

Material informativ
către desfășurarea **Zilei Mondiale a Siguranței Alimentelor** - 7 iunie 2025



Ziua Mondială a Siguranței Alimentare, marcată anual pe 7 iunie, ajunge în acest an la cea de-a opta ediție, câștigând rezonanță la nivel mondial. În acest an, evenimentul își propune să promoveze conștientizarea și acțiunile la nivel global privind siguranța alimentară, subliniind în special rolul științei în prevenirea bolilor transmise prin alimente.

Tema din acest an **„Siguranța alimentelor-știința în acțiune”** atrage atenția asupra utilizării cunoștințelor științifice ca parte esențială pentru reducerea bolilor, reducerea costurilor și salvarea de vieți omenești. Știința este în centrul siguranței alimentare. Ne ajută să înțelegem ce face ca alimentele să fie nesigure și ne îndrumă cu privire la modul de prevenire a bolilor transmise prin alimente.

Știința stă la baza fiecărui aspect al siguranței alimentare, de la evaluarea riscurilor și analiza pericolelor până la dezvoltarea de politici bazate pe dovezi și bune practici. Guvernele se bazează pe descoperiri științifice pentru a elabora reglementări, întreprinderile alimentare aplică principii științifice pentru a menține standarde de producție sigure, iar consumatorii se bazează pe știință pentru a face alegeri informate cu privire la ceea ce mănâncă. Fără aplicarea riguroasă a științei, asigurarea siguranței alimentare în toate lanțurile de aprovizionare cu alimente nu ar fi posibilă.

Ziua Mondială a Siguranței Alimentelor este o inițiativă dezvoltată de Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO) și Organizația Mondială a Sănătății (OMS), care gestionează un Program Comun de Standarde Alimentare - Codex Alimentarius și, reamintește cât de esențială este hrana sigură pentru sănătatea noastră. Această zi reprezintă un apel la conștientizare, prevenție și acțiune comună – pentru a preveni bolile prin siguranță alimentară, a încuraja colaborarea intersectorială și a promova soluții durabile care să asigure un lanț alimentar sigur pentru toți. Siguranța alimentară este responsabilitatea fiecăruia dintre noi!

Alimentele nesigure care conțin bacterii, viruși, paraziți sau substanțe chimice dăunătoare pot provoca peste 200 de boli diferite, de la diaree la cancer. În întreaga lume, se estimează că 600 de milioane - aproape 1 din 10 persoane - se îmbolnăvesc în fiecare an după ce consumă alimente contaminate, ceea ce duce la 420.000 de decese și la pierderea a 33 de milioane de ani de viață sănătoasă. Povara acestor boli cade cel mai mult asupra țărilor cu venituri mici și medii – 110 miliarde de dolari din economia anuală.

Siguranța alimentară, nutriția și securitatea alimentară sunt strâns legate. Alimentele nesigure creează un cerc vicios de boli și malnutriție, afectând în special sugarii, copiii mici, vârstnicii și bolnavii. Pe lângă contribuția la securitatea

alimentară și nutrițională, o aprovizionare cu alimente sigure susține economiile naționale, comerțul și turismul, stimulând dezvoltarea durabilă. Globalizarea comerțului cu alimente, o populație mondială în creștere, schimbările climatice și sistemele alimentare în rapidă schimbare au un impact asupra siguranței alimentelor. OMS își propune să sporească capacitatea de a preveni, detecta și răspunde la amenințările la adresa sănătății publice asociate cu alimentele nesigure la nivel global și național.

Bolile transmise prin alimente împiedică dezvoltarea socioeconomică prin suprasolicitarea sistemelor de asistență medicală și prin afectarea economiilor naționale, turismul și comerțul. Povara bolilor transmise prin alimente asupra sănătății publice și a economiilor a fost adesea subestimată din cauza subraportării și a dificultății de a stabili relații cauzale între contaminarea alimentelor și bolile sau decesele rezultate.

