

# ALIMENTAZIONE, GRAVIDANZA E MIGRAZIONE

OST.DOINA NEDEA

## **FOOD, NUTRITION & CULTURE**



*'Feeding oneself and one's offspring is the first concern of all living creatures'*

# A livello mondiale, la malnutrizione può essere considerata il maggior problema di salute

\* **Obiettivi del Millennio** si prefigge il dimezzamento del numero di persone che soffrono la fame, entro il 2015;

\* Secondo stime diffuse da FAO e (OMS), **nel mondo**

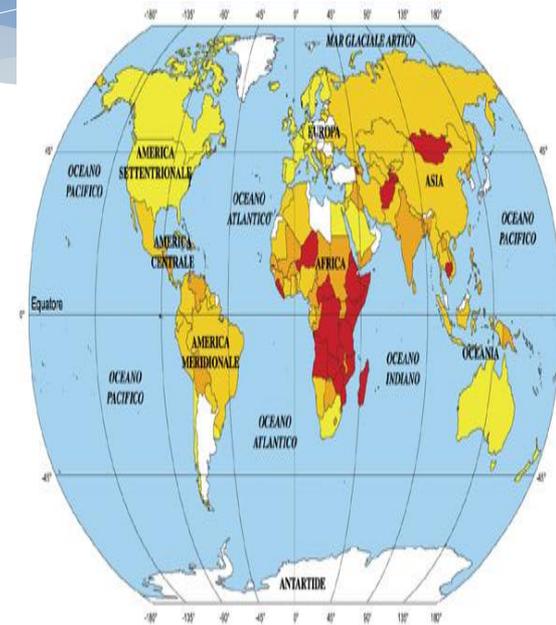
**2 miliardi** di persone sono in **SOVRAPPESO O OBESE**

(WHO 2011)

**1 miliardo** è **SOTTONUTRITO** (FAO 2010, OMS)

**1 miliardo** le persone che soffrono di **MALNUTRIZIONE, CARENZE DI MICRONUTRIENTI E MALATTIE CRONICHE** legate all'alimentazione (FAO 2011, OMS)

Ciò significa che una percentuale consistente della popolazione mondiale si alimenta in modo inadeguato e sbilanciato dal punto di vista nutrizionale



Percentuale nel totale della popolazione:

< 5% 5-20% 20-35% > 35% Dati non disponibili

Fonte: FAO/IGIS (ESP/SDRN), 2003

# LA FAME E LA MALNUTRIZIONE NEL MONDO

Inoltre, la **contaminazione alimentare** causata da **agenti microbici, da metalli pesanti e da insetticidi** è un ostacolo al miglioramento nutrizionale in tutti i Paesi del mondo



# LA FAME E LA MALNUTRIZIONE NEL MONDO

Approssimativamente, **200 milioni di bambini sotto i cinque anni** soffrono di sintomi acuti o cronici di malnutrizione.



# 3,5

È il numero di **miliardi** di persone che soffrono di carenza di ferro.

dei quali il **52% donne in gravidanza** e il **39% bambini al di sotto dei cinque anni**

# 30

È il numero di **milioni** di bambini che nascono con crescita menomata a causa della **malnutrizione durante la gravidanza.**



# Human Mobile Population

Da alcuni anni l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** utilizza il termine di *Human Mobile Population* per definire *migranti*,

