

**Stabilirea acțiunilor ce se impun în elaborarea și promovarea
unei politici naționale privind
SECURITATEA ALIMENTARĂ și a SIGURANȚEI ALIMENTELOR
destinate populației**

MATERIAL INFORMATIV

În stabilirea acțiunilor ce se impun în elaborarea și promovarea unei politici naționale privind siguranța și securitatea alimentară a populației României, trebuie să se țină cont de tendințele și lacunele actuale semnalate la nivel european și mondial în această direcție, dar și de deciziile fundamentale stabilite la nivel internațional de organismele abilitate (FAO, OMS, CFS).

Noțiuni introductive. În perioada anilor 1970 – 1980 populația Terrei începuse să fie amenințată în mod progresiv de cei „3 S” (stresul, sedentarismul și supraalimentația); în ultimii 20 de ani la acești „3 S” s-a mai adăugat o tripletă ce vizează alimentația și nutriția populației (securitatea alimentară, siguranța alimentelor și satisfacția consumatorului). Se asistă actualmente la o confruntare între axele fundamentale alimentație – sănătate și alimentație – plăcere, în căutarea unui compromis optimal (prin care să se realizeze simultan securitatea, siguranța și satisfacția alimentară a consumatorului).

Tendințe și lacune actuale privind securitatea și siguranța alimentară. La nivel european și mondial, există o nevoie reală de a identifica indicatorii biologici ai stării nutriționale și de a dezvolta teste standardizate necesare estimării acesteia, cât și a necesităților nutriționale în diferite perioade ale vieții.

În cursul ultimilor ani, cunoașterea modularării expresiei genelor prin nutrienți specifici, cât și a răspunsurilor diferite ale nutrienților determinate de diferențele genetice au dobândit un interes deosebit. Unele dintre aceste studii vor fi relevate sintetic sub formă de idei, în continuare.

Importanța cunoașterii modularării expresiei genelor prin nutrienți specifici asupra funcțiilor corporale și a performanțelor fizice și intelectuale. Acest nou domeniu de cercetare se află într-o etapă de debut, iar specialiștii care îi consacră întreaga lor activitate sunt încă departe de a cunoaște toate răspunsurile, mai ales în ceea ce privește diferitele grupuri de populație. Deși o parte din studiile efectuate se adresează unor populații specifice, se constată o lipsă a datelor referitoare la femeile însărcinate, cât și la cele care își alăptează nou – născuții; în ceea ce privește copiii, sunt necesare studii ale modularării genelor de către nutrienți în scopul studierii atât a impactului asupra funcțiilor corporale, cât și asupra performanțelor fizice și intelectuale.

Importanța alimentației precoce asupra mecanismelor care guvernează expresia genelor, metabolismul și susceptibilitatea la bolile cronice prin legătura acestora cu reacțiile de metilare ale ADN. Epigenetica este o ramură a geneticii care cercetează ereditatea caracteristicilor care nu sunt codificate în ADN-ul personal; alterările de această natură afectează organismul, însă studiul lor se află la început de drum în cercetarea medicală. Deoarece alterările epigenetice survenite ca urmare a unei modificări a mediului nutrițional în cursul dezvoltării persistă pe întreaga durată a vieții și afectează expresia genelor, metabolismul și susceptibilitatea la bolile cronice, este la fel de important să se studieze impactul alimentației precoce asupra acestor mecanisme. Câteva exemple de alterări ale metilării ADN prin alimentație efectuate pe modele experimentale animale, împreună cu anumite studii epidemiologice au demonstrat legătura dintre bolile cronice și reacțiile de metilare ale ADN.

Importanța cercetărilor asupra destinului metabolic al nutrienților esențiali, a interacțiunilor între nutrienții individuali și între nutrienți sau extracte de plante și anumite medicamente în scopul adoptării unei alimentații sau medicației personalizate. În egală măsură, față de aspectele relevate mai înainte, sunt necesare mai multe cercetări asupra destinului metabolic al nutrienților esențiali, asupra interacțiunilor între nutrienții individuali și asupra interacțiunilor între nutrienți sau extracte de plante și anumite medicamente. Numai atunci când aceste aspecte vor fi complet elucidate se va putea pune în aplicare o alimentație sau o medicație personalizată.

