

Hand in Hand for Better Foods and a Better Future/De Mãos Dadas por Melhores Alimentos e um Futuro Melhor

Elsa Lamy¹, Maria Pérez Jiménez¹, Fernando Capela e Silva²

¹ MED-Instituto Mediterrâneo para a Agricultura, Ambiente e Desenvolvimento & Instituto para as Alterações Globais e Sustentabilidade; Universidade de Évora, 7000-671 Évora, Portugal. (E-mail: EL, ecsl@uevora.pt; MPJ, maria.jimenez@uevora.pt)

²Departamento de Ciências Médicas e da Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano; MED- Instituto Mediterrâneo para a Agricultura, Ambiente e Desenvolvimento & Instituto para as Alterações Globais e Sustentabilidade; Universidade de Évora, 7000-671 Évora, Portugal (E-mail: fcs@uevora.pt)



Para que a essência das atividades da FAO fosse, e seja, uma realidade, de modo a alcançar a segurança alimentar para todos e garantir que as pessoas tenham acesso a alimentos de boa qualidade, e para que possam levar uma vida ativa, digna e saudável, os seus membros, na sua **20ª Conferência Geral em Novembro de 1979**, instituíram o dia **16 de outubro como o Dia Mundial da Alimentação** - o qual é comemorado desde 1981 (1). O lema deste ano é ***Hand in Hand for Better Foods and a Better Future (De Mãos Dadas por Melhores Alimentos e um Futuro Melhor)*** (2).

Com o constante aumento da população mundial é expectável que a produção agrícola acompanhe esse crescimento, no sentido de satisfazer as correspondentes necessidades de consumo de alimentos e rações para animais. No entanto, os sistemas agroalimentares enfrentam desafios sem precedentes, uma vez que os conflitos mundiais, os impactos de eventos climáticos e meteorológicos extremos, os choques económicos e o aumento das desigualdades entre indivíduos e populações, e entre Países, estão a exercer uma pressão crescente sobre as terras que cultivamos, a água da qual dependemos e a biodiversidade que sustenta a vida (2-4). Tudo isto tem efeitos cada vez mais acentuados nos mercados, nas cadeias de abastecimento e nos campos em todo o mundo. Por outro lado, e embora os sistemas agroalimentares sejam uma importante fonte de emissões de gases com efeito de estufa, existem alternativas para reduzir estas emissões através da forma como os alimentos são cultivados, colhidos, partilhados e consumidos –

obrigando à necessidade urgente na adoção de sistemas de produção e padrões de consumo sustentáveis.

De mãos dadas através de fronteiras, setores e gerações (2)

A malnutrição tem sido historicamente investigada e abordada sob duas perspectivas: uma com foco na subnutrição, insegurança alimentar e deficiências de macro e micronutrientes, outra relacionada com o excesso de peso, obesidade e alimentação excessiva (também, muitas vezes, associada a deficiências em micronutrientes). Em alguns locais, a gravidade da insegurança alimentar é avassaladora, estimando-se que 673 milhões de pessoas vivam com fome. Apesar deste valor ser inferior ao registado em 2023 (5), ainda assim é excessivo, evidenciando o imenso desafio para alcançar a Fome Zero (Objetivo Sustentável 2), uma das metas da Agenda 2030. Apesar disso, em termos globais assiste-se a uma prevalência crescente de doenças associadas à alimentação, designadamente obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e alguns tipos de cancro. Isto é particularmente importante quando se sabe que, principalmente em países ricos, a maior parte dos recursos alocados aos orçamentos de saúde são usados no tratamento deste tipo de doenças, que se estima contribuir para cerca de 71% do total de mortes, sendo reconhecido que a maior parte delas seriam evitáveis através da alteração dos estilos de vida. Um dos grandes problemas alimentares, associados à pressão ambiental e aos problemas de saúde referidos, é o consumo excessivo de alimentos de origem animal (nos países desenvolvidos e em vias de desenvolvimento), assim como de alimentos ultra-processados, altamente palatáveis, muito densos em energia, e com elevados teores de açúcar refinado, gorduras saturadas e sódio (6). Um estudo recente reforça a importância da ingestão de “comida verdadeira”, rica em nutrientes, mostrando que, mesmo quando as dietas são equiparadas, em termos de conteúdo nutricional, o nível de processamento, associado à velocidade de ingestão e saciedade (e consequentemente, conforto emocional), resulta em efeitos de ganho/perda de peso diferentes (7), alertando para que estes devem ser aspetos que deveriam ser tidos em conta nas recomendações. Apesar da demonização dos alimentos chamados “ultra-processados” dever ser considerada com cuidado, dada a diversidade de características nutricionais e sensoriais dentro deste “grupo”, tornando pouco conclusivos os estudos de associação dos mesmos a indicadores de saúde (8), padrões alimentares de base vegetal e que privilegiem a produção local e os produtos endógenos, são aqueles a seguir.