rifugiati

esiliati

Richiedenti  
asilo politico

Lavoratori  
in transito

profughi

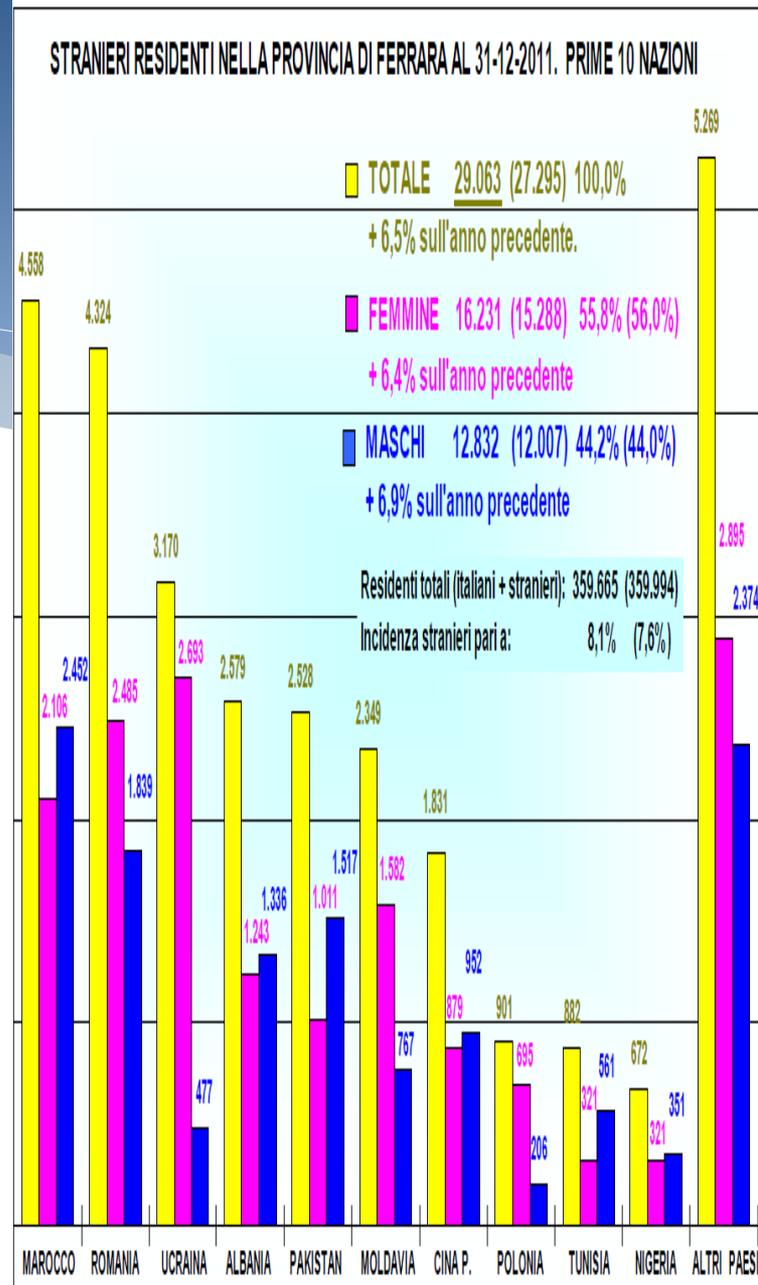
viaggiatori

turisti

*e tutte le altre persone che, per vari motivi, si muovono da una Nazione ad un'altra.*

# Rapporto ISMU 2012: crescita zero della popolazione immigrata

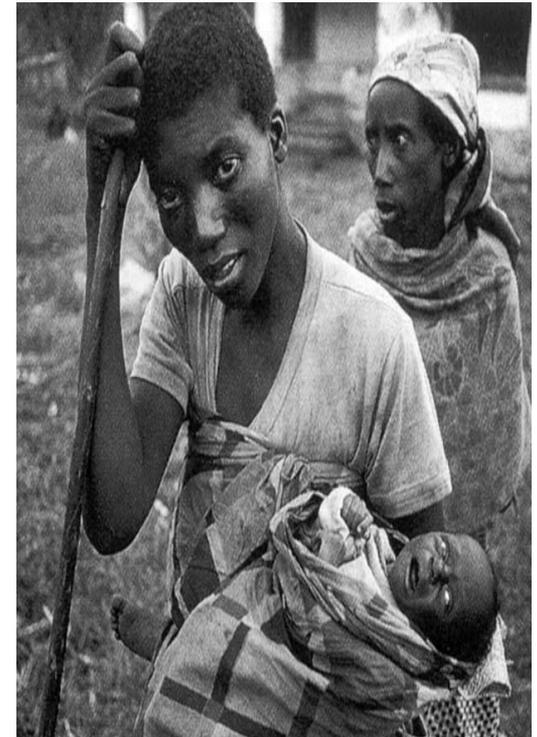
- \* Al 1° gennaio 2012 la **popolazione straniera** presente in Italia è stimata dall'Ismu in **5 milioni e 430mila persone (regolari e non)**. L'incremento della popolazione straniera in Italia, infatti, non è mai stato così basso come nel 2011, anche se le prime avvisaglie di rallentamento già si erano notate nel 2010
- \* Il panorama della migrazione in Italia indica ancora una **popolazione giovane e in età riproduttiva**
- \* E' una popolazione immigrata stabile
- \* Presenza **femminile del 53%**
- \* Al vertice della graduatoria degli stranieri si conferma la
  - **Romania**, con più di 1 milione di immigrati.
  - Seguono il **Marocco** con 506mila e
  - **l'Albania** con 491mila soggiornanti
  - CINA



