

## DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 2023

*World Food Day 2023*

*Water is life, water is food. Leave no one behind*

Elsa Lamy<sup>1</sup>, María Pérez Jiménez<sup>1</sup>, Fernando Capela e Silva<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> MED-Mediterranean Institute for Agriculture, Environment and Development & CHANGE-Global Change and Sustainability Institute, Pólo da Mitra, Universidade de Évora, Apartado 94, 7006-554 Évora, Portugal (EL: [ecsl@uevora.pt](mailto:ecsl@uevora.pt); MP J: [maria.jimenez@uevora.pt](mailto:maria.jimenez@uevora.pt))

<sup>2</sup> Departamento de Ciências Médicas e da Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade de Évora, Évora, Portugal ([fcs@uevora.pt](mailto:fcs@uevora.pt))

---

Os membros da FAO ([Food and Agriculture Organization of the United Nations](#)), na sua 20<sup>a</sup> Conferência Geral, em Novembro de 1979, instituíram o dia **16 de outubro como o Dia Mundial da Alimentação**, para que a essência das suas atividades permita alcançar a segurança alimentar para todos, garantindo que as pessoas tenham acesso a alimentos de boa qualidade, para que possam levar uma vida ativa, digna e saudável. Este dia é comemorado desde 1981 [1] e todos os anos tem um tema, sendo o de 2023 "[Water is life, water is food. Leave no one behind](#)" [2] [[A Água dá Vida, a Água Nutre. Não Deixar Ninguém para Trás](#), 3].

Sendo a agricultura responsável por 72% da captação global de água doce, a qual, como todos os recursos naturais, é um recurso finito, são urgentes medidas no sentido de utilizar cada vez menos água, garantindo ao mesmo tempo que esta seja distribuída de forma equitativa e que os nossos sistemas alimentares aquáticos sejam preservados [2]. Por outro lado, é igualmente importante que os alimentos produzidos sejam cada vez mais saudáveis e que as novas gerações tenham consciência disso, adoptando estilos de vida e dietas sustentáveis e saudáveis.

Neste pequeno texto, que pretende assinalar o Dia Mundial da Alimentação 2023, apresentamos a informação oficial da FAO relativa a este ano, mais uma vez falamos sobre a Dieta Mediterrânica, como meio de produção sustentável e saudável, e fazemos menção ao documento da Organização Mundial da Saúde (OMS), "[Políticas para proteger as crianças do impacto prejudicial do marketing de alimentos](#)", publicado em Julho deste ano, e no qual são feitas recomendações para o desenvolvimento de leis que reduzam a exposição das crianças ao marketing de alimentos não saudáveis [4].

## O Dia Mundial da Alimentação 2023<sup>1</sup>

A água é essencial para a vida na Terra. Representa mais de 50% do nosso corpo e cobre cerca de 71% da superfície da Terra. Apenas 2,5% da água é doce, adequada para beber, para a agricultura e para a maioria dos usos industriais. A água é uma força motriz para as pessoas, as economias e a natureza e a base da nossa alimentação.

O rápido crescimento populacional, a urbanização, o desenvolvimento económico e as alterações climáticas estão a colocar os recursos hídricos do planeta sob uma pressão cada vez maior. Ao mesmo tempo, os recursos de água doce por pessoa diminuíram 20% nas últimas décadas e a disponibilidade e qualidade da água estão a deteriorar-se rapidamente devido a décadas de má utilização e gestão, extração excessiva de águas subterrâneas, poluição e alterações climáticas. *Assim, corremos o risco de sobre-explorar este recurso precioso a um ponto sem retorno.*

Hoje, 2,4 mil milhões de pessoas vivem em países com escassez de água. Muitos são pequenos agricultores que já lutam para satisfazer as suas necessidades diárias, especialmente mulheres, povos indígenas, migrantes e refugiados. A concorrência por este recurso inestimável está a aumentar à medida que a escassez de água se torna uma causa cada vez maior de conflitos. Por outro lado, cerca de 600 milhões de pessoas que dependem, pelo menos parcialmente, de sistemas alimentares aquáticos para viver, estão a sofrer os efeitos da poluição, da degradação dos ecossistemas, de práticas insustentáveis e das alterações climáticas.

### *É hora de começar a administrar a água com sabedoria*

Precisamos de produzir mais alimentos e outros produtos agrícolas essenciais com menos água, garantindo ao mesmo tempo que a água é distribuída de forma equitativa, que os nossos sistemas alimentares aquáticos são preservados e que ninguém é deixado para trás.

Os governos precisam de conceber políticas científicas, e baseadas em evidências, que capitalizem os dados, a inovação e a coordenação intersectorial para melhor planear e gerir a água. Precisam de apoiar estas políticas com maiores investimentos, legislação, tecnologias e desenvolvimento de capacidades, incentivando ao mesmo tempo os agricultores e o sector privado a envolverem-se em soluções integradas para uma utilização mais eficiente da água e para a sua conservação.

