

Quando si usa la parola "fame" s'intende esprimere la spiacevole sensazione di avere lo stomaco vuoto e di essere piuttosto a corto di energie. In realtà il complesso di sensazioni che si avverte dopo che è trascorso un periodo di cinque o sei ore dal pasto è il riflesso di una situazione che si realizza all'interno del nostro organismo.

Il cibo rappresenta per l'organismo umano quello che è il carburante per una macchina. A seconda dell'età, del tipo di lavoro compiuto, della situazione ambientale, un individuo deve ricevere con gli alimenti una determinata dose di sostanze: sostanze da cui è costituito il corpo (proteine), sostanze da cui trarre energie (zuccheri, grassi) e sostanze che contribuiscono a regolare le attività vitali (vitamine, sali minerali, ecc.). La fame non è che la sensazione soggettiva della mancanza di nutrimento.



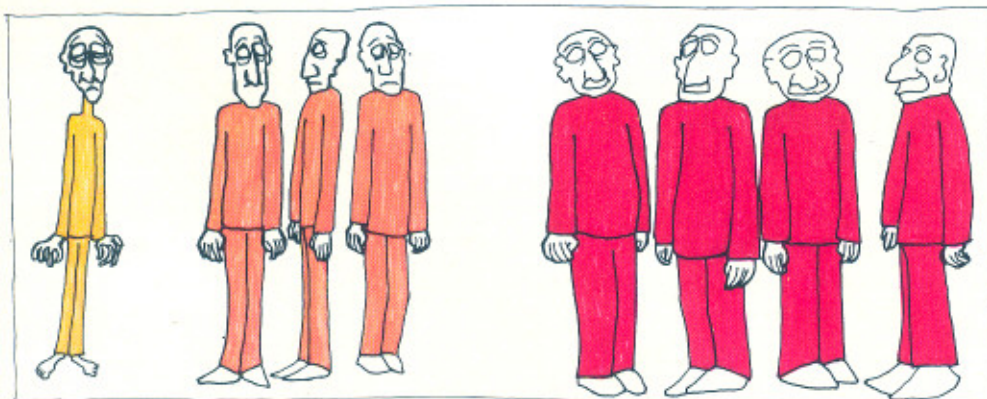
Le nostre cellule continuamente in funzione traggono dai liquidi circolanti l'energia per il proprio lavoro e consumo. L'espressione di questo consumo è per esempio la diminuzione della quantità di glucosio che si trova generalmente disciolta nel sangue (glicemia). All'ipoglicemia (ypo è una parola greca che significa « sotto ». In medicina i termini che cominciano con ipo indicano

« insufficienza di ») si accompagna spesso il senso di spossatezza, la diminuzione dell'attenzione, la maggior difficoltà di seguire un ragionamento ecc. Tutto questo può essere

constatato facilmente anche da un bambino; basta pensare alla fatica che si fa nel seguire le lezioni dell'ultima ora a scuola.

Oltre a questa carenza di fonti di energia, nella sensazione di fame intervengono una serie di fattori che potrebbero essere definiti psichici: sul senso di fame influisce per esempio l'abitudine.

Tutti sanno che la visione o la descrizione di un piatto appetitoso stimola alla secrezione le ghiandole salivari ("acquolina in bocca") ed anche le ghiandole della mucosa dello stomaco. Se un individuo è abituato a consumare i suoi pasti ad intervalli fissi, come avviene per la maggior parte di noi, l'avvicinarsi dell'ora del pasto si accompagna automaticamente ad un inizio delle secrezioni che contribuiscono ad aumentare la sensazione di fame.



Si è calcolato che su otto persone che vivono sulla Terra tre sono malnutrite, una soffre decisamente la fame e solo quattro hanno una alimentazione sufficiente.