Importanța recomandărilor referitoare la dozele zilnice ale anumitor nutrienți. Aceste recomandări ar trebui să fie reanalizate pentru a le adapta mai eficient la diferite grupuri de populație care manifestă necesități specifice. În egală măsură, ar fi necesară și o reevaluare a acestor doze zilnice recomandate în cazul în care acestea nu corespund la o supraestimare a nevoilor în anumiți nutrienți; spre exemplificare, s-a demonstrat că femeile însărcinate participante la un studiu nu au consumat decât 85 % din dozele de energie recomandate, în

timp ce 64 % dintre ele erau supraponderale. În același context, se poate cita un alt studiu conform căruia 90 % din femeile scandinave care nu erau însărcinate consumau mai puțin decât doza zilnică recomandată de fier.

Importanța evaluării corecte a biodisponibilității suplimentelor alimentare. Întrucât există puține informații referitoare la problematica biodisponibilității de suplimente alimentare, aceasta ar trebui verificată, iar dozele zilnice recomandate corectate pentru fiecare aliment funcțional specific. În acest sens, un studiu clinic a arătat o biodisponibilitate extrem de scăzută a fierului încorporat în diverse suplimente de vitamine. Din aceste motive, este necesar să se determine sub ce formă chimică trebuie să fie administrate suplimentele alimentare, astfel încât să asigure o biodisponibilitate maximă și efecte secundare minime.

Punerea în aplicare a programelor nutriționale la scară națională și internațională. Acest demers va deveni o mare provocare deoarece este din ce în ce mai imperios necesară combaterea simultană a unor probleme opuse în aparență cum sunt subalimentația și supraalimentația sau, altfel spus, malnutriția vs. dezechilibrele nutriționale. Aceste programe vor trebui să ia în considerare că reprezentările sociale ale noilor alimente, cum sunt alimentele funcționale, pot varia în funcție de vârstă, sex, nivel de educație și alți factori la fel de importanți; abordările de tipul „o singură doză recomandată pentru toți” vor eșua cu siguranță chiar dacă scopul lor este de a schimba obiceiurile alimentare; astfel de abordări pot deveni nocive în locul beneficiilor așteptate în cazul anumitor grupe vulnerabile de populație; femeile se preocupă mai mult de hrană și de obiceiurile alimentare decât bărbații; la rândul lor, copiii preiau în general obiceiurile de hrănire ale părinților și educația alimentară a mamei; aceste aspecte par să fie țintele corecte pentru a transmite mesajul eficient.

Importanța schimbării stilurilor de viață ce induc modificarea obiceiurilor alimentare. Peste tot în lume stilurile de viață se schimbă în ultimii zeci de ani. În realitate, din ce în ce mai multe femei lucrează, structurile familiale se schimbă, un număr mai mare de persoane trăiesc singure, ritmul de viață s-a accelerat, iar viața fiecărui individ este mai activă; în aceste condiții, există mai puțin timp disponibil sau consacrat pentru a prepara hrana și pentru a servi masa în familie la ore regulate; aceste mese, odinioară normale, au fost înlocuite cu produse fast – food consumate între sau în locul acestora; această tendință nedorită continuă să se dezvolte, ca de altfel și numărul de mese consumate în afara domiciliului.

Importanța perpetuării riscului dezechilibrelor nutriționale la copii și adolescenți. Esențialul creșterii consumului de energie la copii și la adolescenți este determinat în ultima perioadă de snacks-urile consumate și/sau de compoziția meselor de seară, deoarece aceste „alimente” furnizează cea mai mare parte din grăsimile consumate; în aceste condiții, crește riscul dezechilibrelor nutriționale cauzate de omiterea meselor principale și de consumul necontrolat de hrană în aceste grupe de populație cu precădere vulnerabile, cum sunt copiii și adolescenții.