Consumul și producția de alimente sigure au beneficii imediate și pe termen lung pentru oameni, planetă și economie. Alimentele sigure sunt esențiale pentru sănătatea și bunăstarea umană, doar alimentele sigure pot fi comercializate. Alimentele sigure permit absorbția nutrienților și promovează dezvoltarea umană pe termen lung. Atunci când alimentele nu sunt sigure, oamenii nu se pot dezvolta, iar Obiectivele de Dezvoltare Durabilă nu pot fi atinse.

Anual, la nivel global, își pierde viața, din cauza bolilor diareice acute, peste 400 mii de copii sub 5 ani și circa 50 mii de copii cu vârste de 5 – 9 ani, maladiile respective fiind a treia cauză de deces în rândul copiilor sub 5 ani.

În Republica Moldova, anual, se înregistrează cca 16-20 mii cazuri de BDA, inclusiv cu până la 10 decese printre copiii sub vârsta de 5 ani și adulți. În structura morbidității, în 75% din cazuri, predomină copiii de 0-17 ani. Anual, se înregistrează peste 20 de izbucniri epidemice în grup.

Mesajele cheie

- **Știința este fundamentală pentru siguranța alimentară.** Organismele internaționale de specialitate, precum cele din cadrul Programului comun FAO/OMS de consiliere științifică privind siguranța alimentelor, joacă un rol crucial în elaborarea standardelor și orientărilor internaționale, care informează legislațiile naționale și contribuie la comerțul armonizat cu alimente sigure. Acest lucru protejează consumatorii de pretutindeni.
- **Dacă nu este sigur, nu este hrană.** Toți avem dreptul la hrană. Asta înseamnă că ar trebui să avem acces la alimente sigure, nutritive, accesibile și fiabile.
- **Siguranța alimentară este angajamentul tuturor.** Siguranța alimentelor depinde de aplicarea unor bune practici și de o bună comunicare de-a lungul lanțului alimentar, de la producție la consum. Toată lumea are un rol de jucat în menținerea siguranței alimentelor.

- **Nu există știință fără date.** Toate guvernele și industria alimentară joacă un rol vital în colectarea și partajarea datelor: acestea sunt dovezile pe care oamenii de știință le folosesc pentru a determina cum să păstreze siguranța alimentelor.
- **Există numeroase discipline științifice care susțin siguranța alimentelor.** Științele microbiologice și toxicologice joacă un rol crucial în siguranța alimentelor. În lumea noastră în schimbare, științele climatice, științele sociale și alte discipline au un rol de jucat în dezvoltarea unor politici și orientări mai fiabile și integrate.
- **Educația este esențială.** Instruirea tinerilor, avansarea cercetării și educarea consumatorilor cu privire la modul de menținere a siguranței alimentelor - vor contribui la o cultură solidă a siguranței alimentare.
- **Toată lumea este un manager de risc.** Cu toții facem alegeri zilnice cu privire la ceea ce mâncăm și la modul în care manipulăm alimentele. Aceste decizii sunt luate de persoane, familii, comunități, companii și guverne. Atunci când înțelegem riscurile legate de siguranța alimentelor, luăm decizii mai informate.

Boli condiționate de factorul alimentar

Semnele clinice ale acestui grup de nozologii sunt diferite, dar pot fi și comune, inclusiv febră până la 40°C, dureri în abdomen, grețuri, vomă, scaun lichid (cu sânge, mucus, apos), cu frecvență până la 20-30 ori pe zi, slăbiciuni generale, cefalee. În unele cazuri, se dezvoltă septicemia, deshidratarea și respectiv, șocul toxico – infecțios. La copii, mai ales până la 1 an, semnele clinice se dezvoltă mai repede decât la adulți și respectiv, starea sănătății se poate agrava în timp scurt.

Perioada de incubație este perioada de la pătrunderea agentului etiologic în organismul uman până la dezvoltarea semnelor clinice. La diferite forme nozologice această perioadă diferă de la 30 minute până la 3-7 zile, la yersinioză, febra tifoidă – până la 3 săptămâni.

