

# INOCUITATEA PRODUSELOR ALIMENTARE ȘI ECOCULTURA NUTRIȚIONALĂ

Laurenția ARTIOMOV , conf. univ. dr.

Universitatea Cooperatist - Comercială din Moldova

**Abstract:** *L'innocuité concerne tous les types de contamination des aliments par des produits physiques ou chimiques et des agents biologiques, susceptibles de porter atteinte à court ou long terme à la santé de l'homme. Nous ne nourrissons avec les aliments empoisonnés avec les pesticides et aux métaux lourds. Les enfants sont surchargés de diabète, cancer et hyperactivité. La consommation de produits bio semble l'unique alternative aux denrées alimentaires contaminées.*

*L'éducation nutritionnelle doit être une priorité pour les gouvernements. L'éducation des consommateurs devrait commencer à l'école et continuer aux Écoles supérieures, en contribuant à l'organisation d'initiatives éducatives destinées à toutes les parties prenantes de la filière alimentaire et de campagnes de sensibilisation du public.*

**Cuvinte cheie:** *inocuitate alimentară, calitatea vieții, ecocultură nutrițională.*

Relațiile armonioase dintre om și natură sunt una din condițiile existenței omului pe Terra. Elaborarea eticii și strategiei globale de interacțiune a omului cu natura necesită și includerea noțiunii de cultură biologică ca un cod de legi umanistice, ecologice, biologice și fiziologice. Concepția despre cultura alimentației este un indicator de bază al culturii biologice

În secolul XXI bolile grave ale omului, inclusiv cancerul, sunt provocate de un șir de factori: poluările radioactive, chimice, electromagnetice, urmate de stresul cauzat de condițiile de viață (transport, poluare sonoră, audiovizuală, frica de viitor, dezagregarea legăturilor sociale, sedentarism, trecerea la ora de vară). Toate aceste cauze și altele duc la depresia sistemului imunitar.

Complexitatea vieții umane constă în dualitatea ființei umane care înglobează o latură materială și alta spirituală. Această complexitate se referă și la problema alimentației, a hranei. În prezent se cunosc diverse teorii ale nutriției: teoria nutriției echilibrate, teoria nutriției optime, și teoria holistică a nutriției (7). Abordarea holistică include și aspectele inocuității produselor alimentare.

Latura primordială a calității vieții este sănătatea organismului uman. Alimentația trebuie să asigure necesitățile nutritive ale organismului și să nu inducă efecte negative. Inocuitatea este dată de lipsa substanțelor chimice dăunătoare sănătății. Componentele chimice care asigură alimentelor valoare nutrițională sau biologică, energetică, psiho-senzorială și sanogenă sunt considerate normale și necesare. Toate substanțele naturale sau adăugate, care nu conferă aceste valori criteriale sunt considerate substanțe străine, contaminanți.(2). Aceste substanțe pot face parte din compoziția alimentului (factori antivitaminici, inhibitori ai enzimelor, pot proveni din mediu ca consecință a poluării (nitrați, metale grele), pot apărea în urma unui proces de alterare (amine biogene) sau a procesului tehnologic (hidrocarburi policiclice aromatice).

Industria alimentară răspunde așteptărilor maselor: să se alimenteze la un preț mic în favoarea cumpărării altor bunuri de consum mai prestigioase și dictate de publicitate. Ele sunt îmbăxite cu antibiotice, pesticide, metale grele, hormoni și diverși aditivi. Aceste alimente mai sunt apoi sterilizate, iradiate, congelate, comercializate în ambalaje toxice, deseori încălzite în cuptorul cu microunde. Conform unui articol publicat în Environmental Toxicology and Pharmacology concentrația hidrocarburilor policiclice aromatice (HPA) în alimente este de 40 ori mai mare în alimente decât în sol. Concentrația HPA cu efect cancerigen în materii prime, regimul termic de prelucrare, modul de conservare.

Până la 300°C glucidele, aminoacizii și acizii grași nu se ciclizează în HPA. Între 300 și 500 °C glucidele sunt principalele surse de hidrocarburi policiclice aromatice, peste 500 °C se ciclizează sterolii și acizii grași. Așa temperaturi se ating la coacerea pâinii (≥ 300 °C în coajă) a biscuiților (320-380 °C), la prepararea grătarelor (400 °C), la prăjirea cafelei (370-390 °C). Carnea și pestele afumat conțin cantități însemnate de HPA.

Fumul de țigară conține circa 150 substanțe tip HPA, care se consideră responsabile de 30% cazuri de cancer pulmonar. Ambalajul din materiale polimere este o sursă importantă de poluare a alimentelor. Grăsimile laptelui extrag 95% de benzapiren din pachetele și paharele parafinate.

Joëlle Pénochet(4) afirma într-o publicație în 1997 că doar intoxicațiile cu pesticide utilizate în lumea agricolă provocau cel puțin 40 000 morți pe an și 5 milioane de bolnavi. 99% din aceste cazuri se înregistrau în lumea a treia.