Importanța creșterii riscului de obezitate în absența unor mese zilnice regulate. Cercetările au demonstrat că riscul de obezitate crește în absența unor mese regulate; s-a observat că mesele sunt mai puțin regulate în familiile cu venituri modeste sau în cele în care mama este mai puțin educată. Impactul primordial al micului dejun asupra stării de sănătate și a performanțelor copiilor și adolescenților poate fi ilustrat printr-o simplă constatare; această constatare arată că cei care iau această masă în mod regulat au cele mai bune profiluri nutriționale și sunt mai puțin susceptibili să sufere de o stare supraponderală, chiar dacă consumă mai multe calorii pe zi decât cei care nu servesc micul dejun; în plus, servirea micului dejun pare să amelioreze concentrarea, memoria, prezența la școală și, în egală măsură, performanțele școlare. Pe de altă parte, există o asocieră între indicele glicemic al alimentelor consumate la micul dejun și consumul crescut de energie al mesei de prânz; introducerea de alimente cu indice glicemic coborât la micul dejun ar trebui să permită un control mai eficient al greutateii corporale.

Deciziile fundamentale privind securitatea și siguranța alimentară. Problematika asigurării disponibilităților de hrană a populațiilor, în condițiile creșterii numărului celor care suferă de foamete și de malnutriție a fost din nou adusă în atenția întregii lumi (prin Summitul Mondial privind securitatea alimentară a populației, organizat de către FAO – OMS la Roma în perioada 16 – 18 noiembrie 2009, la care au participat 57 de state); această manifestare s-a finalizat cu două decizii fundamentale:

1. Extinderea sferei preocupărilor de la „**securitatea alimentară a populației**” la „**securitatea alimentară și nutrițională a populației**”, evidențiind următoarele necesități stringente:
 - Intensificarea eforturilor în scopul eradicării durabile a foametei și malnutriției;
 - Promovarea acțiunilor necesare în vederea dezvoltării durabile a agriculturii, a securității alimentare și a mediului rural, prin contracararea crizelor alimentare, financiare și economice;
 - Consolidarea, coordonarea și gestionarea internațională a acțiunilor necesare în vederea asigurării securității alimentare a populațiilor prin **Parteneriatul Mondial pentru Agricultură, Securitatea Alimentară și Nutriție în cadrul Comitetului pentru Securitatea Alimentară Mondială (CFS, Comitee of Food Safety)**, prin sprijinirea pe investițiile existente și prin stimularea de parteneriate eficiente;
 - Asigurarea tuturor indivizilor a accesului necondiționat la alimente prin piețe libere, astfel încât să nu se pună în pericol securitatea alimentară a acestora;

