

Dia Mundial da Segurança dos Alimentos

7 de junho

A Assembleia Geral das Nações Unidas definiu o dia 7 de junho como o Dia Mundial da Segurança dos Alimentos. Este é assinalado pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que trabalham, em conjunto, no sentido de ajudar os governos, produtores e consumidores a promover e garantir a segurança dos alimentos⁽¹⁾.

Com o mote de que **“A segurança dos alimentos é uma responsabilidade de todos”**, pretende-se sensibilizar a população, incentivando a colaboração ativa de todos para a prevenção deste problema de saúde pública⁽¹⁾. A campanha pretende também mostrar o **impacto positivo do consumo de alimentos seguros na construção de um futuro melhor**: para as pessoas (melhor nutrição e mais saúde); para a economia (maior produtividade e prosperidade) e para o planeta (redução da perda de alimentos e do desperdício alimentar)^(1, 2). Além disso, é ainda destacada a necessidade de uma abordagem abrangente, que reconheça a interligação entre a saúde das pessoas, dos animais, das plantas, do ambiente e da economia, de maneira a conseguirmos suprir as necessidades futuras⁽¹⁾!

Segurança dos Alimentos – um problema de Saúde Pública

Acabar com a fome e garantir que todos os indivíduos têm acesso, durante todo o ano, a **alimentos seguros, nutritivos e suficientes**, em particular os que se encontram em situações de pobreza ou em situações de vulnerabilidade, é um dos 17 **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas até 2030**⁽³⁾. Contudo, em 2019, cerca de **2 bilhões** de pessoas a nível mundial não supriram esta necessidade básica⁽³⁾.

Para que exista **segurança alimentar** – a qual implica um acesso físico e económico a alimentos seguros, nutritivos e suficientes, permitindo aos indivíduos atingir as suas necessidades nutricionais e ter uma vida ativa e saudável⁽⁴⁾ – é necessário garantir a segurança dos alimentos. **Não há segurança alimentar sem segurança dos alimentos**⁽¹⁾.

O consumo de alimentos não seguros para a saúde humana (contaminados) é um problema de saúde pública que pode afetar qualquer indivíduo, mas que tem um maior impacto em crianças, idosos, grávidas, imunodeprimidos, indivíduos com comorbidades e em situações de pobreza (em particular crianças com menos de cinco anos e indivíduos em países economicamente menos desenvolvidos)^(5, 6). Nestes grupos, pode criar-se um ciclo entre a falta de segurança dos alimentos e um estado nutricional e de saúde desadequados⁽⁶⁾.

Perigos físicos, químicos ou biológicos (como bactérias, vírus, ou parasitas) podem contaminar os alimentos em qualquer etapa da cadeia alimentar e prejudicar a saúde do consumidor⁽⁷⁾. A maioria dos **sintomas** ocorrem a nível gastrointestinal (náuseas, vômitos, diarreia), mas também podem surgir outros sintomas neurológicos, ginecológicos e imunológicos⁽⁸⁾ e, nos casos mais graves, as doenças de origem alimentar podem conduzir à morte⁽⁹⁾.

O que nos dizem os números?

Existem atualmente mais de **200 doenças de origem alimentar**⁽⁷⁾. A nível global, e segundo dados do ano de 2010, **uma em cada dez pessoas adocece** devido ao consumo de alimentos contaminados, resultando em **420 000 mortes anuais**⁽⁵⁾. Estes dados revelam-se preocupantes uma vez que existe uma subestimativa dos casos: apenas uma pequena proporção é reportada, nem todos os indivíduos procuram assistência médica e há possíveis erros no diagnóstico destas doenças⁽⁵⁾.

Também em 2010, na **região europeia**, mais de **23 milhões** de pessoas adoeceram pelo consumo de alimentos contaminados, resultando em 4654 mortes e em mais de 400 000 anos de vida perdidos, ajustados por incapacidade (DALYs) – um valor que combina o tempo vivido com a doença/incapacidade e o número de anos perdidos devido a uma morte prematura. Os **agentes** mais frequentemente responsáveis pelas **doenças de origem alimentar** foram o *Norovírus* (normalmente associado a marisco, fruta e hortícolas crus⁽¹⁰⁾) e a *Campylobacter spp.* (associada a leite e laticínios crus, e carnes brancas cruas ou mal cozinhadas⁽¹¹⁾), enquanto a *Salmonella* não tifóide (associada a leite, carnes e ovos⁽¹²⁾) foi responsável pelo maior **número de mortes**⁽⁵⁾.