Bolile condiționate de factorul alimentar sunt cauzate de bacterii, viruși, paraziți sau substanțe chimice care pătrund în organism prin alimente contaminate. Contaminarea chimică poate duce la otrăvire acută sau la boli pe termen lung, cum ar fi cancerul. Multe boli de origine alimentară pot duce la dizabilități de lungă durată și deces. Câteva exemple de pericole alimentare sunt enumerate mai jos:

Bacterii

- *Salmonella*, *Campylobacter* și *Escherichia coli* enterohemoragică sunt unii dintre cei mai frecvenți agenți patogeni de origine alimentară care afectează milioane de oameni anual, uneori cu rezultate severe și fatale. Simptomele pot fi: febră, dureri de cap, greață, vome, dureri abdominale și diaree. Alimentele implicate în focarele de salmoneloză includ ouăle, păsările de curte și alte produse de origine animală. Cazurile alimentare cu *Campylobacter* sunt cauzate în principal de laptele crud, carnea de pasăre crudă sau insuficient gătită și apa de băut. *Escherichia coli* enterohemoragică este asociată cu

laptele nepasteurizat, carnea insuficient gătită, fructele și legumele proaspete contaminate.

- *Infecțiile cu Listeria* pot duce la avort spontan la femeile însărcinate sau la moartea nou-născuților. Deși apariția bolii este relativ scăzută, consecințele grave și uneori fatale ale *Listeriei* asupra sănătății, în special în rândul sugarilor, copiilor și vârstnicilor, le numără printre cele mai grave infecții alimentare. *Listeria* se găsește în produsele lactate nepasteurizate și în diverse alimente gata de consumat și poate crește la temperaturi de refrigerare.
- *Vibrio cholerae* poate infecta oamenii prin apă sau alimente contaminate. Simptomele pot include dureri abdominale, vome și diaree apoasă abundentă, care duc rapid la deshidratare severă și, posibil, la moarte. Orezul, legumele, carnea de mei și diferite tipuri de fructe de mare au fost implicate în focarele de holeră.

Antimicrobienele, cum ar fi antibioticele, sunt esențiale pentru tratarea infecțiilor cauzate de bacterii, inclusiv agenții patogeni de origine alimentară. Cu toate acestea, utilizarea excesivă și abuzul lor în medicina veterinară și umană a fost legată de apariția și răspândirea bacteriilor rezistente, făcând tratamentul bolilor infecțioase ineficient la animale și oameni.

Virusi

Unii virusi se pot transmite prin consumul de alimente. Norovirusul este o cauză frecventă a infecțiilor alimentare care se caracterizează prin greață, vome explozive, diaree apoasă și dureri abdominale. Virusul hepatitei A poate fi transmis și prin alimente, poate provoca boli hepatice de lungă durată care se răspândește de obicei prin fructe de mare crude sau insuficient gătite și produse crude contaminate.

Paraziți

Unii paraziți, cum ar fi trematodele transmise de pești, se transmit doar prin alimente. Alții, de exemplu, tenii precum *Echinococcus* spp, sau *Taenia* spp, pot infecta oamenii prin alimente sau prin contactul direct cu animalele. Alți paraziți, cum ar fi *Ascaris*, *Cryptosporidium*, *Entamoeba histolytica* sau *Giardia*, intră în lanțul alimentar prin apă sau sol și pot contamina produsele proaspete.

Prionii

Prionii, agenți infecțioși compuși din proteine, sunt unici prin faptul că sunt asociați cu forme specifice de boli neurodegenerative. Encefalopatia spongiformă bovină (ESB, sau așa-numita boală a vacii nebune) este o boală prionică la bovine, asociată cu varianta bolii Creutzfeldt-Jakob (vCJD) la om. Consumul de produse din carne care conțin material de risc specificat, cum ar fi țesutul cerebral, este calea cea mai probabilă de transmitere a agentului prionic la om.

