

# I VOLTI DELLA MALNUTRIZIONE

*Il numero di minori insufficientemente nutriti è in calo in tutto il mondo, eccetto che in Africa. Ma il sovrappeso e l'obesità infantile sono in aumento insieme al fenomeno della "fame nascosta", che oltre a minacciare la crescita individuale danneggia lo sviluppo delle economie e delle società*

## Food system (Sistema alimentare)

Tutti gli elementi e le attività implicati nella produzione, lavorazione, distribuzione, preparazione e consumo del cibo



## Food environment (Ambiente alimentare)

Insieme dei fattori che influenzano l'alimentazione, comprese la disponibilità del cibo, l'accessibilità economica e le abitudini

## La "triade" della malnutrizione

### Denutrizione

Quando la quantità e la qualità del cibo non sono sufficienti per la crescita. Il peso e l'altezza del bambino sono al di sotto della norma (stunting)



### Sovrappeso

Quando il peso è al di sopra della media, secondo l'indice di massa corporea (rapporto peso/altezza); l'obesità è la forma più grave di sovrappeso

### Fame nascosta

Quando la quantità di cibo sembra sufficiente ma la dieta è carente di vitamine e minerali essenziali

America settentrionale



America centrale



Caraibi



America Latina e Caraibi



America meridionale



## Una storia tipo di malnutrizione

**Gravidanza:** la madre non è correttamente nutrita e soffre di anemia; la bambina nasce sottopeso

### 0-6 mesi

La madre deve tornare al lavoro poco tempo dopo il parto e così non può allattare; la bambina riceve latte in polvere, meno nutriente

meno tempo

### 6 mesi-4 anni

La famiglia vive in un'area suburbana, dove non si trovano alimenti di qualità; i genitori hanno poco tempo e preparano spesso cibo in scatola

meno qualità

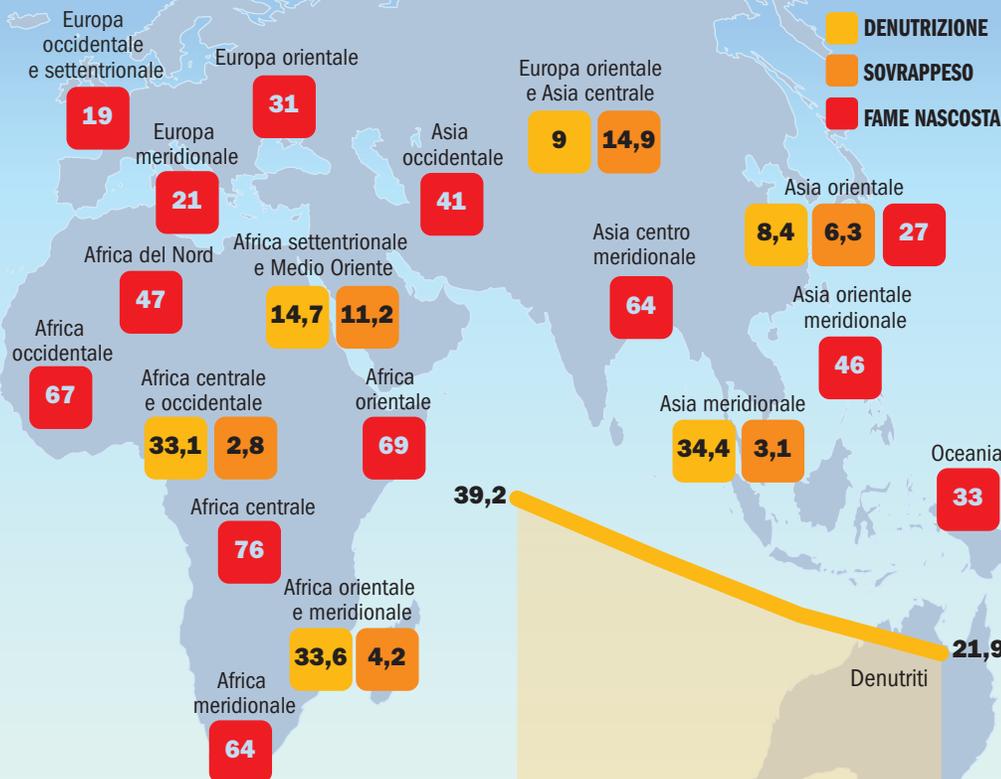
### 5-9 anni

La bambina mangia sempre le stesse cose, soprattutto carboidrati, grassi e zuccheri; non riceve vitamine e ferro sufficienti: lo sviluppo cognitivo è rallentato e il rendimento scolastico ne risente

più zuccheri

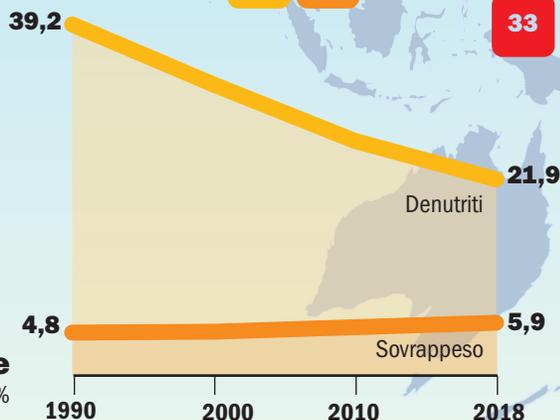


## La mappa della malnutrizione (bambini da 0 a 5 anni, dati in %)



### Trend globale

Bambini da 0-5 anni, dati in %



### 10-19 anni

La mensa scolastica offre frutta e verdura ma la ragazza le scarta perché non è abituata; consuma spesso junk food; è in sovrappeso e vive con disagio il rapporto con il proprio corpo



più junk food



### Età adulta

La donna che ha sofferto di "fame nascosta" lungo tutta la crescita, oggi ha un basso livello d'istruzione e un lavoro povero; se continua a restare malnutrita, anche i suoi figli rischiano di esserlo



meno istruzione

