

## Mal nutriti

Tina Simoniello

*Non c'è solo la denutrizione tra i problemi alimentari del mondo: la malnutrizione colpisce 2,2 miliardi di persone. Vediamo in che modo e con quali effetti*



La fame si tramanda. È intergenerazionale: va di madre in figlio. È ereditaria, potremmo dire, perché passa attraverso la malnutrizione delle donne. Un solo dato a questo proposito: 146 milioni di bambini nel mondo sono sottopeso (Unicef 2009 e Jama<sup>1</sup> 2010) e 17 milioni di persone nascono già sottopeso per un'alimentazione materna insufficiente durante la gravidanza.

Ma la fame è solo una questione di calorie? Il fabbisogno giornaliero di cibo varia in base all'età, al sesso, alla struttura fisica, all'attività e allo stato fisiologico di un individuo; in gravidanza e durante l'allattamento, per esempio, si ha bisogno di un maggiore introito energetico, così come in alcuni momenti dello sviluppo. Accanto alle variabili individuali, ci sono anche le variabili climatiche, che giocano un ruolo importante. Tuttavia, al netto delle variabili individuali e climatiche, e delle condizioni fisiologiche, gli esperti hanno fissato a 2.100 calorie il fabbisogno energetico giornaliero necessario all'organismo umano per condurre una vita sana e attiva. La fame, però, non è una questione strettamente calorica, o almeno non è *solo* questo: è molto di più. "Fornire calorie è un problema gestibile" ha dichiarato qualche settimana fa sull'*Economist* Joachim von Braun, uno dei maggiori esperti mondiali di economia e politiche dello sviluppo e dell'alimentazione, già direttore dell'*International Food Policy Research Institute* di Washington e attuale responsabile del *Center for Development Research*. "Il *big issue* - ossia il grande problema, ha detto von Braun - è la nutrizione". In effetti - dice l'esperto - negli ultimi 30 o 40 anni l'alimentazione è migliorata, nonostante il numero assoluto delle persone affamate sia elevato: in proporzione oggi nel mondo è diminuito il numero di persone che soffrono di denutrizione, ma sono ancora tanti quelli che hanno forti carenze nutrizionali, soprattutto di ferro, zinco, iodio e vitamina A. Ancora tanti, troppi, sono i malnutriti. Conferma Vichi De Marchi, portavoce del Wfp (*World Food Programme*) Italia, l'agenzia che

risponde alle emergenze alimentari mondiali: "Il problema non è *solo* riempire uno stomaco, è *anche* riempirlo con i giusti nutrienti. È fondamentale, insomma, fornire cibo giusto al momento giusto. E il momento giusto sono in particolare i primi due anni di vita: la malnutrizione in questa fase provoca effetti irreversibili negli esseri umani". Uno studio pubblicato su *The Lancet* nel 2008 dimostra che un'alimentazione inadeguata durante i primi 1.000 giorni di vita, dal concepimento al compimento dei due, anni appunto, provoca danni irreversibili nella crescita fisica e nello sviluppo cognitivo. Secondo lo stesso studio, la malnutrizione materna e infantile è la causa sottostante a più di un terzo dei decessi dei bambini sotto i 5 anni - quindi 3,5 milioni di decessi all'anno - e all'11% di tutti i casi di malattia nel mondo.

### LA MALNUTRIZIONE

Le cifre della malnutrizione comprendono, e superano, quelle della fame in senso stretto, intesa come denutrizione, che oggi si attesta a quota 925 milioni, secondo le più recenti stime Fao. La carenza di uno o, più spesso, di più micronutrienti colpisce infatti 2,2 miliardi di persone. Parliamo soprattutto del deficit di ferro, zinco, iodio e vitamina A, la cui assenza nella dieta, per l'Oms, è fra le prime dieci cause di morte per malattia nei Paesi in via di sviluppo. Di seguito alcuni dati.

- La mancanza di ferro è la forma di malnutrizione più diffusa: un miliardo e mezzo di individui (ma la cifra potrebbe essere sotto-stimata) soffrono di anemia, tra questi c'è il 50% di tutte le donne in gravidanza dei Paesi poveri. E sono 325 mila all'anno le donne che muoiono di emorragia durante il parto.
- La carenza di vitamina A rende ciechi più di mezzo milione di bambini all'anno e provoca un incremento del rischio di morire per diarrea, morbillo e malaria.
- La mancanza di iodio colpisce 780 milioni di persone nel mondo: 20 milioni di bambini nascono con deficit dello sviluppo mentale

perché in gravidanza la dieta delle loro madri è stata povera di iodio.