De acordo com estudos recentes, se não houver intervenção nos hábitos alimentares e estilos de vida, e a tendência se mantiver, estima-se que em 2050 a disponibilidade alimentar sofra uma redução de, em média, 3,2% por pessoa, com reduções de 4,0% no consumo de frutas e hortícolas, o que terá como consequência uma diminuição de cerca de 28% na capacidade de evitar mortes associadas aos hábitos alimentares e riscos associados ao excesso de peso (4). Os

dados mais recentes, do relatório regional europeu, da Organização Mundial de Saúde, mostram que nalguns países europeus a pré-obesidade + obesidade chega a atingir mais de 60% da população. A associação de “peso normal” ao conceito de “peso saudável” já deixa de ser possível, pois neste momento o novo “normal” para estes países já é o excesso de peso. E todas estas questões acarretam enormes custos pessoais, mas também enormes custos para os sistemas de saúde de cada país (4).

Atender às necessidades de uma população global em crescimento exige trabalho em equipa — para além das fronteiras, dos setores e das gerações (2)

Do atrás exposto, fica claro que precisamos, *construir um mundo sustentável onde todos, em todos os lugares, tenham acesso regular a alimentos nutritivos suficientes e que ninguém fique para trás*. Na agenda para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, a alimentação é considerada em diferentes objetivos, estando particularmente refletida em 3 deles (9):

No objetivo 2 – **Erradicar a fome** - onde por fome se considera tanto a subnutrição, devida ao consumo insuficiente de energia e nutrientes, como a má-nutrição, que diz respeito à inadequação dos nutrientes ingeridos, relativamente às necessidades. Em 2021, entre 702 e 828 milhões de pessoas no mundo enfrentaram fome (10), e como mostra o Índice Global da Fome 2022, a situação tende a piorar sendo cada mais evidentes as falhas dos sistemas alimentares actuais, do global ao local, para a ultrapassar (11).

No objetivo 3 – **Saúde de qualidade** – uma vez que não é possível pensar em saúde sem considerar alimentação. Na verdade, a relação alimentação-saúde é reconhecida desde Hipócrates, com a célebre frase “*Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio*”. Esta frase é cada vez mais pertinente, num mundo onde as doenças crónicas relacionadas com a dieta e a nutrição representam o maior ónus em termos de saúde pública, designadamente obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, cancro, osteoporose e doenças dentárias (12). Quanto a este aspecto é ainda de referir a importância de garantir a segurança dos alimentos consumidos, no sentido evitar danos à saúde do consumidor, através de um controlo rigoroso de riscos biológicos, químicos e físicos, como contaminações por bactérias, pesticidas e metais pesados (13).

No objetivo 12 – **Produção e consumos sustentáveis** – onde a preocupação com a alimentação é considerada ainda antes da ingestão. Segundo dados da FAO, cerca de 31% do total das emissões de gases com efeito de estufa advém das práticas actuais de produção de alimentos (14), sendo estas responsáveis pela utilização de cerca de 38% dos solos (15), o que aconselha o recurso a sistemas de produção e a padrões de consumo alternativos e diferentes (16).

