



Organizzazione delle
Nazioni Unite per
l'Alimentazione e l'Agricoltura

BIETTIVI
PER LO SVILUPPO
SOSTENIBILE



16 ottobre 2019

Giornata Mondiale dell'Alimentazione

LE NOSTRE AZIONI SONO IL NOSTRO FUTURO



UN'ALIMENTAZIONE SANA



PER
UN MONDO
#FAMEZERO

Lavoriamo per  #FameZero



Non solo fame

Per molti anni il mondo ha fatto passi avanti nella lotta contro la fame. Oggi il numero di persone denutrite è di nuovo in aumento. Oltre 820 milioni di persone, praticamente una su nove, soffrono la fame. Oggigiorno la sicurezza alimentare non è solo una questione di quantità, ma anche di qualità. L'alimentazione scorretta è diventata il principale fattore di rischio di malattia e morte in tutto il mondo. È importante far sì che alimenti nutrienti e sostenibili siano alla portata di tutti.

©Alex Webb/ Magnum Photos for FAO

Consigli per un'alimentazione sana

- Mangiare le giuste quantità di alimenti salubri, nutrienti e vari, che consentono di condurre una vita attiva e di ridurre il rischio di malattie.
- Aggiungere alla propria dieta frutta, verdura, legumi (ad esempio lenticchie e fagioli), noci, semi e cereali integrali.
- Limitare l'assunzione di alimenti ricchi di grassi (in particolare grassi saturi), zucchero e sale.
- Quanto sopra andrebbe integrato con regolare esercizio fisico.
- Per ulteriori informazioni sui diversi alimenti locali che possono fornire il corretto apporto di sostanze nutritive, puoi consultare le linee guida alimentari nazionali.

La crisi nutrizionale

Le persone esposte a livelli moderati o alti di insicurezza alimentare, comprese quelle che non hanno accesso regolare a sufficiente cibo nutriente, sono a rischio maggiore di varie forme di malnutrizione. La malnutrizione colpisce una persona su tre e può manifestarsi come carenza di vitamine e minerali, rachitismo, deperimento, sovrappeso e obesità. L'alimentazione scorretta è il principale fattore di rischio di morte per malattie non trasmissibili, compresa l'insufficienza cardiaca, il diabete e alcuni tipi di cancro. Le patologie associate all'obesità incidono sui budget sanitari nazionali per 2.000 miliardi di dollari l'anno.

Quali sono le cause?

In seguito alla globalizzazione, all'urbanizzazione e alla crescita del reddito, negli ultimi decenni le nostre diete e le nostre abitudini alimentari sono radicalmente cambiate. Siamo passati da alimenti di stagione, soprattutto verdure e prodotti ricchi di fibre, a diete troppo ricche di calorie, spesso ad elevato contenuto di amidi raffinati, zucchero, grassi, sale, prodotti trasformati, e con un eccessivo e frequente consumo di carne. Si cucina sempre meno in casa e i consumatori, in particolare nelle aree urbane, ricorrono con maggiore frequenza a supermercati, fast-food, cibi di strada e ristoranti da asporto. In gran parte del mondo, la disponibilità e l'accesso ad una alimentazione corretta è tuttora una sfida enorme. Questo vale per le persone con risorse finanziarie limitate, compresi i piccoli produttori agricoli e le famiglie in stato di crisi in seguito a guerre, disastri naturali e alle conseguenze del cambiamento climatico. Alcune persone, a causa della loro posizione geografica, non hanno la possibilità di acquistare alimenti freschi e nutrienti.



Cosa deve cambiare?

Deve cambiare il nostro modo di produrre, fornire e consumare il cibo. Dalla fattoria alla tavola, i nostri sistemi alimentari sono tuttora incentrati sulle colture intensive. Oltre all'impatto sulla nostra alimentazione, l'intensa produzione alimentare ed il cambiamento climatico stanno causando la rapida scomparsa della biodiversità. Oggi solo nove specie di piante rappresentano il 66% della produzione totale, nonostante nel corso della storia ne siano state coltivate oltre 6 000 a fini alimentari. Al momento facciamo affidamento su tre colture (frumento, mais e riso), per fornire quasi il 50% dell'apporto energetico alimentare globale. La varietà dei cibi è fondamentale per garantire una dieta sana e tutelare l'ambiente.