---

<sup>1</sup> Traduzido e adaptado de FAO (2023) [2]. Para informação mais detalhada ver FAO (2023) [3].

## **O que podemos fazer?**

Todos nós precisamos parar de considerar a água como um dado adquirido e começar a melhorar a forma como a usamos nas nossas vidas diárias. O que comemos e como esse alimento é produzido afecta a disponibilidade de água. Podemos fazer a diferença escolhendo alimentos locais, sazonais e frescos, e com menos desperdícios - inclusivamente reduzindo o desperdício de alimentos e encontrando formas seguras de reutilizá-los, evitando ao mesmo tempo a poluição da água.

*Juntos, podemos agir em prol da água para o futuro dos alimentos, das pessoas e do planeta.*

## **Água como meio de subsistência**

A água cobre 71% da superfície do nosso planeta. Dos oceanos aos lagos, rios e estuários, as massas de água albergam ecossistemas prósperos, acolhendo habitats importantes e uma biodiversidade surpreendentemente rica.

Mais de 600 milhões de pessoas dependem de sistemas alimentares aquáticos para viver, incluindo pescadores de pequena escala, piscicultores, processadores de peixe, bem como os seus dependentes. São a espinha dorsal das comunidades costeiras e interiores, apoiando as economias locais e influenciando as culturas em todo o mundo. Atualmente, exploramos quase 3000 espécies na pesca de captura e cultivamos mais de 650 destas espécies.

A diversidade dos sistemas alimentares aquáticos torna-os uma fonte única e essencial do ponto de vista nutricional e da segurança alimentar. Os alimentos aquáticos são cada vez mais reconhecidos pelo seu potencial no combate à desnutrição, devido à riqueza em nutrientes essenciais, como ácidos gordos ômega-3, vitaminas e minerais que são vitais para a saúde humana. Preservar e salvaguardar estes ecossistemas aquáticos e as espécies que eles sustentam não é apenas uma responsabilidade, mas uma necessidade para o bem-estar do nosso planeta e dos seus habitantes.

## **A Dieta Mediterrânea como Modo de Produção Sustentável**

Os sistemas alimentares actuais causam uma elevada pressão sobre os recursos naturais do Planeta, pelo que é urgente o estabelecimento de sistemas de produção sustentável de alimentos tirando partido das evidentes interações existentes entre a indústria alimentar, a nutrição, a saúde e o ambiente [5].

Dietas sustentáveis são aquelas que apresentam um baixo impacto ambiental, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional e para a vida saudável das gerações presentes e futuras. As dietas sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e os ecossistemas, são culturalmente aceites, acessíveis,

economicamente justas e a preços razoáveis e aceitáveis; são nutricionalmente adequadas, seguras e saudáveis; ao mesmo tempo que otimizam a utilização dos recursos naturais e humanos [6].

A Dieta Mediterrânea (DM) é reconhecida como um bom exemplo de dieta sustentável. A forma como os alimentos são produzidos, transformados e como chegam aos consumidores, e são confeccionados e consumidos, faz dela um padrão alimentar sustentável, saudável e com efeitos nutricionais benéficos [7]. A produção respeita os ritmos ambientais, a sazonalidade e a biodiversidade, e os alimentos característicos da DM são produzidos sem recurso a abordagens intensivas e o consumo baseia-se fortemente nos produtos locais. Por tudo isto, a DM é um exemplo de padrão alimentar (estilo de vida) que deve ser valorizado e promovido, no sentido de avançarmos para um desenvolvimento sustentável contribuindo, assim, para a *"construção de um mundo sustentável onde todos, em todos os lugares, tenham acesso regular a alimentos nutritivos suficientes"*.

## As Crianças e os Impactos do Marketing de Alimentos

No Dia Mundial da Alimentação parece-nos importante referir que a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou, em Julho deste ano, o documento **"Políticas para proteger as crianças do impacto prejudicial do marketing de alimentos"** [4], no qual são feitas recomendações acerca da aplicação de legislação abrangente para reduzir a exposição das crianças do impacto prejudicial da comercialização de alimentos não saudáveis, sabendo-se que este é um factor de risco amplamente reconhecido para o desenvolvimento da obesidade infantil e de doenças não transmissíveis [8]. O estabelecimento de regulamentações obrigatórias é, pois, um passo crucial no combate à obesidade infantil, e em adolescentes, e para garantir um ambiente mais saudável para as gerações futuras [9].

Com efeito, as crianças continuam a estar expostas a um marketing alimentar agressivo, com recurso a várias estratégias [8], e em que são promovidos predominantemente alimentos ricos em ácidos gordos saturados, ácidos gordos trans, açúcares livres e/ou sal [10]. Estas estratégias de marketing vão impactar negativamente as suas escolhas alimentares, pressionando os adultos para a compra desses alimentos, influenciando, a médio e longo prazos, o seu comportamento e consumo alimentares.