Produse chimice

Cea mai mare preocupare pentru sănătate sunt toxinele care apar în mod natural și poluanți ai mediului.

- **Toxinele care apar în mod natural** includ micotoxine, biotoxine marine, glicozide cianogenice și toxinele care apar în ciupercile otrăvitoare. Alimentele de bază, cum ar fi porumbul sau cerealele, pot conține niveluri ridicate de micotoxine, cum ar fi aflatoxina și ocratoxina, produse de mușgaiul pe cereale. O expunere pe termen lung poate afecta sistemul imunitar, dezvoltarea normală sau poate provoca cancer.
- **Poluanții organici persistenți (POP)** sunt compuși care se acumulează în mediu și în corpul uman. Exemple cunoscute sunt dioxinele și bifenilii policlorurați (PCB), care sunt produse secundare nedorite ale proceselor industriale și ale incinerării deșeurilor. Se găsesc în întreaga lume în mediu și se acumulează în lanțurile trofice animale. Dioxinele sunt foarte toxice și pot provoca probleme de reproducere și dezvoltare, pot afecta sistemul imunitar, pot interfera cu hormonii și pot provoca cancer.
- **Metalele grele** precum plumbul, cadmiul și mercurul provoacă leziuni neurologice și renale. Contaminarea cu metale grele în alimente are loc în principal prin poluarea apei și a solului.
- **Alte pericole chimice** în alimente pot include nucleotidele radioactive care pot fi descărcate în mediu din industrii și din operațiuni nucleare civile sau militare, alergeni alimentari, reziduuri de medicamente și alți contaminanți încorporați în alimente în timpul procesului.

Apel la acțiune de Ziua Mondială a Siguranței Alimentelor:

Guvernele

- **Susținerea unor politici bazate pe știință** pentru a asigura siguranța alimentară și a aborda riscurile emergente.
- **Îmbunătățirea colectării și partajării datelor** pentru a sprijini revizuirea periodică a consultanței științifice.
- **Investiția în cercetare și educație** pentru a ghida politici bazate pe dovezi și a oferi tinerilor cunoștințe și competențe științifice.

Industriile alimentare

- **Consolidarea formării și educării** angajaților cu privire la cele mai recente practici de siguranță alimentară și la riscurile emergente.
- **Sprijinirea eforturilor de colectare a datelor** pentru a contribui la îmbunătățirea practicilor de siguranță alimentară și a măsurilor de gestionare a riscurilor.
- **Implementați măsuri de siguranță alimentară bazate pe dovezi** pentru a identifica riscurile potențiale și a asigura manipularea, procesarea și depozitarea în siguranță a alimentelor.

Consumatorii

- **Practicați manipularea în siguranță a alimentelor acasă și urmați cele cinci chei ale OMS pentru alimente mai sigure** : păstrați curățenia, separați

alimentele crude de cele gătit, gătiți cât mai bine alimentele, păstrați alimentele la temperaturi sigure și folosiți surse de apă și materii prime sigure.