- Adaptarea continuă a agriculturii la factorii de mediu prin promovarea conservării și utilizării durabile a resurselor genetice destinate cultivării plantelor și creșterii animalelor, în scopul asigurării de alimente, în condițiile actuale dificile ale schimbărilor climatice;
 - Susținerea din ce în ce mai accentuată a agriculturii, dezvoltării rurale și a securității alimentare la nivel european și internațional, dar și la nivel național, printr-o voință politică fermă.
2. Promovarea esenței solicitărilor și acțiunilor la nivelul statelor, fără a intra în detalierea obiectivelor strategice, a angajamentelor și acțiunilor aprobate în cadrul Summitului; aceste angajamente și acțiuni vizează:
- Corelarea acțiunilor statelor cu cele ale Parteneriatul Mondial pentru Agricultură, Securitatea Alimentară și Nutriție în vederea unei coordonări strategice a eforturilor la nivel național și regional, sub coordonarea Comitetului pentru Securitatea Alimentară Mondială (CFS).
 - Asumarea de către state a responsabilității securității alimentare ca o prioritate majoră reflectată în programele și bugetele naționale;
 - Stimularea coordonării strategice la nivel național și regional a acțiunilor privind Agricultura, Securitatea Alimentară și Nutriția;
 - Acționarea în direcția adoptării unei duble abordări a securității alimentare a populațiilor prin:
 - acțiuni directe necesare reducerii deficiențelor, referitoare îndeosebi la grupele vulnerabile ale populației;
 - programe pe termen mediu și lung în domeniile agriculturii durabile, a securității alimentare și nutriționale și a dezvoltării rurale.
 - Promovarea producției de alimente și a accesului la acestea a grupelor vulnerabile ale populației în scopul unei alimentații adecvate, sigure și disponibile, prin instituirea de măsuri și programe de protecție socială specifică;
 - Adoptarea unor/unei politici și strategii care urmăresc să îmbunătățească funcționarea piețelor naționale și să garanteze accesul echitabil al tuturor, mai ales a micilor exploatații și microferme agricole, prin promovarea unei funcționări corecte a piețelor, prin libera circulație a informațiilor și prin transparența afacerilor și a concurenței;
 - Mobilizarea resurselor necesare susținerii creșterii producției și productivității agricole, în condițiile proprii fiecărei țări, în scopul reducerii pierderilor înainte și după recoltare prin punerea în aplicare a unor practici durabile și eficiente ce se referă la:
 - practicarea unui pescuit responsabil și promovarea unei acvaculturi ecologice în apele teritoriale;
 - exploatarea rațională a sistemelor de producție vegetală și animală;
 - accentuarea dezvoltării micilor exploatații agricole și zootehnice și a microfermelor piscicole.
 - Promovarea cercetării științifice în domeniul agriculturii și alimentației în scopul asigurării unei baze solide în elaborarea strategiilor și practicilor agricole și agroalimentare, având în vedere noile condiții ce se referă la:
 - adaptarea la schimbările climatice și atenuarea efectelor nedorite ale acestora;
 - accesul la rezultatele cercetărilor recente și la noile tehnologii inovative, la nivel național, european și internațional;
 - revigorarea sistemelor naționale de cercetare prin:
 - disponibilizarea informațiilor valoroase;
 - promovarea celor mai bune practici;
 - accesul la cunoștințele cele mai recente;
 - îmbunătățirea calității statisticilor agricole;
 - dezvoltarea sistemelor de alertă precoce și previzionale în situații de insecuritate și vulnerabilitate alimentară.
 - Adoptarea controlului și asigurării conformității produselor alimentare cu standardele internaționale care sunt fundamentate științific și care garantează siguranța și calitatea alimentelor;
 - Instituirea în abordarea problematicii securității alimentare și nutriționale a populației a unui sistem multilateral interdisciplinar de investigare a cauzelor ce afectează evoluția acestei securități în procesul elaborării sale.

Conștientizarea obiectivului major al siguranței alimentare. Constă în asigurarea și menținerea stării de sănătate a populației prin elaborarea unei strategii naționale coerente, durabile și flexibile, derulată pe termen foarte scurt, mediu și lung.

Pericolul extinderii obezității. Datorită unei alimentații nesănătoase numărul persoanelor supraponderale și afectate de obezitate a crescut alarmant în ultimii ani.

- **Situația alarmantă din SUA.** Conform OMS, o treime dintre americani suferă acum de obezitate și o altă treime sunt supraponderali; această proporție este de zece ori mai ridicată decât la începutul secolului XX; obezitatea afectează acum și 17 % dintre copii (după datele publicate în iunie 2004 de prestigioasa publicație

de specialitate *Journal of the Medical Association*); după un studiu al Centrului de control al maladiilor publicat în martie 2004 în aceeași publicație, numărul deceselor datorate obezității a urcat de la 14 % la 16,6 % din 1990 până în 2000, depășind chiar și proporția deceselor datorate fumatului (la nivelul anului 2005).