Garantir a Segurança dos Alimentos – quais os desafios?

O consumo de alimentos contaminados pode também apresentar **efeitos adversos na saúde humana a longo prazo**. No caso de perigos químicos - como são as micotoxinas, as substâncias usadas na agricultura e indústria, como pesticidas, fertilizantes e aditivos alimentares ou contaminantes ambientais como metais pesados (arsénio, cádmio e mercúrio) – mostraram já alguma relação com alterações do sistema endócrino e potenciais efeitos teratogénicos no organismo humano. Em particular, a ingestão de algumas espécies de pescado, contaminadas com elevadas concentrações de **metilmercúrio**, pode prejudicar o desenvolvimento intra-uterino, assim como afetar o sistema nervoso, digestivo e imunológico⁽¹³⁾. Este contaminante é considerado pela OMS como um dos perigos químicos mais preocupantes para a Saúde Pública⁽¹³⁾. Os **microplásticos e nanoplásticos**, por outro lado, foram já sinalizados em 2016, pela EFSA (Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos), como um potencial problema para a segurança dos alimentos no futuro⁽¹⁴⁾.

Além disso, é de destacar que a segurança dos alimentos se torna mais desafiante no âmbito da atual cadeia alimentar, a qual se tornou longa e mais complexa como resultado da urbanização, globalização e das mudanças nos sistemas alimentares e hábitos de consumo, nomeadamente^(5, 15):

-
- O aumento da aquisição e consumo de **refeições fora de casa**;
 - O consumo de **ingredientes e/ou alimentos** oriundos de **diferentes países**, os quais podem representar diferentes **perigos alimentares**;
 - O **comércio internacional e as viagens**, que contribuem para a disseminação dos perigos de origem alimentar;
 - O **crescimento populacional**, que aumenta a necessidade de uma **produção agrícola e industrial mais intensa**.
-

Assim, além de afetarem a saúde e o bem-estar, as doenças de origem alimentar têm um impacto negativo na economia, nos sistemas de saúde, no comércio e no turismo, mas particularmente nos setores da agricultura e da indústria alimentar⁽⁵⁾.

O que pode ser feito?

Todas estas interações criam **desafios e oportunidades para a segurança dos alimentos**, aumentando a **responsabilidade** dos que partilham e acompanham o seu percurso ao **longo da cadeia alimentar**⁽¹⁵⁾. Todos os alimentos podem representar um risco se não forem produzidos, processados e manuseados de forma adequada, mas as doenças de origem alimentar **podem ser prevenidas e evitadas!**

A segurança dos alimentos é baseada na ciência e nas práticas que dela resulta. Não depende apenas dos produtores, fornecedores ou das leis em vigor, cada um de nós tem um papel a cumprir⁽¹⁾!

Os governos devem garantir alimentos seguros e nutritivos para todos; os produtores devem adotar boas práticas; os empresários devem garantir que a segurança dos alimentos se mantém⁽¹⁶⁾ e nós, enquanto consumidores, podemos:

-
- Aprender a **ler rótulos**⁽⁶⁾, de modo a tomar decisões mais informadas e conscientes: respeitar a data de validade dos alimentos (consumir “até” ou “de preferência antes de”) e seguir as instruções de utilização do produto, caso aplicável⁽¹⁷⁾;
 - Tomar conhecimento dos **perigos alimentares** mais comuns⁽⁶⁾;
 - Saber como **preparar e confeccionar** os alimentos, seguindo as **5 práticas chave** definidas pela OMS para uma **alimentação mais segura**^(6, 18).
-