Fonte: elaborazioni dell'Osservatorio Provinciale sull'Immigrazione sulla base dei forniti dagli Uffici Anagrafe dei Comuni ferraresi

# MIGRAZIONE E CULTURA

- \* La migrazione è un processo che inizia ben prima dello spostamento dal paese di origine e forse, una volta iniziato, non si conclude mai.
  - \* **Come dice Fatima “sono qui, ma non sono mai partita”**
- \* Le Nazioni Unite stimano che l’80% dei rifugiati nel mondo siano donne con i loro figli.



# MIGRAZIONE E CULTURA

**Le migrazioni sono fonte di stress e di pericoli per la salute**, perché comportano una nuova organizzazione della vita con una conseguente totale sradicamento dall'ambiente di origine, dalle proprie sicurezze.

# Adattamento al nuovo contesto socio-culturale

ABBANDONARE il proprio paese di origine è sempre un

## **PROCESSO TRAUMATICO**

DOVUTO ALLA PRIVAZIONE di tutto ciò che fino al momento della partenza era considerato

il PROPRIO “**UNIVERSO CULTURALE**”

**Il migrante si scontra** con

- **DIFFICOLTA'** nelle relazioni sociali (diversità linguistica)
- **DIFFERENZE** climatiche e atmosferiche

- **ALTRI REGIMI ALIMENTARI**

# ALIMENTAZIONE MIGRAZIONE E CULTURA

- \* **Il cibo è espressione di identità e stile di vita.**
- \* L'atto alimentare non è solo legato alla biologia dell'uomo, ma è strettamente connesso **alla cultura e alle tradizioni dei popoli.**
- \* Tuttavia è innegabile che ogni cultura è legata al proprio cibo, e che il cibo o il modo di mangiare sono elementi fondamentali per capire la cultura di un popolo.



# CIBO, NOSTALGIA, IDENTITA'

Come sostiene l'antropologo Vito Teti (2001),

“ **il cibo per l'emigrato** è una forma di difesa di **un'identità culturale**, elette il bisogno di riconoscersi e di aggregarsi.

Il bisogno di trovare senso e posto in un nuovo luogo vengono segnati da un attaccamento ai cibi perduti.”

# E' commovente

*“Vendi qualcosa, vendi tutto, magari fai debiti...  
ma fatti il viaggio e lascia il paese!*

*... Porta con te quello  
che puoi...  
ma non dimenticare il  
**peperoncino!** Portane il  
più possibile!”*

*(da una lettera di Frank Costello alla madre)*



# “Nostalgia dei sapori perduti”

- \* **Gli emigrati cercano di portare con sé i luoghi geografici e antropologici, trasportando cibi e culture**
- \* Negli anni Sessanta i familiari rimasti in paese, nelle buste delle lettere inviavano, agli emigrati calabresi in Canada i semi di origano. In questo modo si tentava di trasferire un mondo di odori e di sapori.
- \* Dall'aeroporto di Lametia Terme a fine estate, gli emigrati calabresi ritornano nel nuovo mondo (Canada e Stati Uniti) con un particolare bagaglio a mano: un panierino pieno di fichi, ricoperto con foglie della stessa pianta: portano con loro i sapori e profumi dei luoghi d'origine, ricordo di un mondo che non è trasportabile e che si è perduto per sempre.