Oltre la Rivoluzione Verde

Mezzo secolo fa il problema di come nutrire tutti in un mondo in crescita ha portato alla Rivoluzione Verde, cioè la rapida espansione della produzione agricola e della distribuzione di cibo, che ha aiutato miliardi di persone a non morire di fame. Questo tipo di approccio, però, nel corso del tempo ha favorito pratiche agricole che hanno anche avuto un impatto negativo sulle risorse naturali – terreni, acqua, foreste e qualità dell'aria – aggravando l'impatto del cambiamento climatico.

Parliamo di fame

La comunità internazionale sta comunicando con maggiore forza l'urgenza di trasformare diete e sistemi alimentari. Nel 2015 i Paesi hanno adottato i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS) per porre fine alla povertà e alla fame, proteggere il pianeta e garantire prosperità per tutti. L'obiettivo Fame Zero, detto anche OSS2, sottolinea non solo la necessità di porre fine alla fame, ma anche quella di raggiungere la sicurezza alimentare migliorando l'accesso a cibo nutriente utilizzando metodi agricoli sostenibili.

La Decade ONU di Azione sulla Nutrizione

La FAO porta avanti l'implementazione della Decade di Azione ONU sulla Nutrizione (2016-2025) con l'Organizzazione Mondiale della Sanità e in collaborazione con altre agenzie e partner delle Nazioni Unite. La Decade della Nutrizione è stata proclamata nel 2016 dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, con l'obiettivo di rafforzare l'azione congiunta volta a ridurre la fame e a migliorare la nutrizione in tutto il mondo, e di sostenere i Paesi nei loro specifici impegni per migliorare la nutrizione. Brasile, Ecuador e Italia sono stati i primi tre Paesi a sottoscrivere questi impegni e altri Paesi stanno sviluppando progetti. Diversi Paesi hanno un ruolo di primo piano in reti d'azione (Action Networks) volte a realizzare politiche che promuovano diete sane.

Supporto alle soluzioni

La FAO si avvale della sua vasta rete di uffici, partner e consulenti tecnici per fornire supporto a politiche, strategie e programmi di nutrizione e sicurezza alimentare, siano essi globali, nazionali o regionali, tra cui:

- fornire supporto tecnico a livello globale per migliorare e promuovere diete sane e sostenibili;
- fornire ai Paesi informazioni sui vari aspetti della malnutrizione e collaborando con essi per sviluppare politiche e strategie alimentari e nutrizionali, leggi e linee guida alimentari;
- offrire un kit di strumenti per l'agricoltura e sistemi alimentari sensibili alla nutrizione con moduli di e-learning, che aiutino agronomi e nutrizionisti nella progettazione, implementazione, monitoraggio e valutazione di programmi, investimenti e politiche mirati alla nutrizione.
- offrire altri programmi di sensibilizzazione e per lo sviluppo delle competenze.



© FAO/Karen Minasyan



SOFI 2019

Lo stato della sicurezza alimentare e della nutrizione nel mondo (SOFI) è il più importante rapporto elaborato congiuntamente da FAO, IFAD, UNICEF, WFP e OMS. Lo studio è rivolto a un vasto pubblico, tra cui politici, organizzazioni internazionali, istituzioni accademiche e pubblico generale, e contiene informazioni sui passi avanti fatti per porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare e migliorare la nutrizione.

Lancio: 15 luglio 2019 a New York

Rompiamo lo schema

Gli effetti della malnutrizione possono essere di natura genetica ed essere trasmessi da una generazione all'altra, il che rende ancora più importante l'alimentazione sana per le madri e i loro piccoli.