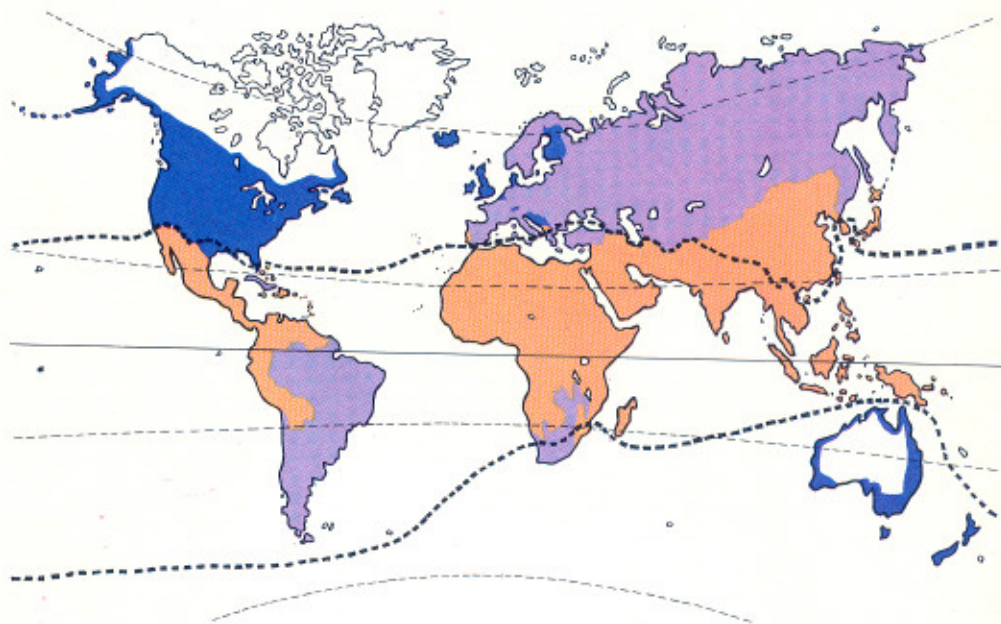


Il problema del poter soddisfare tutti i giorni, almeno due volte al giorno il bisogno di energia che si traduce in fame è uno dei maggiori problemi che affliggono l'umanità. Secondo la (*Food and Agriculture Organisation* = Organizzazione per il cibo e l'agricoltura) più di quattrocento milioni di persone non hanno sufficiente cibo per sopravvivere ed altri seicento milioni sono destinati a morte precoce perché sono sottoposte in permanenza ad una sottoalimentazione. Al giorno d'oggi quindi complessivamente un miliardo di esseri umani è vittima della fame.

La situazione della fame nel mondo è tuttavia anche più drammatica: al miliardo di individui condannati a morire di fame va sommato l'enorme numero di coloro che non si nutrono a sufficienza rispetto alle loro necessità fisiologiche, che hanno cioè diete carenti di alimenti fondamentali e perciò sono soggetti a un notevole numero di malattie da malnutrizione, sono esposti a ritardi nello sviluppo fisico e psichico, non hanno sufficiente energia per poter compiere adeguatamente una qualunque attività lavorativa che potrebbe consentire di elevare anche di poco il loro tenore di vita.

Se teniamo conto della popolazione totale del globo e di quanto si è detto finora risulta che circa *i due terzi dell'umanità* sono soggetti a danni dovuti ad alimentazione squilibrata, scarsa o insufficiente.

La FAO ha stabilito un criterio minimo in base al quale le popolazioni possono essere suddivise in "sottoalimentate", "malnutrite" o "sufficientemente nutrite". In tutto il mondo solo poche centinaia di milioni di persone possono essere considerate sufficientemente nutrite e circa altrettante sono ai limiti della sufficienza. Fra i paesi europei gli abitanti dell'Italia e della Spagna non possono essere considerati fra le popolazioni sufficientemente nutrite. La media dei nostri consumi sfiora la sufficienza, il che significa che nel nostro paese esistono zone di suffi-



Con i colori sono indicate le quantità di calorie giornaliere di cui può disporre ogni individuo. Come si vede, gli abitanti dei paesi del cosiddetto Terzo Mondo hanno a disposizione una quantità di calorie minore e insufficiente. Le due linee tratteggiate delimitano la fascia del sottosviluppo.

ciente alimentazione ed altre di grave sottoalimentazione.

Le cause della fame nel mondo sono ovviamente molteplici: da un lato la sproporzione della produzione di alimenti rispetto al fabbisogno e dall'altro il fatto che moltissimi nuclei familiari hanno un reddito insufficiente. La situazione tende ad aggravarsi per il notevolissimo incremento della popolazione mondiale a cui non si è accompagnato un adeguato aumento delle risorse alimentari.

La fame però non deve essere considerata come un male inevitabile dovuto al fatto che la terra non è in grado di dare di più di quanto già dà: mentre ogni anno migliaia di individui muoiono di fame, si distruggono o si lasciano inutilizzati interi raccolti solo perché la loro immissione sui mercati farebbe diminuire i prezzi e determinerebbe una sensibile di-

minuzione nei profitti dei "padroni", ossia di quelle persone che detenendo o controllando i mezzi di produzione possono decidere a piacimento della vita o della morte dei loro simili.

Ci sono terre potenzialmente fertili che non vengono sfruttate perché richiederebbero almeno per qualche tempo un notevole impegno economico senza un immediato tornaconto. Esiste soprattutto la possibilità di mettere a profitto della produzione alimentare le scoperte della scienza e della tecnica procurando nuovi mezzi di sostentamento senza danneggiare o impoverire l'ambiente che ci circonda.

Ma i governi e i capitalisti preferiscono finanziare le ricerche in altri settori (per esempio quello militare) dai quali possono sperare di ricavare più alti profitti ed una sempre crescente potenza.