# Nostalgia dei sapori perduti

Il cibo evoca,  
è fatto di parole, memorie, ricordi, storie, persone, relazioni.  
Attraverso il mangiare  
si snoda, si consuma, si risolve, talvolta si rafforza la nostalgia  
del luogo di provenienza.



# «Sincretismo alimentare»

Il viaggio comporta rischio di perdita, ma anche possibilità di trovare e di scoprire un altro di sé, di modificarsi, di modificare le proprie abitudini, di incontrare l'altro attraverso la cucina.

Rispettare il principio di «sincretismo alimentare» significa affiancare i sapori locali a quelli di altri territori, mescolanza di culture tramite il cibo utilizzando i principali nutrienti in un arcobaleno di aromi, colori e profumi

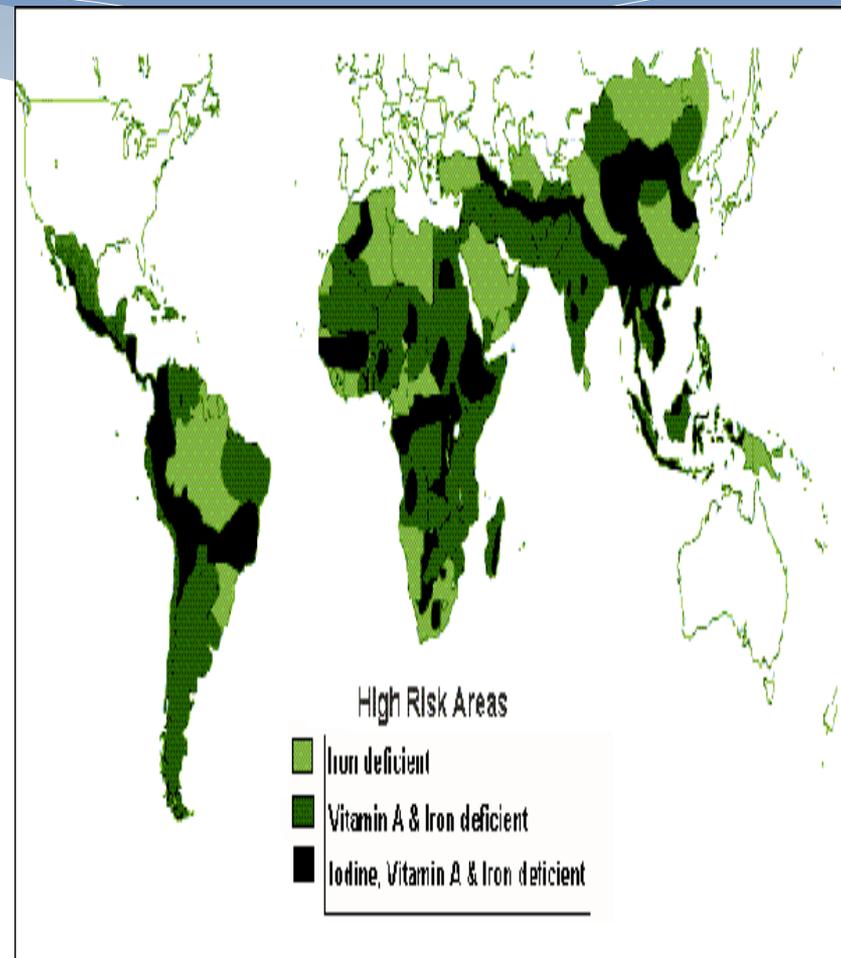


# Le migranti provengono spesso da paesi in cui la poca salute è uno dei fatti della vita

Il 38% delle donne migranti che partoriscono in Emilia Romagna provengono da paesi ad elevata mortalità materna e infantile.

