

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

VITAMINE E MINERALI

Le statistiche

- Si ritiene che le carenze di vitamine e minerali costino ad alcuni paesi l'equivalente di oltre il 5% del loro prodotto interno lordo in termini di vittime, di handicap e di riduzione della produttività (Fonte: UNICEF, La situation des enfants dans le monde, 1998 [La situazione dei bambini nel mondo, 1998]).
- Attualmente circa 2 miliardi di persone sono a rischio di carenza di iodio, fenomeno che può causare lesioni gravi al cervello e provocare il gozzo (Fonte: World Food Programme, Tackling Hunger in a World of Food, 1996 [Programma Alimentare Mondiale, Affrontare la fame in un mondo di cibo, 1996])
- Ogni anno, l'uso di sale iodato risparmia a 12 milioni di bambini carenze di tale oligoelemento (Fonte: UNICEF, La situation des enfants dans le monde, 1998 [La situazione dei bambini nel mondo, 1998]).
- Più di due miliardi di persone non dispongono di micronutrienti essenziali e centinaia di milioni soffrono di malattie provocate da un'alimentazione poco sana o squilibrata (Fonte: Rapporto della Salute nel Mondo, 1998).
- Quasi 500 milioni di donne soffrono di una forma di anemia dovuta a carenza di ferro che provoca un cattivo stato di salute e un decremento del tasso di natalità (Fonte: World Food Programme, Tackling Hunger in A World of Food, 1996 [Programma Alimentare Mondiale, Affrontare la fame in un mondo di cibo, 1996])
- La carenza di vitamina A che colpisce circa 100 milioni di bambini nel mondo, provoca la cecità. Una carenza, seppure minima, di vitamina A danneggia il sistema immunitario. (Fonte: UNICEF, La situation des enfants dans le monde, 1998 [La situazione dei bambini nel mondo, 1998]).
- I bambini di età inferiore ai due anni che soffrono di carenza di ferro hanno problemi di coordinazione motoria e di equilibrio e sembrano essere di indole più riservata e indecisa (Fonte: UNICEF, La situation des enfants dans le monde, 1998 [La situazione dei bambini nel mondo, 1998]).

Ma perché?

Alcuni fattori

... nel mondo in via di sviluppo

- Carestie
- Carenze alimentari
- Mancanza di istruzione
- Impossibilità di recarsi in ospedale
- Troppe bocche da sfamare
- Condizione della donna
- Povertà
- Urbanizzazione

... nel mondo industrializzato

- Abitudini alimentari mediocri
- Mancanza di una vera educazione nutrizionale
- Consumo di cibi pronti
- Alimenti troppo raffinati
- Redditi più bassi
- Smembramento della famiglia

- Difficile equilibrio tra carriera e famiglia
- Pubblicità che reclamizza i cibi

Vi vengono in mente altri motivi?

Alcuni di questi fattori potrebbero essere validi sia per i paesi industrializzati che per quelli in via di sviluppo: quali?

Quali fattori ritrovate nella vostra comunità?

oo

Una dieta carente di vitamine o minerali essenziali, che si definiscono micronutrienti, può avere conseguenze molto serie sulla salute, soprattutto nei bambini, il cui sviluppo non può essere armonico e corretto senza tali sostanze. Le Guide/Esploratrici dovrebbero essere informate dell'importanza delle vitamine e minerali presenti nei cibi e che sono fondamentali per la salute; nell'ambiente in cui vivono ed agiscono, hanno inoltre molte possibilità di diffondere messaggi relativi alla salute e alla nutrizione e di fare in modo che esse stesse e le loro famiglie adottino il miglior regime alimentare possibile.

oo

Cosa si fa?

In **Indonesia**, un'alta carenza di iodio nei bambini si manifesta con la presenza del gozzo che sporge dal collo e che si ritrova in almeno il 28% della popolazione scolare. Nel 1995, questa condizione veniva rilevata in 8 alunni su 10 in una scuola elementare della regione di Sumatra occidentale. Lo stesso anno, l'associazione degli insegnanti, che conta 1,4 milioni di iscritti, ha integrato nei corsi di aggiornamento annuale degli insegnanti il depistaggio della carenza di iodio. In Indonesia, oltre il 95% dei ragazzi sono iscritti alla scuola elementare, dove apprendono l'importanza di far uso di sale iodato che fa funzionare correttamente il cervello grazie alla diffusione di un test che fanno in classe, durante il quale sottopongono il sale che consumano ad un esperimento: se non diventa violetto vuol dire che non contiene iodio. Così, tornando a casa, possono sensibilizzare i loro genitori.