Lavorando con i Paesi

La FAO applica le sue competenze tecniche in varie discipline per sostenere i Paesi nel loro impegno a migliorare la sicurezza alimentare e la nutrizione.

Nelle **Filippine** e in altri sette Paesi del sud e del sud-est asiatico la FAO ha contribuito a rafforzare le capacità di piccoli agricoltori a conservare la qualità e la freschezza dei prodotti e a ridurre le perdite post-raccolto, abbassando al tempo stesso i prezzi al consumatore. Il consumo di frutta e verdura in molti Paesi asiatici è relativamente basso, in parte a causa dei costi elevati e della loro deperibilità.

In **Kirghizistan** la FAO ha contribuito a creare un centro logistico che coordina gli acquisti, i controlli e la distribuzione di prodotti freschi degli agricoltori locali per i programmi di alimentazione scolastica. I piccoli agricoltori hanno così nuove opportunità di guadagno e i bambini hanno accesso a diete sane e diversificate.

A **Panama** le linee guida alimentari sono state adottate per la prima volta nel 2018 per i bambini al di sotto dei due anni, e sono state affiancate alle linee guida alimentari precedentemente

adottate e aggiornate per altri segmenti della popolazione. Questo paese è tra quelli in America Latina e nei Caraibi che, con il sostegno della FAO, negli ultimi tre anni hanno adottato o aggiornato le linee guida.

Nello **Yemen** la FAO sta contribuendo a fornire fondi e mezzi di sostentamento per l'agricoltura nella crescente crisi umanitaria e allo stesso tempo sta aiutando la popolazione a gestire al meglio le scarse risorse idriche del Paese.



IN PRIMO PIANO: migliorare l'educazione alimentare nelle università africane

Un'indagine svolta dalla FAO in sette Paesi africani ha rilevato che i programmi di formazione universitaria sulla nutrizione erano per lo più concentrati solo su nozioni scientifiche, trascurando le competenze degli studenti in educazione e comunicazione alimentare. Le attività di sensibilizzazione sono fondamentali per condividere informazioni con il pubblico e migliorare politiche e programmi. La FAO ha realizzato e divulgato un corso in inglese e francese per studenti universitari, diviso in 11 moduli. Dai primi mesi del 2019 sono stati formati oltre 2 000 studenti in dieci Paesi. Il corso è stato anche presentato in Honduras e Sri Lanka ed è in fase di adattamento per altri Paesi africani e India.

Cosa possono fare i Paesi?

Sono molti i modi in cui i governi possono aiutare a ridurre la fame, migliorare la nutrizione e trasformare i sistemi alimentari affrontando alla radice le cause della malnutrizione in tutte le sue forme.

©FAO/Rocco Rorandelli

- Aumentare la disponibilità e la convenienza di alimenti diversificati e nutrienti per diete sane stabilendo, applicando e aggiornando regolarmente le linee guida alimentari e gli standard nutrizionali nazionali.
- Realizzare e implementare politiche e programmi sensibili alla nutrizione, in linea con le linee guida nazionali. Rafforzare le strutture giuridiche e le capacità strategiche che le sostengono.
- Lavorare in tutti i settori per migliorare le politiche agricole e alimentari, comprese quelle a supporto dei programmi relativi all'alimentazione e alla nutrizione scolastica, assistenza alimentare a famiglie e soggetti vulnerabili, standard di approvvigionamento alimentare pubblico e norme per il marketing alimentare, l'etichettatura e la pubblicità.
- Consentire ai consumatori di fare scelte alimentari più salutari con l'ausilio di mass media, campagne di sensibilizzazione, programmi di educazione alimentare, iniziative presso le comunità ed etichette nutrizionali.
- Supportare soluzioni radicate nella produzione alimentare (agricoltura, allevamenti, pesca, ecc.) per ridurre la malnutrizione, incrementando la diversità degli alimenti e migliorando la nutrizione per garantire un futuro più sano e sostenibile.
- Adottare metodologie di produzione alimentare attente alla nutrizione, meno incentrate sulle colture intensive e più sulla diversità e sulle qualità nutrizionali.
- Controllare e rafforzare il valore dell'agrobiodiversità. Tutto questo va fatto non solo per la salute alimentare, ma anche per tutelare la biodiversità e le risorse naturali, migliorare la produttività e i profitti e aumentare la resilienza degli agricoltori di fronte a sfide come il cambiamento climatico.