Molte donne nei paesi poveri hanno un peso insufficiente e una statura piccola. La carenza di diversi micro nutrienti come il ferro, lo iodio e la vitamina A, è molto frequente in questi paesi.

In molti paesi in via di sviluppo, la carenza di ferro,( anemia) è aggravata da infezioni come malaria, l'HIV e la tubercolosi.



# Le migranti provengono spesso da paesi in cui la poca salute è uno dei fatti della vita

- \* Nella maggior parte di paesi poveri le donne passano gran parte dei loro anni fecondi gravide, allattando o tutte e due. Gravidanze troppo ravvicinate.
- \* Alcuni studi dimostrano che le donne in Africa e in Asia, tra l'età di 15 e 45 anni, sono gravide o allattano in media tra il 30-48% del loro tempo (questo comporta una aumentata richiesta di valori nutrizionali).
- \* **In molti paesi del mondo le bambine vengono discriminate: ricevono meno cibo, meno accesso alle cure sanitarie e all'educazione**
- \* In alcune culture non occidentali le donne mangiano solo dopo che gli uomini hanno mangiato i cibi migliori.



# Fattori che influenzano la scelta degli alimenti

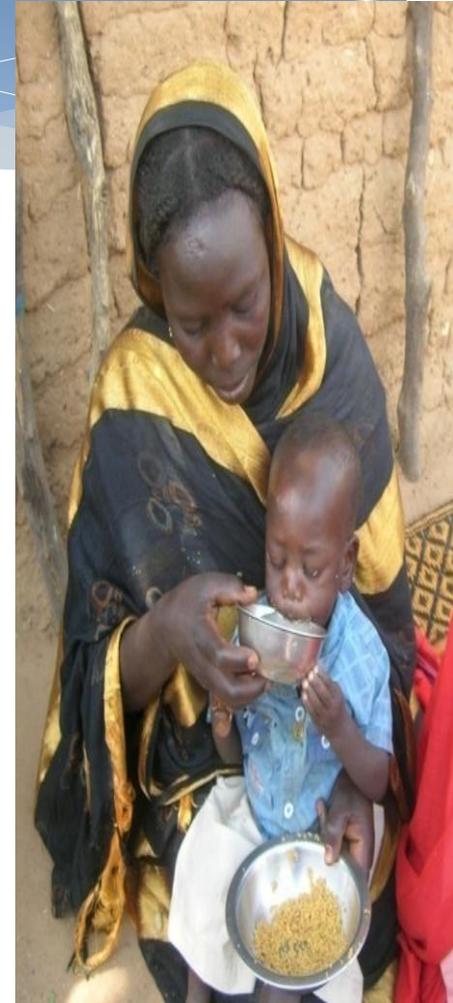
Le abitudini alimentare delle persone immigrate sono determinate da molti fattori:

- energia individuale e le esigenze nutrizionali;
- il proprio stato psicologico (emozioni, stress, stato d'anima);
- pratiche culturali o religiose;
- convenienza economica nell'acquisto;
- la disponibilità del cibo;
- valore simbolico del cibo;
- reperibilità degli alimenti tipici della cultura alimentare di provenienza;
- livello di istruzione.

**I fattori che influiscono sul cambiamento delle abitudini alimentare sono l'età della persona immigrata e il periodo di permanenza nel paese ospite**

Alimenti ingeriti dalla madre predispongono il bambino ai cibi che solitamente vengono consumati nella sua comunità.

- \* Così i bambini **giapponesi** sono predisposti a mangiare il pesce crudo;
- \* I bambini **indiani** sono preparati al consumo di cibi molto speziati;
- \* quelli **calabresi** saranno amanti dei cibi conditi con moltissimo peperoncino.



