

1. Όσπρια, ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής αλέσεως.
2. Πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση.
3. Λιγότερο από 50g πρόσληψη ελεύθερων σακχάρων (όλα τα σάκχαρα που προστίθενται σε τρόφιμα ή ποτά από τον κατασκευαστή, τον μάγειρα ή τον καταναλωτή, καθώς και τα 3 σάκχαρα που υπάρχουν φυσικά στο μέλι, τα σιρόπια, τους χυμούς φρούτων και τα συμπυκνώματα χυμών φρούτων).
4. Μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών (μικρότερη του 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης).
5. Περιορισμό της πρόσληψης τρανς λιπαρών οξέων (λιγότερο από το 1% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, ή ολική αποφυγή).
6. Μειωμένη κατανάλωση αλατιού (μέγιστη κατανάλωση 5g/ημέρα, δηλ. ένα κουταλάκι του γλυκού. Το αλάτι χρειάζεται να είναι ιωδιούχο).

Ωστόσο, **η αυξημένη παραγωγή επεξεργασμένων τροφίμων, η ταχεία αστικοποίηση και η αλλαγή του τρόπου ζωής** έχουν οδηγήσει σε αλλαγή των διατροφικών προτύπων. Η φτώχεια και η ανατίμηση των τροφίμων, συχνά στρέφει τους ανθρώπους στην αναζήτηση φθηνότερων και συχνά λιγότερο θρεπτικών τροφίμων.

**Τα τελευταία χρόνια, οι άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη, ελεύθερα σάκχαρα και αλάτι/νάτριο, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού, δεν έχει πρόσβαση στην τροφή γενικότερα.**

Ο υποσιτισμός παρατηρείται μεταξύ όλων των χωρών και κοινωνικοοικονομικών τάξεων και αφορά στην ανεπαρκή πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών, η οποία μπορεί να προκαλέσει, **είτε απώλεια βάρους λόγω ανεπαρκούς διατροφής, είτε υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία.**

**Περίπου 2,5 δισεκατομμύρια ενήλικες και 37 εκατομμύρια παιδιά κάτω των πέντε ετών, είναι πλέον υπέρβαρα. Την ίδια στιγμή, 1,6 δισεκατομμύρια γυναίκες και παιδιά εμφανίζουν ελλείψεις σε περισσότερες από μία, βιταμίνες και μέταλλα.** Και

στις δύο περιπτώσεις, η αδυναμία υιοθέτησης υγιεινής διατροφής επιφέρει αναπτυξιακά προβλήματα και προβλήματα υγείας.

## **ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ**

Σε συνέχεια των παραπάνω, είναι σημαντικό να διατυπωθεί ότι ο FAO έχει εντοπίσει και καταγράψει τις προκλήσεις που εμποδίζουν την εξασφάλιση του δικαιώματος των ανθρώπων για επαρκή και σωστή διατροφή. Αυτά είναι τα εξής:

1. Ο υποσιτισμός σε όλες τις μορφές του
2. Η απώλεια της ποικιλομορφίας τροφίμων
3. Ο λιμός λόγω των πολέμων, των καταστροφών εξαιτίας ακραίων καιρικών φαινομένων και της οικονομικής κρίσης
4. Η κατανάλωση μη ασφαλών τροφίμων

Με αφορμή τον φετινό εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής - Επισιτισμού, ο FAO επισημαίνει, για ακόμα μια φορά, την ανάγκη συνεργασίας μεταξύ των πολιτών, των κυβερνήσεων, των αγροτών, της βιομηχανίας τροφίμων, της ακαδημαϊκής κοινότητας, της κοινωνίας των πολιτών και των ερευνητικών οργανισμών. Προκειμένου να επιτευχθεί ο αναγκαίος μετασχηματισμός των αγροδιατροφικών συστημάτων, συστήνει:

→ Η αγροτική παραγωγή να στηρίζεται στη **βιώσιμη γεωργία που ενισχύει τη βιοποικιλότητα και διαχειρίζεται υπεύθυνα τους φυσικούς πόρους**. Επιπλέον, οι αγρότες θα πρέπει να ακολουθούν τους κανονισμούς και τις βέλτιστες πρακτικές για να διασφαλίζεται ότι τα παραγόμενα τρόφιμα είναι ασφαλή.

→ Η βιομηχανία τροφίμων να διαθέτει **θρεπτικά και ποικιλόμορφα τρόφιμα σε προσιτές τιμές**, προάγοντας την εταιρική κοινωνική ευθύνη μέσω ηθικής, βιώσιμης παραγωγής και συμπεριληπτικών επιχειρηματικών μοντέλων. Ταυτόχρονα, πρέπει να ακολουθεί όλα τα πρότυπα και τις καλές πρακτικές για να διασφαλίσει ότι **τα παραγόμενα τρόφιμα είναι ασφαλή, καθώς και να αποφεύγει την προώθηση ανθυγιεινών τροφίμων, ιδιαίτερα προς τα παιδιά**.

→ Η ακαδημαϊκή και ερευνητική κοινότητα, καθώς και οι οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών να συλλέγουν δεδομένα, εντοπίζοντας τομείς προς βελτίωση και μετρώντας την πρόοδο προς τους στόχους και τις επιδιώξεις. Επιπλέον, πρέπει να συνεργάζονται με τις κυβερνήσεις προκειμένου οι πολιτικές και οι στρατηγικές τους να βασίζονται σε αξιόπιστα και επιστημονικά δεδομένα. και να μεταφέρουν τις τελευταίες γνώσεις και τεχνολογία στους αγρότες μέσω συνεργασιών και εκπαιδεύσεων.

→ Οι πολίτες, να επιλέγουν τοπικά και εποχιακά τρόφιμα που υποστηρίζουν τη βιοποικιλότητα, να υιοθετούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και τρόπους ζωής και να συμβουλεύονται τις ετικέτες των τροφίμων ώστε να κάνουν υγιεινές επιλογές. Τέλος, είναι σημαντικό να είναι ενημερωμένοι για να αναγνωρίζουν τα ζητήματα ασφάλειας τροφίμων, και να διατηρούν τα τρόφιμα ασφαλή.

1 World Health Organization (2024) *Nutrition*, World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/health-topics/nutrition> (Accessed: 25 September 2024).

2 World Health Organization (2020) *Healthy diet*, World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Accessed: 25 September 2024).