5 práticas chave para uma alimentação mais segura⁽¹⁸⁾

1. **Manter a limpeza:** lavar as mãos e higienizar os equipamentos, superfícies e utensílios usados na preparação dos alimentos, protegendo-os de animais (insetos, pragas...);
2. **Separar os alimentos crus dos cozinhados:** utilizar utensílios diferentes para alimentos crus e cozinhados e acondicioná-los em recipientes fechados e prateleiras distintas (alimentos cozinhados nas prateleiras superiores e, alimentos crus, nas inferiores), de modo a evitar a contaminação cruzada e a passagem de microrganismos de uns alimentos para outros;
3. **Cozinhar bem os alimentos:** especialmente carne, peixe e ovos; cozinhar os alimentos acima dos 70°C garante um consumo mais seguro;
4. **Manter os alimentos a temperaturas seguras:** os alimentos devem ser mantidos refrigerados abaixo dos 5°C ou quentes acima dos 60°C e não devem ser descongelados ou deixados por mais de 2 horas à temperatura ambiente;
5. **Utilizar água e matérias-primas seguras:** usar água potável, escolher alimentos variados e frescos, e cumprir práticas simples como lavar bem a fruta e os produtos hortícolas ou ter em atenção o prazo de validade dos alimentos.

Onde saber mais?

Sites oficiais do Dia Mundial da Segurança dos Alimentos:

<https://www.who.int/campaigns/world-food-safety-day/2021>

<http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/world-food-safety-day/en/>

Referências

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). World Health Organization (WHO). A guide to world Food Safety Day 2021. 2021. [citado em: 2021-05-05].
2. World Health Organization (WHO). World Food Safety Day 2021. 2021. [citado em: 2021-05-28]. Campaign materials. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/campaigns/world-food-safety-day/2021>.
3. United Nations. Sustainable Development Goals. Goal 2: Zero Hunger. Disponível em: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/hunger/>.
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). An Introduction to the Basic Concepts of Food Security. EC-FAO Food Security Programme. 2008.
5. World Health Organization (WHO). The burden of foodborne diseases in the WHO European region. 2017.
6. World Health Organization (WHO). Food safety: a Public Health priority. [atualizado em: 2020-04-30; citado em: 2021-05-28]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>.

7. World Health Organization (WHO). Food Safety: Key facts. [atualizado em: 2020-04-30; citado em: 2021-05-28]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>.
8. World Health Organization (WHO). Foodborne diseases. [citado em: 2021-05-28]. Overview. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/foodborne-diseases#tab=tab_1.
9. EUFIC: Food facts for healthy choices. Food Hygiene: How to Prevent Foodborne Illness. [atualizado em: 2017-12-01; citado em: 2021-05-28].
10. Food Standards Agency. Norovirus. 2018. [atualizado em: 2018-02-14; citado em: 2021-06-01]. Disponível em: <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/norovirus>.
11. World Health Organization (WHO). Campylobacter: Sources and transmission. 2020. [atualizado em: 2020-05-01; citado em: 2021-06-01]. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/campylobacter>.
12. World Health Organization (WHO). Salmonella (non-typhoidal): Sources and transmission. 2020. [atualizado em: 2020-05-01; citado em: 2021-06-01]. Disponível em: [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/salmonella-\(non-typhoidal\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/salmonella-(non-typhoidal)).
13. World Health Organization (WHO). Mercury and Health. 2017. [citado em: 2021-06-04]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mercury-and-health>.
14. European Food Safety Authority (EFSA). Microplastics and nanoplastics in food – an emerging issue. 2016. [citado em: 2021-06-04].
15. World Health Organization (WHO). Food Safety: The evolving world and food safety. [atualizado em: 2020-04-30; citado em: 2021-05-28]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>.
16. United Nations. World Food Safety Day 7 June. [citado em: 2021-05-28]. Why improving food safety is important. Disponível em: <https://www.un.org/en/observances/food-safety-day>.
17. EuFIC: Food facts for healthy choices. Food safety: The Consumer's Role in Safety Practices. 2006. [atualizado em: 2006-06-08; citado em: 2021-06-01]. Disponível em: <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/food-safety>.
18. Organização Mundial da Saúde (OMS). Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura: Manual. 2006.