- La mancanza di zinco sarebbe responsabile di almeno 400 mila decessi annui. Inoltre indebolisce il sistema immunitario dei bambini esponendoli a un elevato rischio di contrarre malattie infettive. Ma questi sono solo gli effetti – alcuni effetti - acuti della malnutrizione; poi ci sono quelli a lungo termine, che oltre agli individui riguardano le società intere e le loro potenzialità di progresso. In



**La malnutrizione materna e infantile ha effetti devastanti anche per le potenzialità di progresso delle società coinvolte**

Tanzania, i bambini alle cui madri è stato fornito iodio durante la gravidanza sono andati a scuola quattro mesi in più rispetto ai loro fratelli che in utero non avevano usufruito dello stesso supplemento (*The Economist*). Secondo uno studio longitudinale condotto in Guatemala e terminato nel 2008, i bambini che hanno ricevuto cibo fortificato (cioè arricchito di micronutrienti), prima di compiere tre anni, da adulti ottengono stipendi del 46% più elevati dei loro coetanei appartenenti allo stesso gruppo di controllo.

**NON SOLO I RICCHI INGRASSANO**

Esiste anche una malnutrizione per eccesso di cibo, si chiama obesità ed è una vera e propria epidemia che, tra l'altro, non accenna ad arrestarsi. Alcuni esempi: in Italia il 22,9% dei 42 mila bambini tra gli 8 e i 9 anni (*Oms Childhood Obesity Surveillance Initiative*, 2010) è risultato in sovrappeso e l'11,1% in condizioni di conclamata obesità. È un dato abbastanza noto; meno noto è il fatto che, se finora il problema dell'eccesso ponderale ha riguardato solo il cosiddetto Nord del mondo, oggi le cose stanno cambiando. E non bisogna dimenticare che l'obesità porta con sé tutta una serie di effetti collaterali sia a livello di patologie (diabete, ipertensione, ictus e tumori, per citarne solo alcuni), sia per quanto riguarda le spese sanitarie necessarie per curarle. Il Paese con la più alta quota di sovrappeso/obesi dopo gli Stati Uniti è il Messico; il tasso di obesità del Guatemala è quadruplicato in sole 3 decadi. Quello dell'obesità in questi Paesi è probabilmente un fenomeno diverso da quello dell'obesità alle nostre latitudini, dove l'eccesso ponderale è legato soprattutto al consumo eccessivo di cibo, non necessariamente di scarsa qualità, e a una vita sempre più sedentaria. Nei Paesi a ridotto livello di benessere l'eccesso ponderale probabilmente è invece dovuto, oltre che all'assunzione di stili di vita occidentali da parte di alcune categorie, alla relativamente recente disponibilità di cibo



di scarsa qualità e che costa poco - al cibo spazzatura (*junk food*), per intenderci - che apporta una grande quantità di grassi e calorie, ma pochissimi elementi nutritivi di qualità. Questo significa che nei Paesi a basso e medio reddito l'obesità - presente soprattutto nelle aree urbane - potrebbe essere associata a carenze nutrizionali importanti, di vitamine per esempio. Insomma: iper-nutriti ma pro-



**Il Messico è il secondo Paese, dopo gli Stati Uniti, con la più alta quota di sovrappeso o di obesi**

tabilmente anche mal-nutriti, e destinati a un futuro da ipertesi o da diabetici, proprio in quei Paesi in cui i governi non possono e difficilmente potranno devolvere ai sistemi sanitari risorse sufficienti per fronteggiare le patologie correlate all'obesità. Siamo al massimo del paradosso.

#### **IL TREND DELLA FAME**

C'è stato un momento in cui le cose sono andate meglio: dal 1970 al 1997 il numero di persone affamate era calato, passando da 959 a 791 milioni, soprattutto grazie ai progressi nella lotta alla malnutrizione in India e in Cina. Ma c'è stato un momento in cui sono andate peggio. Dopo il 1997, il numero di persone affamate nei Paesi in via di sviluppo è tornato a salire di 4 milioni all'anno, e tra il 2001 il 2003 il numero di persone che soffrono la fame nel mondo è arrivato a 854 milioni, con un picco nel 2009 quando, probabilmente per effetto dell'aumento dei prezzi alimentari del 2008, è stata raggiunta la cifra record di 1 miliardo e 20 milioni di persone. "Se i dati li si analizza in proporzione - spiega Vichi De Marchi - l'unico momento in cui il trend si inverte, e davvero gli affamati crescono sia in assoluto che in percentuale, rispetto alla popolazione è, appunto, a ridosso della crisi dei prezzi alimentari del 2008". In effetti, secondo i dati Fao la proporzione degli affamati nel mondo è passata dal 37% del periodo 1969-1971 al 16% del 2010.

#### **Riferimenti bibliografici**

<sup>1</sup> *The Journal of the American Medical Association*  
www.wpf.org, www.fao.org, www.unicef.it.