IN PRIMO PIANO: buoni pasto per diete più nutrienti

In Bangladesh i buoni pasto elettronici distribuiti nei campi dei rifugiati e da utilizzare presso determinati punti vendita, aiutano gli acquirenti a migliorare la propria alimentazione, incoraggiandoli ad acquistare cibi freschi e nutrienti. I buoni pasto elettronici prevedono l'acquisto di venti diversi prodotti alimentari, dodici dei quali sono obbligatori.

IN PRIMO PIANO: promozione di una alimentazione più sana in città

Nella Repubblica di Corea, la città di Seoul ha stabilito che ogni cittadino ha diritto a un'alimentazione adeguata e ha lanciato un piano generale per contrastare l'obesità crescente e altri problemi alimentari attraverso una serie di azioni, tra cui:

- aumento del numero di distributori automatici di frutta e verdura, di rivenditori di frutta e di bar che offrono succhi di frutta presso le principali stazioni dei trasporti pubblici e presso istituzioni pubbliche;
- uso di logo per identificare i ristoranti che offrono pasti a basso contenuto di sale;
- certificazione di "pasto intelligente" per ristoranti, centri per l'infanzia e mense aziendali che offrono pietanze con bassi livelli di grassi e sale, nonché per i pasti preconfezionati in vendita nei supermercati, in modo tale che anche i giovani che acquistano pasti veloci, cotti o trasformati possano comunque fare scelte più salutari;
- assistenza sociale attraverso buoni pasto e mense pubbliche;
- promozione della cucina nutriente per i cittadini.



© FAO / Manan Vatsyayana

IN PRIMO PIANO: linee guida alimentari per una salute migliore

Le linee guida alimentari forniscono consigli su prodotti, gruppi di alimenti e schemi dietetici per garantire diete nutrienti alla collettività. Aiutano a promuovere il benessere generale e a prevenire le malattie non trasmissibili. Oltre 100 Paesi in tutto il mondo, con il sostegno della FAO, hanno redatto linee guida alimentari, che sono state adattate in base alle rispettive realtà nutrizionali, alla disponibilità di cibo, alla cultura culinaria e alle abitudini alimentari. In alcuni casi i Paesi hanno iniziato a mettere in relazione le loro linee guida alimentari con l'impatto ambientale causato dalla produzione o dall'uso di determinati alimenti.



© Alex Webb / Magnum Photos for FAO

Cosa può fare il settore privato?

Le imprese del settore privato hanno un'enorme influenza sui sistemi alimentari e sull'accesso dei consumatori a diete economiche e nutrienti. I produttori alimentari, i rivenditori o altre attività del settore alimentare hanno numerose opportunità per migliorare la qualità dei prodotti e delle bibite, le informazioni disponibili per i consumatori e le modalità di commercializzazione dei prodotti.

- Continuare a sviluppare e offrire ai consumatori opzioni alimentari accessibili e nutrienti e mirare a fornire maggiore diversità e qualità degli alimenti. Limitare i livelli di grassi saturi, grassi trans, zuccheri aggiunti e sale nei prodotti.
- Eliminare gradualmente la pubblicità, la promozione e gli sconti su alimenti ad alto contenuto di grassi, zucchero e/o sale, specialmente se destinati a bambini e adolescenti.
- Fornire ai consumatori informazioni sul prodotto e sui valori nutrizionali corrette e di facile comprensione ed evitare slogan nutrizionali che potrebbero non riflettere la qualità nutrizionale complessiva di un prodotto come "alto/basso contenuto di grassi" o "arricchito con", che potrebbero invece fuorviare i consumatori rispetto alle reali qualità nutrizionali.
- Rendere prioritaria l'attenzione alla nutrizione e alla salubrità alimentare lungo la filiera alimentare.