# Gravidanza e alimentazione:

## IL CIBO INFLUENZA IL DNA DEL FETO

- \* Secondo una recente ricerca effettuata da un gruppo di studiosi della **Nutrition Research Institute della University of North Carolina** e pubblicata nella rivista **"FASEB"**, dimostrerebbe **come la salute del bambino sia influenzata anche dalle scelte alimentari della madre nel periodo che precede la fase di gestazione.**
- \* I test avrebbero dimostrato, infatti, come **una dieta povera di acido alfa-linoleico della madre** potesse alterare i livelli di **metilazione del DNA** per quel che riguarda **il gene coinvolto nella regolazione degli acidi grassi polinsaturi dell'organismo del nascituro.**
- \* Partendo da questi presupposti, infatti, si potrebbe pensare **di combattere le problematiche di diffusione di DIABETE, OBESITÀ O MALATTIE AUTOIMMUNE** già alla base, e quindi dalla madre, ancora prima che vengano trasmesse al feto durante la gravidanza



# DIVENTARE MADRE NELLA MIGRAZIONE

- \* La gravidanza è per tutte le donne un momento critico (momento di rischio e pericolo) di passaggio e di trasformazione che genera insicurezza, ma se viene vissuta in un paese straniero, l'insicurezza è accentuata.
- \* Nei Paesi d'origine le madri, le sorelle e le altre donne della famiglia accompagnano la donna durante la gravidanza, trasmettendole il proprio sapere, circondandola di cure e attenzioni, preparandole i cibi più indicati e offrendole ascolto e supporto.

# DIVENTARE MADRE NELLA MIGRAZIONE

- \* **La protezione** e la cura della madre e del bambino durante la gravidanza e dopo la nascita si manifestano attraverso una particolare attenzione all'alimentazione e tramite la cura dei loro corpi.
- \* L'alimentazione non ha soltanto un valore biologico ma soprattutto un ***valore simbolico***

# Tradizioni cinesi riguardo l'alimentazione durante la gravidanza

La tradizione cinese ha sempre dato una grande importanza alla dieta in vista di assicurare un decorso regolare della gravidanza e un buon esito al parto.

L'alimentazione cinese è basata su una perfetta fusione tra «filosofia», «scienza» e «arte».



Essa distingue:

- gli alimenti yin, femminili, umidi e teneri dunque rinfrescanti, quali sono i legumi ed i frutti.
- gli alimenti yang, maschili, fritti, speziati o a base di carne hanno un effetto riscaldante. Un pasto deve non soltanto armonizzare i gusti, ma ugualmente trovare un equilibrio tra il freddo e il caldo, con lo scopo di bilanciare i fluidi corporei.



# Tradizioni cinesi riguardo l'alimentazione durante la gravidanza

**Nelle donne cinesi** sia a causa del ritmo di lavoro,(15-18 ore al giorno) sia per le diverse abitudini alimentari, si può avere un aumento di peso scarso, bassi livelli di emoglobina e frequenti disturbi gastrointestinali.

Il latte e i suoi derivati sono prodotti assenti nel modello alimentare cinese; quindi consigliare il parmigiano, ad una donna cinese che, a causa della carenza costituzionale di lattasi, non mangia formaggio, ne derivati di latte, sarebbe inutile e potrebbe compromettere il rapporto di fiducia.

# Tradizioni riguardo l'alimentazione durante la gravidanza

- \* In molte zone dell'**Asia** i cibi nutrienti come uova o latte sono associati con presunti influssi maligni sulla madre e sul nascituro.
- \* In alcune regioni dell'**India** i familiari incoraggiano le donne a mangiare poco durante la gravidanza, nella convinzione che il nascituro sarà più piccolo ed il parto più facile.

# Tradizioni cinesi riguardo l'alimentazione durante la gravidanza

## I tabu dell'alimentazione sono numerose:

- Le donne in gravidanza evitano di mangiare anatra altrimenti il figlio, sarà muto,
- se mangiano coniglio il figlio potrebbe avere labro leporino.
- Nel Sud del paese si crede che mangiare pollo in gravidanza possa causare convulsioni al bambino.

# Tradizioni arabe riguardo l'alimentazione durante la gravidanza

**DONNA ARABA** tende ad avere una alimentazione tradizionale ricca di carboidrati e di zuccheri, che predispone ad un aumento di peso incongruo.

