



**Organizzazione non lucrativa di utilità sociale- Onlus
sita in Demonte (CN) via Colle dell'Ortica n°21 - 12014
Cod. Fisc. 96081720045 – Tel.017195218**

RELAZIONE

MISSIONE DEL 17/01/2015

OBIETTIVO

Migliorare lo stato di salute attraverso una alimentazione equilibrata. Mangiare bene vuol dire scegliere correttamente le tipologie di alimenti, in funzione del loro apporto calorico e della loro composizione, e mantenere un'alimentazione varia ed equilibrata. Ciò è possibile se si consumano le diverse tipologie di alimenti (frutta e verdura; pane, riso, patate; olio e grassi; latte; carne, pesce, uova e legumi, dolci (zucchero e miele) in quantità e con frequenza (giornaliera o settimanale) adeguate, secondo quanto indicato dalla piramide alimentare.

La piramide alimentare è un modello nutrizionale che si articola su sei livelli in cui sono disposti, in modo scalare, i diversi gruppi di alimenti, con, alla base, gli alimenti di origine vegetale, ricchi di vitamine, sali minerali, fibre e acqua; salendo di livello, si ritrovano gli alimenti a maggiore energia, da consumare in minore quantità. In generale, ogni giorno bisognerebbe mangiare 5-6 porzioni di frutta e verdura; 4-5 porzioni di pane, riso o patate; 2-3 porzioni di condimenti (olio e grassi); 2-3 porzioni di latte; 1-2 porzioni di carne, pesce, uova o legumi e una sola porzione di dolci (zucchero e miele) senza eccedere con le quantità.

Quanto sopra servirebbe a ridurre il rischio di alcune patologie, tra cui le malattie metaboliche, le malattie cardiovascolari e i tumori.



Ogni anno la malnutrizione uccide dai tre ai cinque milioni di bambini al di sotto dei cinque anni. Sono tante le foto dei bambini affamati che fanno parte della coscienza collettiva ma la realtà è che tanti altri bambini malnutriti soffrono in silenzio lontano dai riflettori.

L'alimentazione insufficiente è la realtà quotidiana di centinaia di milioni di bambini. Se un bambino non riesce ad ottenere tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno per il suo normale funzionamento, non solo rallenterà la sua crescita ma aumenterà anche la sua predisposizione alle malattie comuni. Ecco perché un semplice raffreddore o un attacco di diarrea possono essere letali per un bambino malnutrito. Le difese immunitarie si indeboliscono mentre aumenta il rischio di morire di polmonite, diarrea, malaria, morbillo e AIDS – le cinque malattie che ogni anno sono responsabili del 50% dei circa dieci milioni di decessi di bambini al di sotto dei cinque anni. Questi dati non cambieranno sino a quando la malnutrizione non verrà affrontata in modo più radicale. Vanno rivisti gli attuali interventi in quanto, in questi luoghi sono disponibili gli alimenti nutritivi in grado di fronteggiare il problema. Le comunità vanno sostenute ed incoraggiare ad utilizzare i prodotti alimentari nutritivi disponibili sul territorio oppure alla loro coltivazione.





L'insufficienza alimentare può manifestarsi oltre che con un ritardo della crescita ponderale e della statura, anche in un rallentamento delle tappe evolutive: sono spesso stati visitati bambini ancora privi di denti all'età di un anno o che iniziano a gattonare a 18 mesi e a camminare a due anni. La dieta ricca di carboidrati (mais e riso) favorisce la dilatazione addominale caratteristica dei bambini. La forma più comune di malnutrizione infantile è conseguenza di una deficienza dietetica di energia e proteine .Valutando tre parametri : - severità e durata della deficienza alimentare – età del bambino – rapporto tra deficienza energetica e proteica, è possibile differenziare 4 sindromi:

- Sottopeso , lievi deficienze di energia e proteine (interessa il 50% dei bambini ed è la forma più comune , rischio maggiore di infezioni e decorso più grave delle malattie infantili).
- Marasma, gravi deficienze di energia e proteine (insufficienze alimentari nello svezzamento, atrofia muscolare, peso inferiore del 60% ca.).
- Kwashiorkor, grave deficienza di proteine (edemi viso, gambe, piedi e mani, mancanza di interesse per il mondo circostante).
- Marasma-Kwashiorkor, quadro misto con grave carenza di proteine.

Complicanze: IPOTERMIA, IPOGLICEMIA, ANEMIA, DIARREA, INFEZIONI, ENCEFALOPATIE, causano morte improvvisa.

Le manifestazioni cliniche della malnutrizione nelle sue varie forme sono conseguenza del diminutivo apporto di energia (calorie) e proteine che causa:

- arresto o rallentamento della crescita e dello sviluppo;
- alterazione nel sistema immunitario con maggior facilità di infezioni e decorso più grave delle stesse;

- diminuzione della concentrazione proteica nel sangue a cui consegue la diminuzione della pressione colloidale osmotica e l'edema;
- alterazione nel controllo della regolazione del metabolismo del glucosio e della temperatura corporea;
- riduzione dell'attività enzimatica intestinale con alterazione dell'assorbimento (sindromi da malassorbimento) e diarree gravi dovute all'intolleranza al glucosio.

Nello specifico il Centro Studi per la pace Onlus ha rafforzato ulteriormente la sua convinzione dell'importanza, di migliorare in modo stabile e duraturo le condizioni di salute di questa popolazione intervenendo in modo appropriato sull'alimentazione, in particolare correggendo i pasti monotematici, causa questa di carenze nutrizionali.



AZIONE

Il CSPace Onlus, nella missione di gennaio 2015, ha:

- 1) guidato, in collaborazione con l'Associazione di Milano **“Cuochi Senza Barriere”** un corso di formazione, volto alla **“conservazione e trasformazione di prodotti alimentari locali”** tenutosi a Bissau – Guinea Bissau, presso la Cooperativa Medico – Sanitaria Madrugada Crl.



Una alimentazione corretta, equilibrata e variata ha un ruolo importante nel:

- rendere normale lo sviluppo fisico, intellettuale e psicologico nell'età della crescita;
- rendere meno frequenti e meno gravi molte malattie, grazie al rinforzo del sistema immunitario;
- coadiuvare gli effetti terapeutici e nel ridurre gli effetti avversi di molti farmaci.

2) commissionato, a falegnami locali, la realizzazione di **n.3 “Essiccatori alimentari solari”** realizzati sulla base del progetto generosamente rilasciato dall'Associazione PS76 Onlus che facilita la conservazione dei prodotti alimentari fuori stagione e donati a tre comunità del luogo.



3) iniziato le pratiche per il riconoscimento della “**Crema Nutrizionale**” da parte del Ministero della Sanità della Guinea Bissau.