IN PRIMO PIANO: migliorare le confezioni degli alimenti con il know-how del settore privato

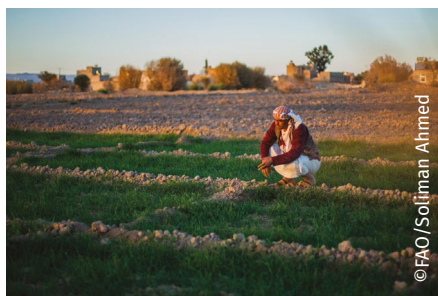
Nella maggior parte dei paesi dell'Africa subsahariana, uno scorretto imballaggio per alimenti freschi e trasformati può minare la competitività dei produttori locali. Questo contribuisce inoltre alla perdita e allo spreco lungo la filiera alimentare. Un'azienda privata italiana, Industria Macchine Automatiche SpA (IMA), sta collaborando con i governi di dieci Paesi africani, la FAO e l'International Trade Centre per migliorare il confezionamento e l'etichettatura degli alimenti. Ciò può aumentare la competitività e ridurre la perdita e lo spreco di cibo. Con altri partner, tra cui la Commissione dell'Unione africana e le Comunità economiche regionali dell'Africa orientale e occidentale, IMA sta applicando il suo know-how alla progettazione e alla produzione di macchinari per l'imballaggio. L'azienda è inoltre partner dell'iniziativa globale della FAO per la riduzione delle perdite e degli sprechi alimentari, nota anche come iniziativa SAVE FOOD.

Cosa possono fare gli agricoltori?

Gli uomini e le donne che lavorano in agricoltura, pesca e silvicoltura sono le nostre principali fonti di alimenti nutrienti. Svolgono anche un ruolo fondamentale nella gestione delle risorse naturali. Se sei un agricoltore o produci altri alimenti puoi influenzare la sostenibilità e la varietà delle forniture alimentari.

©FAO/Petterik Wiggers

- Coltiva una più ampia varietà di alimenti nutrienti come frutta, verdura, legumi e noci.
- Se possibile, preferisci la produzione locale di pescato su piccola scala, in quanto fonte di reddito per le comunità locali ed alimento economico e ricco di vitamine. Il pesce è ricco di proteine, vitamine, minerali e acidi grassi polinsaturi omega-3 (che in genere non si trovano negli alimenti di base).
- Gestisci le risorse naturali in modo sostenibile ed efficiente, regolandoti in base al cambiamento climatico. Produci più alimenti con la stessa quantità di terra e acqua.
- Riduci le perdite e gli sprechi alimentari, dal raccolto alla distribuzione. Se possibile, sfrutta i metodi di lavorazione e conservazione per preservare i tuoi prodotti.



Cose su cui riflettere

Nel mondo esistono 30 000 specie di piante commestibili, di cui 200 sono coltivate su scala significativa e solo 8 (orzo, fagioli, arachidi, mais, patate, riso, sorgo e grano) forniscono quasi il 50% delle nostre calorie giornaliere. Riflettici su (e chiedi ai tuoi politici di fare altrettanto).

Cosa possiamo fare **tutti**?

In qualità di consumatori e componenti di famiglie possiamo prendere decisioni in prima persona per migliorare l'alimentazione dei nostri cari.

© FAO/Justin Jim

- Aumentare il consumo di frutta, verdura, legumi, noci e cereali integrali.
- Limitare il consumo di alimenti la cui produzione richiede un uso eccessivo di risorse naturali, come l'acqua.
- Ridurre il consumo di alimenti e bibite ricchi di zuccheri raffinati, grassi saturi e/o sale.
- Riflettere sull'impatto che il cibo che mangiamo ha sull'ambiente.
- Per sostenere la biodiversità locale, ridurre o eliminare il consumo di alimenti industriali e di cibi pronti e optare per alimenti più diversificati e tradizionali.
- Imparare o riscoprire gli alimenti locali e di stagione, i loro valori nutrizionali e come cuocerli e conservarli.