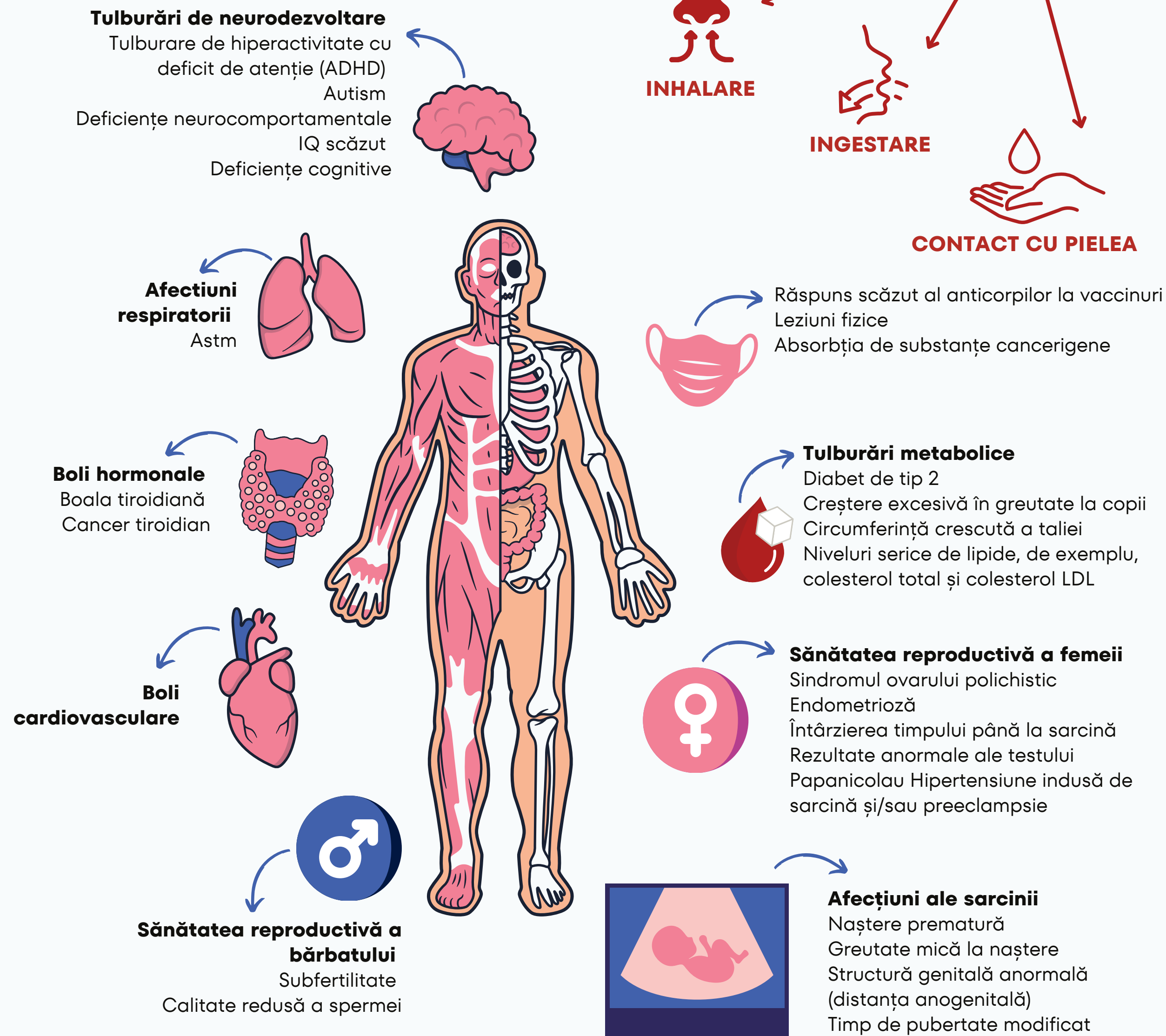
- **Rămâneți la** curent cu sfaturile privind siguranța alimentelor de la autoritățile naționale.

Ex: L.Arnăut

Efectele expunerii la **MICROPLASTIC** asupra sănătății umane

Microplastic - deșeuri plastice din particule mici cu dimensiuni sub 5 milimetri în diametru ce provin din fragmentarea plasticelor mai mari, dispersarea fibrelor sintetice din haine sau adăugarea intenționată de microbule în unele produse cosmetice și de curățenie.