Quando si avvicina il parto la tradizione consiglia cibi calorici a base di datteri e miele.

Una donna «rotonda» è garanzia di salute e di prole, ed è quindi più apprezzata.



# Tradizioni pakistane riguardo l'alimentazione durante la gravidanza



**DONNE PAKISTANE ( DI RECENTE IMMIGRAZIONE)** con pochi euro cucinano grandi “focacce” che tutta la famiglia consuma con verdure spesso in assenza di fonti proteiche.

# Pluralismo religioso

Il cibo è spesso associato all'osservanza di **principi religiosi**; ad esempio ad alcuni precetti basilari come l'astinenza della carne per i cattolici nel venerdì santo, le restrizioni alimentari dei musulmani o degli ebrei, il divieto della carne di mucca per gli induisti.

**Amina è al settimo mese di gravidanza, ha l'epatite c, ma vuole rispettare il digiuno nel periodo del Ramadan anche se il medico le raccomanda di mangiare regolarmente.**

Per lei la religione è come un'ancora a cui aggrapparsi in questi primi mesi della migrazione, per non perdersi del tutto.

# Aspetti culturali dell'alimentazione in gravidanza

**Alcuni alimenti naturali fungono da ricostituenti per una donna incinta, altri aiutano a partorire più velocemente.**

- \* *«Quando una donna è incinta da noi si dice che tutti devono assecondare le sue voglie, se no poi il bambino non cresce bene»(C.)*
- \* *«Ci sono delle piante che puoi mangiare, piante naturali, così tu diventi più forte, ti rinforzano.  
C'è tutto da noi. Se il bambino è troppo grande per la tua pancia, puoi mangiare dei frutti di un albero e diventa più piccolo e partorisci subito. In Nigeria non si fa il cesareo, non piace, solo naturale. Io non ricordo il nome di questi alberi, mia nonna usava queste piante, c'è tutto nella natura»(oby)*

# Aspetti culturali dell'alimentazione in gravidanza

«Da noi la donna incinta può mangiare tutto quello che vuole.

Però ci sono bevande che vengono date alla donna che dicono che facilitano il movimento del bambino, anche quando deve nascere.

Sono delle tisane. Poi c'è anche del mangiare che è fatto apposta, che adesso abbiamo anche qui dei negozi che vendono queste cose.

Ad esempio anche la farina del miglio viene data alla mamma e anche l'olio di palma, che dicono che aiuta a far scendere, perché si dice che quando una deve partorire ha il sangue che deve scendere.»

*(A. – Senegal)*

# Aspetti culturali dell'alimentazione in gravidanza

**In alcuni gruppi etnici, la donna è scoraggiata a mangiare carne, uova e latte durante la gravidanza, vengono associati con presunti influssi maligni sulla madre e sul nascituro, dice Brima Abdulai Sherif, direttore di Amnesty International in Sierra Leone.**



# conclusioni

- \* E' impossibile formulare una regola generale da applicare in tutto il Mondo e definirla come dieta per la gravidanza. Oggi giorno non importa ciò che è meglio per la madre, ma il cibo di cui una madre può disporre.
- \* All'interno di ogni cultura esiste una variazione individuale, ogni individuo è unico
- \* Quindi **il consiglio alimentare standard non è molto utile**, è meglio raccogliere informazioni sui cibi di uso comune, applicando di conseguenza le conoscenze teoriche e scientifiche
- \* **MODIFICARE** comportamenti alimentari erranei e farne acquisire di corretti, nel rispetto, possibilmente, dei gusti personali, delle abitudini e tradizioni culturali

# conclusioni

- **valorizzare le abitudini alimentari d'origine**
- *STABILIRE UN BUON CANALE DI COMUNICAZIONE CON LE DONNE ED ASCOLTARE CHE COSA HANNO DA DIRE RISPETTO ALLA LORO CULTURA*



*-favorisce la sensazione di essere presa in cura*

*-aumenta il rapporto di fiducia*

*ottenendo la collaborazione della donna.*