Come possono aiutare le organizzazioni della società civile?

La società civile e le organizzazioni non governative mettono in contatto individui e comunità le cui voci non sempre vengono ascoltate.

- Organizzando campagne, eventi e reti per aiutare i singoli cittadini ad assumere ruoli più attivi nei processi legislativi e politici e spingere affinché nell'agenda pubblica venga data priorità all'alimentazione sana.
- Supportando la diffusione su larga scala di informazioni sull'importanza dell'alimentazione sana per prevenire tutte le forme di malnutrizione e malattie correlate.
- Promuovendo e sostenendo programmi salutari e campagne di educazione sanitaria.

Lo sapevi?

Oltre **820 milioni** di persone soffrono la fame.



149 milioni di bambini di età inferiore ai cinque anni soffrono di rachitismo.

49 milioni sono deperiti.



Oltre **670 milioni** di adulti e oltre **120 milioni** di giovani (tra i 5 e i 19 anni) sono obesi.

40 milioni di bambini sotto i cinque anni sono in sovrappeso.

L'alimentazione scorretta, unita allo stile di vita sedentario,

è il **principale fattore** di rischio di **disabilità e morte** dovuto a malattie non trasmissibili.



Le terapie per **problemi connessi all'obesità** incidono sui budget sanitari in tutto il mondo per

2 000 miliardi di dollari l'anno.



Diverse tipologie di malnutrizione possono coesistere all'interno della medesima famiglia, e perfino nel corso della vita della stessa persona, e possono essere trasmesse da una generazione all'altra.

I **danni ambientali causati dal sistema alimentare potrebbero aumentare dal 50 al 90%** nei Paesi a basso e medio reddito a causa del crescente consumo di alimenti trasformati e di carne.



Nel corso della storia umana sono state coltivate circa 6 000 **specie di piante** a scopi alimentari. Oggi **solo 8** di esse **forniscono** oltre il **50%** delle nostre calorie giornaliere.

Il **cambiamento climatico** minaccia di ridurre la quantità e la qualità delle coltivazioni, limitandone la resa.





Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Il 16 ottobre di ogni anno l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) festeggia la Giornata Mondiale dell'Alimentazione per commemorare la fondazione dell'Organizzazione nel 1945. Gli eventi sono organizzati in oltre 150 Paesi del mondo ed è uno dei giorni più festeggiati nel calendario delle Nazioni Unite. Questi eventi promuovono la consapevolezza e l'azione a livello mondiale a favore di chi soffre la fame e altre forme di malnutrizione e per garantire la sicurezza alimentare e diete nutrienti per tutti. La Giornata Mondiale dell'Alimentazione è anche un'importante opportunità per trasmettere un messaggio forte al pubblico: nel nostro percorso di vita possiamo porre fine alla fame e a tutte le forme di malnutrizione e diventare la generazione Fame Zero, ma tutti devono collaborare per raggiungere questo obiettivo.

Fame Zero. 100% Nutrizione.

Raggiungere Fame Zero non prevede solo dar da mangiare agli affamati. Si tratta anche di nutrire le persone con un'alimentazione nutriente, che includa una sufficiente varietà di alimenti salubri e nutrienti - mantenendo al tempo stesso in buona salute il pianeta da cui dipendiamo tutti. Ogni anno la Giornata Mondiale dell'Alimentazione invita tutti noi ad agire in tutti i settori per raggiungere Fame Zero.

ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONI UNITE PER L'ALIMENTAZIONE E L'AGRICOLTURA

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Roma, Italia

www.fao.org/wfd
#GiornataMondialeAlimentazione



© FAO, 2019

CA5268IT/1/07.19