Mai jos explicăm cum afectează microplasticul organismul uman:



RENUNȚĂ/ REFUZĂ:



Pungile de unică folosință



Sticlele din plastic PET



Paharele și paiele de unică folosință



Ambalaje destinate produselor alimentare din polistiren expandat



Tacâmuri de unică folosință



Produse de îngrijire personală ce conțin derivați ai plasticului (acrilat, butilenă, dimeticonă, etilenă, nylon, poliuretan, polivinil, stiren)



Haine din fibre sintetice (poliester, nylon, acrilic, elastan)

REUMPLE/ REUTILIZEAZĂ:



Pungile textile din fibre naturale



Sticle reutilizabile (din inox, aluminiu, sticlă, bambus, ceramică)



Haine din fibre naturale (bumbac, in, cânepă, bambus, lână, mătase)



Caserole reutilizabile pentru mâncare



Reumplerea recipientelor cu detergenți și săpun la kilogram



Cinci mesaje cheie pentru siguranța alimentației



Păstrați curățenia

- ✓ Spălați-vă pe mâini înainte de a manevra alimentele, dar și în timpul preparării lor.
- ✓ Spălați-vă pe mâini după ce folosiți toaleta.
- ✓ Spălați și dezinfectați toate suprafețele și ustensilele utilizate la prepararea hranei de fiecare dată când le folosiți.
- ✓ Protejați bucătăria și zonele de gătit împotriva insectelor, paraziților și animalelor.

De ce?

O multitudine de microorganisme sunt larg răspândite în sol și în apă, sau sunt purtate de animale, de insecte sau chiar de oameni. Ele ajung pe mâini, pe cărpe și pe ustensilele din bucătărie, de unde se pot ușor transfera pe alimente. Chiar dacă majoritatea microorganismelor nu afectează sănătatea oamenilor, unele dintre acestea sunt foarte periculoase și pot provoca boli grave.

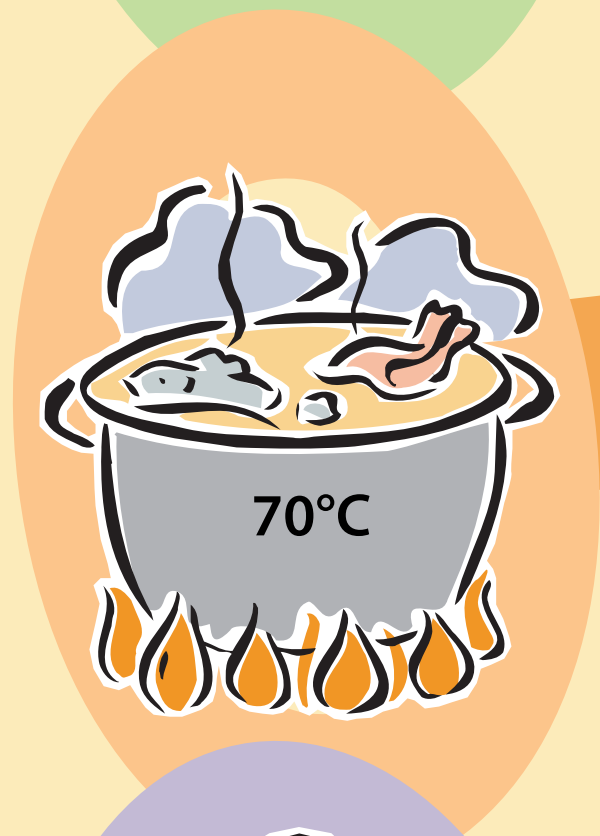


Separați alimentele gătite de cele crude

- ✓ Separați carnea crudă și fructele de mare de celelalte alimente.
- ✓ Folosiți echipamente și ustensile separate (cum ar fi cuțitele și tocătoarele) pentru manipularea alimentelor crude.
- ✓ Depozitați alimentele în cutii pentru a evita contactul dintre alimentele crude și cele preparate.

De ce?

Alimentele crude, în special carnea, ouăle și fructele de mare, precum și lichidele acestora pot conține microorganisme periculoase care pot fi transferate și în alte alimente în timpul pregătirii și depozitării acestora.

