

Prehrana 21. vijeka: Što smo dobili, a što izgubili?

prof. dr. sc. Ines Banjari

Specijalista kliničke prehrane i ekspert u području prehrane u javnom zdravstvu

Prehranu danas treba posmatrati kroz prizmu napretka društva jer upravo je ono glavni pokretač promjena prehrane u odnosu na početak 19. ili 20. vijeka.

Danas na Zemlji živi više od 7,3 milijardi ljudi u odnosu na svega 1 milijardu početkom 19. vijeka. Populacija je ključni indikator potrebe za energijom i hranom. Iako ukupan porast populacije stagnira potražnja za hranom se ne smanjuje. 795 miliona ljudi u svijetu gladije, od čega 161 milion djece starosti do 5 godina no ipak se oko 40% sve hrane baca, najviše u Sjevernim Amerikama i Europi. K tome, oko 770 milijuna ljudi živi ispod granice apsolutnog siromaštva sa svega 1,90 USD na dan.

Najveći preokret u prehrani je počeo prije oko 10000 godina s počecima poljoprivredne proizvodnje i stočarstva. Od tada ljudi više nijesu morali strijepiti za količinu ali ni dostupnost hrane u različitim periodima godine. No s aspekta evolucije, ove su se promjene dogodile prebrzo i mi (ljudi) se nijesmo uspjeli prilagoditi ovim promjenama. Glavni uzroci smrti jasno govore u prilog ovoj tezi: kardiovaskularne bolesti i karcinomi, današnji glavni uzročnici smrti su u ukupnoj smrtnosti porasle za 47% u odnosu na početak 20. stoljeća kada su ljudi umirali od zaraznih bolesti.

Sredina 18. vijeka je po mnogočemu prekretnica. Početak industrijske revolucije izumom parne mašine za posljedicu je imala urbanizaciju ali i početak negativnog utjecaja na ekosistem. 1870. godine su se Sjedinjene Američke države pozicionirale kao vodeća svjetska sila u segmentu inovacija, a što se nastavilo otkrićem nafte pa zatim i električne energije. Upravo je nafta, s ostalim fosilnim gorivima i danas glavni izvor energije s više od 80% udjela u ukupnoj potrošnji energije u svijetu. Nakon toga, tehnološki napredak i napredak društva se mijenja eksponencijalno.

No, prati li i prehrana te promjene? Što krije budućnost? Robotika, nano tehnologija, 3D tehnologija, održiva proizvodnja ili nešto drugo? Predavanje će dati uvid u neke od ključnih prekretnica u pogledu prehrane i zdravlja populacije danas, od promjene u sastavu hrane (makro- i mikronutritivnoj), porcija hrane, prehrambenim i životnim navikama (posebno fizičkoj aktivnosti), razvoju novih prehrambenih proizvoda, trendova u prehrani, ali i utjecaju društva, urbanizacije i ekonomskih pokazatelja na to kako se danas hranimo i kako bi to moglo izgledati u budućnosti.