A ausência de metas científicas globalmente acordadas para dietas saudáveis e produção sustentável de alimentos foi dificultando os esforços coordenados e

em grande escala para transformar o sistema alimentar global. Para satisfazer esta necessidade crítica, a Comissão EAT-Lancet reuniu 37 cientistas de renome de 16 países em diversas disciplinas, incluindo saúde humana, agricultura, ciências políticas e sustentabilidade ambiental, para desenvolver metas científicas globais para dietas saudáveis e produção sustentável de alimentos (17). Este grupo produziu, em 2019, um relatório, no qual, com base nas evidências da crescente degradação do Planeta e da associação de diferentes dietas à saúde humana e à sustentabilidade ambiental, é enfatizada a necessária, urgente e radical transformação do sistema alimentar global e é apresentado o conceito de “Dieta Planetária” (18). O novo relatório da Comissão *The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems* (19) volta a referir que a Dieta da Saúde Planetária assenta em dietas de base vegetal (sem proibir o consumo de produtos de origem animal, mas limitando as quantidades), usando terminologia como “dietas culturais/tradicionais” saudáveis, que são em tudo comuns ao que são as características da conhecida Dieta Mediterrânica.

Mas também cabe a nós, individualmente, e no desempenho das nossas actividades profissionais, contribuir para dar resposta e encontrar soluções para estes problemas de uma forma multi- e transdisciplinar e integrada. Nesse sentido, a Universidade de Évora, procura contribuir para a concretização desses objetivos, através, e entre outras intervenções:

- ❖ Da participação na [Rede de Instituições do Ensino Superior para a Promoção e Salvaguarda da Dieta Mediterrânica](#), tendo também representação, através do Centro de Investigação MED, no [Centro de Competências da Dieta Mediterrânica](#) e no [Conselho Regional do Alentejo da Dieta Mediterrânica](#) – padrão alimentar reconhecidamente saudável e sustentável (4,20,21).
- ❖ Da participação no projeto [HealthyW8-Empowering Healthy Lifestyle Behaviour](#), um projeto Horizon Europe, que teve início em Maio de 2023, liderado pelo Luxembourg Institute of Health, e que inclui 24 entidades, de 8 países diferentes, sendo a Universidade de Évora e a Universidade de Coimbra as instituições de Portugal. O projeto, com um financiamento de 10 milhões de euros, e que inclui investigadores da Universidade de Évora, das Escolas de Saúde e Desenvolvimento Humano e de Ciências Sociais, e dos Centros de Investigação [MED](#), [CRHC](#) e [CIEP](#), tem como objectivo desenvolver uma ferramenta digital (*digital twin*) que seja eficaz na prevenção da obesidade. A diferença desta ferramenta, relativamente às já existentes é a sua capacidade de contemplar diferentes aspectos associados aos estilos de vida, como a alimentação, a atividade física e aspetos psicológicos, podendo assim dar recomendações personalizadas e, por isso, com maior potencial de

eficácia. Esta ferramenta está a ser pensada para ter mais eficácia em populações vulneráveis, como crianças, jovens adultos e idosos.

- ❖ Da coordenação de um projeto aprovado no âmbito das Ações Marie Skłodowska-Curie (MSCA) (HORIZON-WIDERA 2025), onde o objetivo é aumentar o conhecimento e a compreensão em como os estilos de vida (hábitos alimentares e de atividade física) alteram os mecanismos envolvidos na perceção sensorial, aspecto determinante para o desenvolvimento de preferências e para a construção dos hábitos alimentares das crianças.
- ❖ Do projeto ALTFoodSense (A2030), que vai permitir transferir muito do conhecimento de base científica, acerca dos mecanismos de processamento oral dos alimentos, determinantes para a perceção sensorial e valor nutricional (bioatividade) dos alimentos, de modo a que sejam os “atores” do sistema a sugerir soluções informadas e inovadoras, capazes de transformar os sistemas alimentares.

Através destas acções e abordagens é nossa convicção que, e **De Mãos Dadas**, estamos a contribuir para a obtenção de **Melhores Alimentos e um Futuro Melhor**.

“The actions we take today will directly impact the future. We must produce more with less. Let’s work towards a future that is more inclusive and more equitable” (Qu Dongyu, FAO Director-General, World Food Forum 2024).

