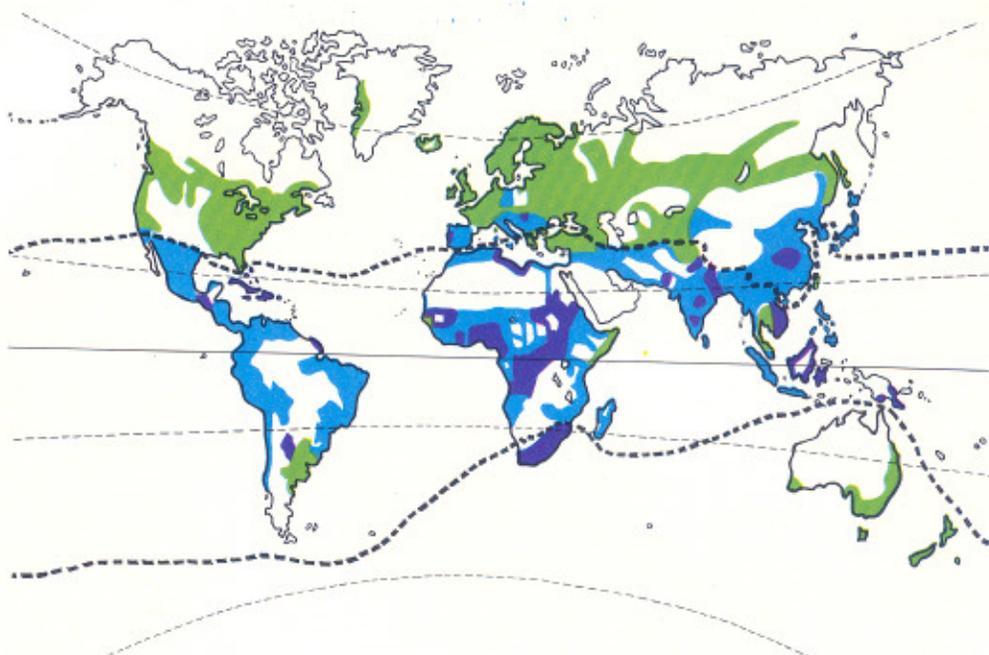


Sui 60 milioni di uomini che in media muoiono ogni anno, dai 10 ai 20 milioni soccombono per insufficienza alimentare.

La fame è ancora senza dubbio la principale causa di mortalità nel mondo.

Gli effetti della fame non si fermano alla morte: anzi, altrettanto tremende sono le innumerevoli malattie prodotte da un'alimentazione insufficiente dal punto di vista qualitativo. Accanto alla fame, intesa come stato derivante dalla mancata soddisfazione dei fabbisogni energetici esprimibili in calorie, ve ne è un'altra, che si può chiamare *fame occulta* ad indicarne la sua natura insidiosa, e che spesso si nasconde dietro regimi alimentari apparentemente sufficienti. Essa deriva da carenze proteiche e vitaminiche, ed è più estesa, più difficile da combattere; è la forma attuale di quell'antichissimo fla-



■ Diete carenti di valore energetico e proteico ■ Diete carenti di valore proteico ■ Diete adeguate

Il valore nutritivo ed energetico delle diete nel mondo. Le due linee tratteggiate delimitano la fascia del sottosviluppo.



gello dell'umanità che è la carestia. La fame occulta è particolarmente grave perché i suoi effetti sono irreversibili. Colpisce e fa diminuire lentamente le capacità fisiche ed intellettuali degli uomini: li distrugge prima ancora di farli morire. Raramente si manifesta come sensazione di fame, anzi in genere provoca una perdita dell'appetito. Per questo, e tenuto anche conto dell'alto costo delle proteine e delle vitamine (altissimo nei paesi sottosviluppati), per lo più la gente, ignara del pericolo che la sovrasta, preferisce spendere il denaro in altri prodotti o in altri alimenti che sembrano possedere una più alta capacità nutritiva. Il fenomeno assume in genere una gravità maggiore nelle città dove più alto è il costo degli alimenti ricchi di proteine e di vitamine e maggiori sono le possibilità di un uso diverso del denaro. In campagna il consumo dei prodotti della caccia e della raccolta riesce a volte a fornire proteine e vitamine in quantità sufficiente.

Numerose sono le malattie imputabili ad una insufficiente alimentazio-



Fino al secolo XVIII lo scorbuto mieteva numerose vittime tra gli equipaggi delle navi.

ne. Scarsamente nutrito, l'organismo umano diventa facile preda di microbi patogeni di ogni tipo. In Africa, in America Latina, in Estremo Oriente, la carenza di proteine animali genera il *Kwashiorkor*: i sintomi sono magrezza e lesioni cutanee. Se ne sono colpiti i bambini è spesso compromesso il loro sviluppo, sia muscolare che mentale.

In tutti i paesi in cui bassissimi sono i consumi di prodotti lattiero-caseari, di legumi verdi, di uova, sono diffuse le malattie da carenze vitaminiche. L'*avitaminosi A* porta affezioni alla pelle, alla vista, con forme di cecità talvolta incurabili. Il *beriberi*, dovuto a mancanza di vitamina B₁, è assai diffuso in Estremo Oriente; esso genera atrofie muscolari, affezioni cardiache e gastro-intestinali. Una malattia simile al beriberi è la *pellagra*: in Italia essa colpiva fino a qualche decennio fa le popolazioni venete che si cibavano soprattutto di polenta e

soffrivano per mancanza di vitamina PP. La carenza di vitamina C produce lo *scorbuto*, che fino al XVIII secolo colpiva principalmente gli equipaggi delle navi, poiché la loro alimentazione durante la navigazione era a base di cibi secchi o salati e priva di verdura. L'*avitaminosi D*, unita ad insufficienza di calcio e di ferro, è la principale causa di *rachitismo* e di *anemia*, frequenti in tutti i paesi del Terzo Mondo.

Senza scendere in un lungo elenco di malattie imputabili alla fame, se ne possono raggruppare gli effetti in due punti. In primo luogo, la fame cronica impedisce un pieno sviluppo dell'uomo, condannandolo ad una vecchiaia e a una morte prematura. In secondo luogo, i danni della fame sull'organismo sono sempre irreversibili. Anche un'intensa alimentazione non cancellerà mai i danni arrecati alla salute da un'infanzia vissuta sotto il segno della fame.

Si è parlato finora della fame come malattia. C'è però anche un altro aspetto che merita la nostra attenzione: l'aspetto politico della fame. «*Morbus servorum*» (malattia degli schiavi) è stata molto giustamente chiamata; essa colpisce solamente gli strati più umili della popolazione: le minoranze sottoproletarie dei paesi industriali, le immense masse contadine del Terzo Mondo.

Conseguenze della fame sono anche l'apatia, la rassegnazione, il fatalismo. Per abolire la fame occorre invece capacità di lottare. Il rapporto sfavorevole fra i bisogni e le risorse è aggravato da questa debolezza che colpisce milioni di esseri umani.

La fame è la malattia degli schiavi anche nel senso che, assai spesso, toglie agli uomini la volontà e la capacità di ribellarsi, di distruggere le basi economiche e politiche della schiavitù e dello sfruttamento.