

La alimentación: de la carencia a la abundancia.

Los problemas que se derivan de la alimentación son muchos y muy variados. Desde la abundancia de ella, que puede provocar trastornos alimenticios, hasta la carencia, provocando el hambre en el mundo.

a) Abundancia de alimentación

En los países desarrollados, es común encontrarse con personas con trastornos en la alimentación, es decir, trastornos psicológicos que derivan en anomalías graves de comportamiento de la ingesta de alimento. Estos desórdenes afectan a millones de personas en todo el mundo, especialmente mujeres jóvenes. Pueden causar desnutrición, afecciones cardíacas e incluso la muerte en casos sumamente complicados.

La anorexia, la bulimia y la obesidad son las alteraciones más frecuentes, especialmente en la población de entre 12 y 28 años. Diversas estadísticas muestran que estas enfermedades afectan a uno de cada 200 jóvenes, un 95% de ellas, mujeres.

La mejor manera de combatir este tipo de enfermedades es previniéndolas. Es un fenómeno que, además de tener causas como baja autoestima o problemas familiares, viene provocado por la sociedad, que da a entender a los jóvenes, y a los no tan jóvenes, que la imagen física es muy importante para triunfar y ser feliz. Es, pues, un problema de índole social, del cual hay que concienciar a la sociedad, no sólo de que este problema existe y de que hay que ayudar a los afectados de estos trastornos, sino de que estamos en una sociedad que influye psicológicamente y perjudicialmente en las personas, aspecto que deberíamos cambiar.

Además de estos trastornos, la alimentación en los países desarrollados supone otros problemas. Nos referimos en este caso a la malnutrición: comida rápida, excesos de grasas saturadas, exceso de sal, uso de conservantes, fertilizantes, pesticidas... son causas de diversas enfermedades en la sociedad desarrollada, como el colesterol o afecciones cardíacas, entre las más conocidas. La alimentación tiene deficiencias y carencias de proteínas, carbohidratos complejos, aceites esenciales, fibra, minerales, oligoelementos, factores botánicos y agua. Los alimentos que más consumimos tienen un contenido bajo de estos nutrientes, o no los contienen.

De nuevo, es la sociedad la impulsora de estos malos hábitos alimenticios, por lo que hay que concienciar a la misma del problema que la mala alimentación supone.

b) Carencia de alimentación

El hambre en el mundo afecta a más de 920 millones de personas (un 13,2 % de la población mundial), según el informe de 2010 de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Según este informe, un niño muere por malnutrición cada seis segundos. Cada año, casi 11 millones de menores de 5 años mueren como consecuencia directa o indirecta del hambre y la alimentación inadecuada o insuficiente. Millones de niños padecen enfermedades relacionadas con la falta de vitaminas y minerales, y con la contaminación de los alimentos y el agua.

La mundialización del hambre aparece como una realidad vinculada no sólo a la pobreza, sino también a otros factores como las guerras, los conflictos sociales, la deuda externa, la concentración de tierras, las prolongadas sequías en ciertas regiones y los desastres naturales.

La FAO define el hambre crónica: *Las personas que pasan hambre de forma crónica están subnutridas. No comen lo suficiente para tener la energía necesaria que les permita desarrollar una vida activa. Su subnutrición les dificulta el estudio, el trabajo o la práctica de cualquier actividad que requiera esfuerzo físico. La subnutrición es especialmente perjudicial para las mujeres y los niños. Los niños subnutridos no crecen de forma tan rápida como los niños saludables. Mentalmente pueden desarrollarse más despacio. El hambre constante debilita el sistema inmunológico y les hace más vulnerables a enfermedades e infecciones. Las madres que pasan hambre de forma continua dan a luz a bebés débiles y con falta de peso, y ellas mismas se enfrentan a un mayor riesgo de muerte. Cada día, millones de personas en el mundo ingieren tan sólo la cantidad mínima de nutrientes para mantenerse con vida. Cada noche, cuando se acuestan, no tienen la certeza de que tendrán comida suficiente al día siguiente. Esta incertidumbre acerca de cuándo comerán de nuevo se llama "inseguridad alimentaria". La FAO define la inseguridad alimentaria como: "Situación que se da cuando las personas carecen de un acceso seguro a una cantidad suficiente de alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y una vida activa y sana". De media, una persona necesita unas 1.800 kcal al día como consumo mínimo de energía alimentaria.*

La mayoría de las personas que pasan hambre viven en países en desarrollo, si bien no es una situación ajena al mundo industrializado. Asia y el Pacífico albergan el mayor número de personas que pasan hambre, mientras que África subsahariana tiene la mayor prevalencia del hambre, con un tercio de la población subnutrida.

El desglose de los datos (FAO, 2010) es el siguiente:

- África subsahariana: 239 millones

- Asia y el Pacífico: 578 millones
- América Latina y el Caribe: 53 millones
- Cercano Oriente y África del Norte: 37 millones
- Países desarrollados: 19 millones

Erradicar el hambre y la pobreza es el primero de los Objetivos por el Desarrollo del Milenio (ODM) que la ONU estableció en el 2000. Sobre este Objetivo, el Programa de Humor Gráfico editó un DVD-Libro, que será difundido en la XVIII Muestra Internacional de Humor Gráfico, por la concordancia de su temática.