Asociația pentru protecția mediului WWF a cerut în 2004 miniștrilor a 13 țări europene să se supună unor analize pentru verificarea concentrației și diversității produselor toxice. A fost depistată prezența a 55 substanțe chimice toxice, dintre ele 25 au fost întâlnite la toți miniștrii, în sângele fiecăruia erau 37 produse toxice. Miniștrii testați nu sunt un caz izolat, sângele tuturor europenilor conține substanțe toxice provenite din alimente, concentrația lor este mai mare în țările în curs de dezvoltare, mai puțin supuse reglementărilor. Pesticidele consumate cu regularitate provoacă riscuri de infertilitate, cancer, slăbire a sistemului imunitar, dezechilibrare a sistemului nervos, în perioada embrionară cauzează malformații.

O dimensiune importantă a culturii alimentare este cunoașterea influenței compoziției biochimice a alimentelor asupra capacității intelectuale și stării psihice a omului. Neuropsihologul canadian Suzanne Day(1) analizează influența hranei asupra capacității de învățare și a atenției. Funcționarea eficientă a creierului necesită cel puțin acizi grași esențiali, monozaharide esențiale, vitamine și mineralele apei.

Tirozina este un aminoacid esențial necesar pentru sinteza dopaminei, neurotransmițător responsabil de mișcare, controlează centrul de plăcere și motivație. Se întâlnește din abundență în orezul brun, legumele verzi și laptele. Triptofanul este un component al serotoninei, care controlează somnul și emoțiile, mai este numit proteină sedativă. Se poate lua din nuci, legume. Fenilalanina este un precursor al noramidopirinei, responsabilă de starea de veghe și atenție. Dificultățile de atenție pot fi cauzate de deficitul de acizi grași esențiali omega-3 și omega-6. Acești acizi pot fi găsiți în uleiul din semințele de dovleac, floarea soarelui, susan.

Dr Lyon(3) declară că o digestie optimă, o bună absorbție a nutrienților în intestin sunt esențiale pentru sănătatea creierului. Tcacenko E. (6) consideră că dezechilibrarea psihică a unor pacienți cu disbioză a intestinului este determinată de acțiunea neurotransmițătorilor de origine bacteriană, care influențează nu doar funcțiile fiziologice ale intestinului dar și activitatea psihică. Este cunoscut faptul că deficitul de serotonină, sintetizată de unele tulpini de enterobacterii fecale poate cauza creșterea probabilității dezvoltării depresiei, pe de o parte, și poate determina posibilități mai joase a individului de a ocupa un loc mai înalt pe scara ierarhică.

Diferiți aditivi alimentari influențează negativ capacitățile intelectuale. Edulcorantul aspartam diminuează inteligența, afectează memoria de scurtă durată. Alimentele contaminate cu cupru pot cauza hiperactivitate la copii. În prezent există toate premisele pentru segregarea unei noi direcții a științei despre alimentație – neuropsihonutrițiologiei, care ar studia influența proprietăților alimentelor asupra intelectului și a activității psihice.

Supravețuirea omului pe o planetă toxică, cu alimente ce conțin componente toxice este imposibilă fără o educație a consumatorului în contextul inocuității produselor alimentare. În unele țări educația pentru inocuitatea produselor alimentare este bine organizată. De educația consumatorilor se ocupa: în Statele Unite ale Americii – U.S. Partnership for Food Safety Education, în Canada – the Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education, în Australia – Food safety Training

Scopul acestui articol este sensibilizarea consumatorilor și producătorilor în problemele inocuității produselor alimentare și demonstrarea necesității organizării educației nutriționale. Pentru a-și proteja sănătatea consumatorul trebuie să fie bine informat despre substanțele benefice și nefaste pentru sănătate din componența alimentelor. Alimentele pot deveni mai sigure, mai puțin nocive doar sub presiunea consumatorilor. Un consumator bine informat nu poate fi condamnat de societatea modernă la criză cardiacă sau cancer.

Pentru o educație eficientă în aspectul ecologiei nutriției este necesară sensibilizarea consumatorilor și o strategie integrată în materie de mod de viață sănătos, aprobată de Ministerul Sănătății care să ofere un cadru conceptual de acțiune. E necesară o atitudine sistemică față de problema *ecoculturii nutriționale* a societății. Prin copii, generația tânără, ecocultura nutrițională poate fi transferată în familii. Ecocultura trebuie să devină o modă, o prioritate. Ecologizarea conștiinței sociale nu poate fi realizată la nivel intuitiv. Ea necesită atitudine sistemică și cercetări fundamentale.

## **Bibliografie:**

1. Suzanne Day, Influence de la nourriture sur les difficultés d'apprentissage et d'attention.//www.wisecoiceducationalservices;

2. Florea Traian , Contaminanți chimici în alimente// Alimente ecologice.-Galați: Academica, 2008.- P.69-71;
3. Michael R., Lyon M. D. Is your child's brain starving// [www.functionalmedicine.ca](http://www.functionalmedicine.ca);
4. Joelle Pnochet. Pollutions maladies et réponses médicales//Médicines Nouvelles-1997.-II trimestre- P.45-48.
5. [www.vedura.fr/social/alimentation](http://www.vedura.fr/social/alimentation);
6. Ткаченко Е.И., Питание микробиоценоз и интеллект человека–2006.- Санкт-Петербург: Спецлит –с. 520-525;
7. Уголев Ф.М. Пищевые предпочтения//Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии – 2001- Т.XI.-N4.- с. 52-63.