- **Situația îngrijorătoare din Canada.** În țara vecină cu SUA, Canada, procentul de obezitate a urcat de la 5,6 % la 14,9 %, din 1985 până în 2000, după cum afirmă Institutul canadian de informare asupra sănătății; mai îngrijorător este faptul că în această țară, procentul de obezitate la copii a urcat de la 2 % la 9 % din 1981 până în 1995. Din păcate, această nenorocire a trecut frontiera nord americană și contaminează progresiv celelalte țări industrializate din Europa.
- **Extinderea progresivă în spațiul vest - european.** Obezii își ocupă locul puțin câte puțin în peisajul european, precum metastazele care cuprind un corp atins de cancer ; după statisticile OMS, procentul de obezitate în Franța a crescut de 4 ori într - un secol, dar rămâne încă de 4 ori mai scăzut față de SUA.
- **Extinderea semnificativă în țările în curs de dezvoltare.** Deși a fost considerată o problemă doar în țările dezvoltate, obezitatea a cunoscut o creștere dramatică și în țările în curs de dezvoltare.

Date recente privind evoluția obezității. Conform datelor OMS din 2011, cele mai importante informații referitoare la obezitate sunt următoarele:

- La nivel mondial, obezitatea s-a dublat față de anul 1980.
- 1,5 miliarde de adulți erau supraponderali în 2008.
- 43 de milioane de copii cu vârste mai mici de 5 ani erau supraponderali în 2010.
- 2,8 milioane de adulți mor în fiecare an din cauza obezității.
- 44 % din cazurile de diabet zaharat, 23 % din cazurile de boli cardiace și între 7 % și 41 % din cazurile de cancer sunt cauzate de excesul în greutate și de obezitate.
- 2,3 miliarde de adulți vor fi supraponderali și mai mult de 700 de milioane vor fi obezi până la sfârșitul lui 2015.

Aspecte privind justificarea instalării obezității. Conform unor cercetări relativ recente peste 85 % din populația cu probleme de greutate a depășit cu numai 25 kcal (în medie) aportul alimentar zilnic, pe o perioadă prelungită de timp. O reducere a consumului zilnic de calorii pe o anumită perioadă de timp, ar putea preveni sau chiar diminua această creștere în greutate pentru o mare parte din populație, reușind astfel să scadă și incidența obezității și a problemelor de sănătate asociate cu aceasta.

Efectul de sațietate redus al consumului de alimente lipidice. Alimentele grase oferă o cantitate mare de energie și un gust plăcut, dar exercită un efect de sațietate relativ redus (comparând raportul dintre calorii și proteine sau carbohidrați), încurajând astfel supraconsumul caloric. Scăderea densității energetice din alimente poate reduce consumul energetic independent de gust și de conținutul în macronutrienți (glucide, lipide și proteine).

Lipsa promovării calității nutriționale a alimentelor pe termen lung și consecințele sale nefaste. Ignorarea calității alimentației populației la nivel guvernamental în marea majoritate a statelor prin lipsa unor politici și strategii eficiente și durabile care să promoveze calitatea nutrițională a alimentelor pe termen lung, a permis instaurarea dictaturii marilor concere producătoare de alimente industriale care urmăresc să producă mai mult cu bani mai puțini.

Promovarea sănătății economice în detrimentul sănătății publice. Această mentalitate a promovării alimentelor obținute în urma unei procesări tehnologice industriale avansate a adus cu siguranță profit sănătății economice, dar nu și sănătății publice, în țări cum sunt SUA sau Canada.

Modelarea defectuoasă a obiceiurilor alimentare ale consumatorilor. În realitate, campaniile de marketing ale companiilor agroalimentare au modelat efectiv, odată cu trecerea timpului, obiceiurile alimentare ale nord americanilor ; astfel, toate meniurile au în portofoliu porții „large”, „extra large” sau chiar „jumbo”, iar numeroase lanțuri de fast - food concurează în privința mărimii cantităților băuturilor carbogazoase oferite gratuit clienților la comandarea unui „meniu întreg” (știți cu toții la ce și la cine mă refer !).

În loc de concluzii. În contextul alarmant mai sus prezentat, calitatea alimentelor a devenit primordială și constituie obiectul unor preocupări guvernamentale foarte serioase la nivel european și internațional. Sper ca în perioada imediat următoare și în România alimentele și alimentația să devină o reală sursă de sănătate a populației.

Prof. univ. dr. ing. Constantin CROITORU,
Secretar științific al Secției de Industrie Alimentară a ASAS