In molti paesi, sono state promosse e diffuse coltivazioni orticole, metodi di preparazione e conservazione degli alimenti che aumentano il contenuto di vitamine della dieta; esse rappresentano un sistema per migliorare l'apporto di vitamina A. In **Bangladesh**, la coltivazione di legumi e di frutta è stata attualmente introdotta presso le famiglie povere in un quinto del paese, grazie al lavoro dell'ONG Helen Keller International, che nei villaggi ha creato vivai e fornito sementi a basso costo. Sembra che tale iniziativa abbia favorito, tra le donne incinte delle famiglie coinvolte, la prevenzione dell'emeralopia (scarsa adattabilità della vista alla luce crepuscolare, n.d.t.), uno degli effetti della carenza di vitamina A.

Le Guide e gli Scout austriaci gestiscono un programma di alimentazione e nutrizione per incoraggiare la diffusione del consumo di vitamine e minerali e per far comprendere l'importanza dell'alimentazione per uno stile di vita sano. Guide e Scout imparano a scegliere alimenti sani e a prepararli rispettando le norme igieniche.

Lavorano sugli stessi progetti in collaborazione con le Guide e gli Scout del Costa Rica, scambiandosi idee, consigli ed informazioni nutrizionali sui vari tipi di alimenti a loro disposizione.

In Brasile, le Scolte, in collaborazione con l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), hanno elaborato un progetto per incoraggiare i bambini e i ragazzi a migliorare le loro abitudini alimentari consumando prodotti sani e nutrienti: organizzano dibattiti, corsi e laboratori sull'alimentazione e la nutrizione in generale e, nelle loro comunità locali, le scolte collaborano con altre ONG per identificare carenze e bisogni nutrizionali.

Cosa possono fare le Guide/le Scolte?

Le diete alimentari variano nel mondo ed alcune comunità hanno carenze specifiche di micronutrienti, oppure, altrove, è l'alimentazione in generale che è mediocre, o forse sono scarse le informazioni su cosa è meglio mangiare.

Attività per Guide/Scolte: invitate ad una vostra riunione un medico che illustri il problema della nutrizione nella vostra realtà locale. Scoprite con lui quali sono i principali problemi nutrizionali e come poter collaborare per porvi rimedio. Chiedetegli di spiegarvi cosa succede alle vitamine se i legumi, ad esempio, vengono cotti troppo. Organizzate eventualmente degli incontri informali tra giovani mamme per parlare di nutrizione. Potreste collaborare ad individuare i bambini che hanno maggiormente bisogno di sostegno e controllo ed incoraggiare le famiglie a portarli dal pediatra. Potreste persino disegnare ed affiggere dei poster nel quartiere.

Generalmente riteniamo che la nostra dieta sia sana, ma un esame più approfondito può rivelare la mancanza di vitamine o minerali essenziali.

Attività per Guide/Scolte: studiate il modo in cui ci si alimenta nel vostro gruppo e nelle varie unità. Pensate agli alimenti che avete consumato il giorno precedente. Scoprite quali sono le vitamine ed i minerali che dovete assumere ogni giorno (sia ricercando voi stesse questa informazione che chiedendo ad un esperto in campo nutrizionale di intervenire sul tema durante una vostra riunione). Fate un elenco di tutti i minerali e le vitamine che secondo voi erano presenti nei cibi che avete consumato il giorno precedente: cosa mancava? Quali prodotti alimentari potreste introdurre per correggere la situazione? Modificate la vostra dieta.

La pubblicità può esercitare una grande influenza su quanto si mangia. Soprattutto i bambini chiedono determinati alimenti pubblicizzati da televisione, radio o cartelloni pubblicitari.

Attività per Guide/Scolte: fate una lista di tutte le pubblicità di alimenti che vedete in una settimana. Quanti di essi sono sani? Secondo voi, quali vitamine e minerali contengono? Scegliete ora un alimento ricco di vitamine e minerali diverso da quelli pubblicizzati. Create voi stesse delle pubblicità per incoraggiare i bambini a consumarlo e sperimentatene l'efficacia sui bambini della vostra comunità.