De assinalar que neste documento é ainda referido o crescente reconhecimento da comercialização de alimentos como uma preocupação dos direitos das crianças, dado o seu impacto negativo em vários dos seus direitos, consagrados na Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança.

## Nota Final

Na agenda para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, a alimentação é considerada em diferentes objetivos, estando particularmente refletida em 3 deles [11]:

No objetivo 2 – Erradicar a fome. Por fome considera-se tanto a subnutrição, devida ao consumo insuficiente de energia e nutrientes, como a má-nutrição, que diz respeito à inadequação dos nutrientes ingeridos, relativamente às necessidades.

No objetivo 3 – Saúde de qualidade. Não é possível pensar em saúde sem considerar a alimentação, num mundo onde as doenças crónicas relacionadas com a dieta e a nutrição representam o maior ónus em termos de saúde pública, designadamente obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, cancro, osteoporose e doenças dentárias [12].

No objetivo 12 – Produção e consumos sustentáveis. Segundo dados da FAO, cerca de 31% do total de emissões de gases com efeito de estufa advém das práticas actuais de produção de alimentos [13], pelo que urge o recurso a sistemas de produção e a padrões de consumo alternativos e diferentes [14].

É preciso e urgente construir um mundo sustentável onde todos, em todos os lugares, tenham acesso regular a alimentos nutritivos suficientes e que ninguém fique para trás [2]. Por outro lado, é preciso e urgente o uso responsável da água por parte de todos nós já que é um recurso finito - "*Água é vida, água é alimento. Não deixar ninguém para trás*".

## Referências

1. Capela e Silva F. (2014) ICAAM celebrates World Food Day 2014 | Family Farming, Feeding the world, caring for the earth, 16 October 2014. [<http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/13123>]; consultado em 13 de Outubro de 2023].
2. FAO (2023) World Food Day. [<https://www.fao.org/world-food-day/en>; consultado em 13 de Outubro de 2023].
3. FAO (2023) A Água dá Vida, a Água Nutre. Não Deixar Ninguém para Trás [<https://www.fao.org/3/cc6758pt/cc6758pt.pdf>]; consultado em 13 de Outubro de 2023).
4. WHO (2023) Policies to protect children from the harmful impact of food marketing: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO [<https://www.who.int/publications/i/item/9789240075412>]; consultado em 12 de Outubro de 2023].
5. Alsaffar AA. (2016) Sustainable diets: The interaction between food industry, nutrition, health and the environment. Food Sci Technol Int.; 22(2):102-11. doi: [10.1177/1082013215572029](https://doi.org/10.1177/1082013215572029).

6. FAO (2012) Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action [<http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>; consultado em 12 de Outubro de 2023).
7. Lamy E, Conceição C, Lucas MR, Capela e Silva F. (2022) Alimentação saudável e sustentável: o papel da Dieta Mediterrânea. In Collares-Pereira M (Coord.) Desenvolvimento Sustentável: Verdade e consequências. 1º edição. Documenta, rua passos Manuel lisboa ISBN 978-989-8833-86-0, pp.133-166.
8. Smith R, Kelly B, Yeatman H, Boyland E. (2019) Food Marketing Influences Children's Attitudes, Preferences and Consumption: A Systematic Critical Review. *Nutrients*; 11(4):875. doi: [10.3390/nu11040875](https://doi.org/10.3390/nu11040875).
9. Alfraidi A, Alafif N, Alsukait R. (2023) The Impact of Mandatory Food-Marketing Regulations on Purchase and Exposure: A Narrative Review. *Children* (Basel); 10(8):1277. doi: [10.3390/children10081277](https://doi.org/10.3390/children10081277).
10. Mc Carthy CM, de Vries R, Mackenbach JD. (2022) The influence of unhealthy food and beverage marketing through social media and advergaming on diet-related outcomes in children-A systematic review. *Obes Rev.*; 23(6):e13441. doi: [10.1111/obr.13441](https://doi.org/10.1111/obr.13441).
11. United Nations (2023). Do you know all 17 SDGs? [<https://sdgs.un.org/goals>; consultado em 13 de Outubro de 2023].
12. WHO (2002). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. [<https://www.who.int/publications/item/924120916X>; consultado em 13 de Outubro de 2023].
13. United Nations (2021). New FAO analysis reveals carbon footprint of agri-food supply chain. [<https://news.un.org/en/story/2021/11/1105172>; consultado em 15 de Outubro de 2023].
14. Wegner G, Murray KA. (2022). Eating Right to Avoid Catastrophe. *The Scientist*, Oct 3 [<https://www.the-scientist.com/critic-at-large/opinion-eating-right-to-avoid-catastrophe-70509>; consultado em 15 de Outubro de 2023]).