Referências

1. Capela e Silva F. (2014). ICAAM celebrates World Food Day 2014 | Family Farming, Feeding the world, caring for the earth, 16 October 2014 (<http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/13123>).
2. FAO (2022). World Food Day (<https://www.fao.org/world-food-day/en>; consultado em 15 de Outubro de 2025).
3. Council of the EU/ European Council (2022). Declaration of Leaders’ Summit on Global Food Security (<https://www.consilium.europa.eu/pt/press/press-releases/2022/09/21/declaration-of-leaders-summit-on-global-food-security/>; consultado em 15 de Outubro de 2025).
4. Lamy E, Conceição C, Lucas MR, Capela e Silva F. (2022). Alimentação saudável e sustentável: o papel da Dieta Mediterrânica. In Collares-Pereira M (Coord.) Desenvolvimento Sustentável: Verdade e consequências. 1º edição. Documenta, rua passos Manuel Lisboa ISBN 978-989-8833-86-0, pp.133-166.
5. FAO (2024). Hunger numbers stubbornly high for three consecutive years as global crises deepen: UN report. <https://www.who.int/news/item/24-07-2024-hunger-numbers-stubbornly-high-for-three-consecutive-years-as-global-crises-deepen--un-report>; consultado em 15 de Outubro de 2025).
6. Neuenschwander M, Stadelmaier J, Eble J, et al. (2023). Substitution of animal-based with plant-based foods on cardiometabolic health and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine*, 21(1), 404. DOI: 10.1186/s12916-023-03093-1.

7. Dicken SJ, Jassil FC, Brown A, et al. (2025) Ultraprocessed or minimally processed diets following healthy dietary guidelines on weight and cardiometabolic health: a randomized, crossover trial. *Nat Med*. DOI: 10.1038/s41591-025-03842-0
8. Aramburu A, Alvarado-Gamarra G, Cornejo R, et al. (2024). Ultra-processed foods consumption and health-related outcomes: a systematic review of randomized controlled trials. *Front Nutr.*, 11:1421728. DOI: 10.3389/fnut.2024.1421728.
9. United Nations (2022). Do you know all 17 SDGs? (<https://sdgs.un.org/goals>; consultado em 15 de Outubro de 2025).
10. FAO (2022). Hunger and food insecurity (<https://www.fao.org/hunger/en/>; consultado em 15 de Outubro de 2025).
11. von Grebmer K, Bernstein J, Wiemers M, et al. (2022). 2022 Global Hunger Index, Food Systems Transformation and Local Governance (<https://www.globalhungerindex.org/pdf/en/2022.pdf>; consultado em 15 de Outubro de 2025).
12. WHO (2002). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation (<https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>; consultado em 15 de Outubro de 2025).
13. Gallo M, Ferrara L, Calogero A, et al., (2020). Relationships between food and diseases: What to know to ensure food safety. *Food Res Int.*, 137, 109414. DOI: 10.1016/j.foodres.2020.109414.
14. United Nations (2021). New FAO analysis reveals carbon footprint of agri-food supply chain (<https://news.un.org/en/story/2021/11/1105172>; consultado em 15 de Outubro de 2025).
15. FAO (2024). Greenhouse gas emissions from agrifood systems. Global, regional and country trends, 2000–2022 (https://www.fao.org/statistics/highlights-archive/highlights-detail/greenhouse-gas-emissions-from-agrifood-systems-global-regional-and-country-trends-2000-2022/en?utm_source=chatgpt.com; consultado em 15 de Outubro de 2025).
16. Wegner GI, Murray KA, Springmann M, et al. (2022). Averting wildlife-borne infectious disease epidemics requires a focus on socio-ecological drivers and a redesign of the global food system. *EClinicalMedicine*, 47, 101386. DOI: 10.1016/j.eclinm.2022.101386.
17. Lucas T, Horton R. (2019). The 21st-century great food transformation. *The Lancet*, 393 (10170): 386- 387. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)33179-9.
18. The EAT Lancet Commission (2019) Healthy Diets From Sustainable Food Systems Food Planet Health (https://eatforum.org/wp-content/uploads/2025/09/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Portuguese.pdf; consultado em 15 de Outubro de 2025).
19. Rockström J, Thilsted SH, Willett WC, et al. (2025). The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. *The Lancet*, 406(10512): 1625-1700. DOI: 10.1016/S0140-6736(25)01201-2.
20. Pinho I, Rodrigues S, Franchini B, Graça, P. (2016). Padrão alimentar mediterrânico: promotor de saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direcção Geral da Saúde. Lisboa.
21. CIHEAM/FAO (2015). Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority of Feeding Knowledge Programme, 5. Expo Milan 2015. CIHEAM-IAMB, Bari/FAO, Rome. DOI: 10.13140/RG.2.1.3823.2405.