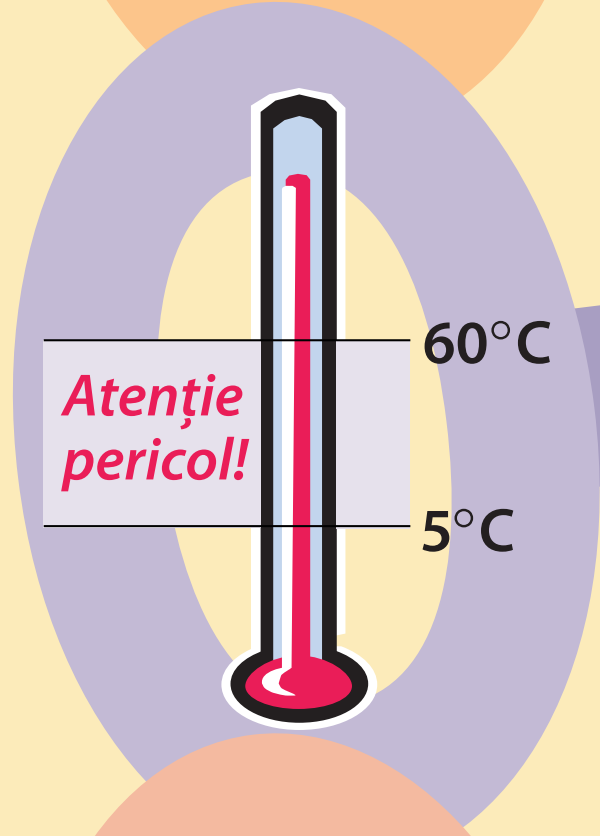


Gătiți cât mai bine alimentele

- ✓ Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle și fructele de mare.
- ✓ Supele, ciorbele și tocănițele trebuie fierte pentru a vă asigura că au atins 70°C. Ar fi ideal să folosiți un termometru alimentar. Când fierbeți carnea asigurați-vă că zeama este limpede și nu este de culoare roz.
- ✓ Reîncălziți alimentele gătite la o temperatură cât mai mare, preferabil peste 60°C.

De ce?

Studiile au demonstrat că atunci când alimentele sunt gătite la o temperatură de peste 70°C majoritatea microorganismelor periculoase sunt ucise și alimentele pot fi consumate în siguranță. Alimentele care necesită o atenție deosebită sunt carnea tocată, bucățile mari de carne (macră) și păsările întregi.



Păstrați alimentele la temperaturi sigure

- ✓ Nu lăsați alimentele gătite la temperatura camerei mai mult de două ore.
- ✓ Refrigerati imediat alimentele gătite sau perisabile (de preferat sub 5°C).
- ✓ Păstrați alimentele gătite la temperatură de peste 60°C înainte de a fi servite.
- ✓ Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider.
- ✓ Nu decongețați alimentele la temperatura camerei.

De ce?

Microorganismele se pot înmulți foarte rapid dacă alimentele sunt depozitate la temperatura camerei. Menținând temperatura sub 5°C sau peste 60°C, înmulțirea microorganismelor este încetinită sau chiar oprită. Unele microorganisme periculoase se dezvoltă și sub 5°C.



Folosiți surse de apă și materii prime sigure

- ✓ Folosiți apă potabilă sau tratați-o pentru a o face potabilă.
- ✓ Alegeți alimente proaspete și sănătoase.
- ✓ Alegeți alimente procesate pentru a fi mai sigure, cum ar fi laptele pasteurizat.
- ✓ Spălați bine fructele și legumele, în special dacă le consumați crude.
- ✓ Nu folosiți alimentele după data de expirare a acestora.

De ce?

Diversele materii prime folosite la gătit și chiar apa (inclusiv gheața), pot fi contaminate cu microorganisme și substanțe chimice periculoase. În alimentele stricate sau mușcate se pot forma chimicale toxice. Riscul poate fi redus printr-o selecție atentă a materiilor prime și prin măsuri simple cum ar fi spălarea sau curățarea alimentelor.