

Desperdício Alimentar: Reduzir é uma responsabilidade de todos!

A nível mundial são produzidos alimentos suficientes para alimentar toda a população, mas milhões de pessoas sofrem de fome e subnutrição. Em 2023, na União Europeia, 42,5 milhões de pessoas não puderam pagar uma refeição que contivesse carne, peixe ou um equivalente vegetariano de dois em dois dias. Ao mesmo tempo, é assustador pensar que todos os anos, há milhões de toneladas de bens alimentares que acabam no lixo!



A perda e o desperdício alimentar agravam este problema ao reduzirem a quantidade de alimentos disponíveis para consumo, contribuindo assim para a insegurança alimentar.

Em Portugal, os dados do INE de 2022 mostram que cada pessoa desperdiça em média 184 kg de alimentos por ano, num total de cerca de 1,9 milhão de toneladas. O estudo demonstra ainda que este desperdício alimentar acontece maioritariamente nas casas familiares.

No passado dia 29 de setembro assinalou-se o Dia Internacional da Consciencialização sobre Perdas e Desperdício Alimentar dando a oportunidade para refletirmos sobre um problema que afeta não só o nosso bolso, mas também o nosso planeta e a sociedade. O desperdício alimentar é um fenómeno alarmante que, embora possa parecer distante, tem repercussões diretas no nosso dia-a-dia e no futuro que deixamos às próximas gerações.

A perda e o desperdício de produtos alimentares provêm de um ciclo que começa no produtor, passando pela exploração agrícola e que só termina na nossa mesa. A perda constitui um resultado “natural” de ineficiências dos sistemas produtivo e industrial com a diminuição da quantidade e da qualidade dos produtos alimentares e que não chegam a ser consumidos. Já o desperdício alimentar são as perdas evitáveis, ocorridas na distribuição e no consumidor final associado ao comportamento quer de comerciantes quer de consumidores, por escolha própria, negligência ou excesso de oferta, desperdiçando alimentos que ainda têm valor.

Todos nós podemos contribuir individualmente para o combate ao desperdício alimentar se adotarmos pequenas estratégias que fazem a diferença. Estas simples técnicas não requerem grande esforço e até podem poupar dinheiro ao consumidor, uma vez que comida desperdiçada é também dinheiro desperdiçado.

- Planeie as suas compras: faça uma lista e evite comprar por impulso.
- Atente ao prazo de validade dos produtos no momento da compra: escolha alimentos com prazo de validade mais longo.
- Saiba interpretar a data de validade de um produto alimentar: “Consumir até” refere-se a produtos com pouca validade e que devem ser consumidos necessariamente até aquela data. “Consumir de preferência antes de” refere-se a produtos que devem ser consumidos até um

determinado dia, mas que se mantêm aptos para consumo nos dias que se seguem, desde que armazenados nas condições ideais.

- Armazene os alimentos adequadamente: organize o seu frigorífico e a sua dispensa, colocando mais perto os produtos com menor prazo de validade, e mais longe os produtos com maior tempo de prateleira. Não interrompa a cadeia de frio necessária à conservação dos alimentos (refrigeração/congelação), evitando que os produtos se deterioreem ou se tornem impróprios para consumo.
- Compre produtos frescos e ainda verdes ou num estado inicial de maturação de modo a aguentarem-se mais tempo. Se não consumir os produtos frescos em tempo útil, adquira a sua versão congelada.
- Quando confeccionar as suas refeições, tente fazê-lo no número de porções adequadas ao consumo do seu agregado familiar, evitando sobras.
- Aproveite a totalidade do alimento: utilize talos, cascas e sobras em novas experiências culinárias.

Combater o desperdício alimentar é uma tarefa de todos, uma responsabilidade do produtor ao consumidor. Leve a sério este compromisso!

Maria Salomé Gonçalves - Técnica de Saúde Ambiental

Unidade de Saúde Pública – Unidade Local de Saúde de Braga

Fonte:

Baptista P., *et al* (2012). Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal, Lisboa: CESTRAS

Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar: <https://www.cncda.gov.pt/>

Food and Agriculture Organization. Plataforma Técnica de Medição e Redução de Perdas e Desperdícios Alimentares: <https://www.fao.org/platform-food-loss-waste/flw-events/international-day-food-loss-and-waste>

Instituto Nacional de Estatística: www.ine.pt