

بطاقة حول

التغذية والصحة في تونس

يقول الفيلسوف والطبيب اليوناني "أبقراط" Hipocrate : "ليكن غذاؤك طبك الوحيد *que ton alimentation soit ta seule médecine*", كما يقول الكاتب سيسرون *Cicéron, Rhétorique à Herennius* . "يجب أن نأكل لنعيش، لا نعيش لنأكل".
تطرح علاقة التغذية بالصحة في تونس مستويات عديدة من النقاش والتفكير، يمكن حصرها في 3 محاور هامة:

- 1- النفاذ للغذاء في تونس ومدى توفره أي البعد المتعلق بالأمن الغذائي،
 - 2- الثقافة الإستهلاكية ونمط الإستهلاك، وتأثيرها على كيفية التغذية وتبعات ذلك على الصحة والنفقات الصحية،
 - 3- السلامة الصحية للأغذية: ماذا نأكل؟ هل تتوفر في الأغذية المعروضة الضمانات الصحية الكافية؟
- وتتنزل هذه الورشة في ظل عديد المعطيات والأرقام التي تستدعي مزيد البحث والدرس والتدقيق، لعل اهممها ما يلي:

ا. على مستوى الوضع الصحي العام المرتبط بالتغذية:

- يبلغ مستوى السمنة في تونس 30% من السكان (35-70 سنة) سنة 2016، وكانت هذه النسبة في حدود 26 % سنة 2005، وتعتبر مرتفعة في مستوى النساء وتبلغ 40% وفي حين تشمل 20% من الرجال.
- تشمل نسبة الزيادة في الوزن 65% من التونسيين، وتبلغ أقصاها في مستوى النساء بـ73% وفي مستوى الرجال بنسبة 57%.
- وباعتماد متوسط دائرة البطن (tour de taille) والتي تُعتمد لقياس السمنة عبر البطن (Obésité abdominale)، (السمنة بالنسبة للرجال تنطلق من طول دائرة البطن 94 سنتمتر، وبالنسبة للنساء بـ80 سنتمتر)، فإن هذه الطريقة لقياس السمنة تُبين شمولها لـ83% من النساء و 49% من الرجال وبمعدل وطني يبلغ 66%.
- وباحتساب الشريحة العمرية 20-69 سنة، أو توسيع نطاق العينة، فإن مستوى الزيادة في الوزن شهد تطورا هاما خلال السنوات الأخيرة حيث مر من 34 بالمائة

سنة 2000 إلى 46 بالمائة سنة 2015. (المسح الوطني حول الإستهلاك والإنفاق
2015)

من جهة أخرى فإن معدلات إستهلاكنا لأكثر المواد ضرار بالصحة خاصة الملح والسكر، وكذلك المأكولات ذات السعرات الحرارية المرتفعة والأكل خارج المنزل، شهدت تطورا هاما خلال السنوات الأخيرة:

- يبلغ معدل إستهلاكنا من الملح بين 11 و 12 غرام يوميا، بينما تنصح منظمة الصحة العالمية باستهلاك بين 5 و 6 غرام يوميا أي ملعقة صغيرة من الملح.
- كما يبلغ معدل إستهلاكنا من السكر حوالي 36 كغ من السكر سنويا، بين سكر و سكر مضاف (في المنتجات)،
- تمثل النفقات خارج المنزل حوالي 11 بالمائة من إجمالي النفقات الغذائية على المستوى الوطني، وتبلغ 13 بالمائة في الوسط البلدي و 17 بالمائة بإقليم تونس الكبرى.

وبناء على هذه المعطيات فقد إرتفعت نسبة الأمراض المزمنة، والتي تكون في اغلب الحالات ناتجة عن النمط الغذائي التونسي ونوعية الأغذية التي نتناولها، فحسب المسح الوطني حول إنفاق وإستهلاك الأسر للمعهد الوطني للإحصاء فإن 15.8 بالمائة من التونسيين مصابون بأمراض مزمنة، وتبلغ هاته النسبة أقصاها بتونس العاصمة بنسبة 21 بالمائة وأدناها بالقصرين بنسبة 10 بالمائة، وهو ما يعكس تأثير نمط الحياة والإستهلاك على الصحة والإصابة بالأمراض المزمنة.

وتؤكد عديد الإحصائيات الرسمية أن:

- 15.1% من التونسيين مصابون بمرض السكري،
- 16% مصابون بأمراض القلب،
- 30% مصابون بارتفاع ضغط الدم،
- 30% من التونسيين لهم مستوى كولستيرول مرتفع.
- إكتشاف حوالي 15 ألف حالة مرض سرطان سنويا في تونس.
- 82 بالمائة من الوفيات في تونس متأتية من الأمراض غير المعدية (أمراض القلب، ضغط الدم، السكري،...)، وكل مواطن يبلغ من العمر بين 30 و 70 سنة له نسبة

17% أن يكون سبب وفاته أحد الأمراض غير المعدية (دراسة مكتب Em Kay Consulting-2017).

ويعود تطور هذه الأرقام سواء في مستوى السمنة أو الزيادة في الوزن، أو الأمراض المزمنة، إلى التغيرات التي يشهدها النمط الغذائي التونسي والذي أصبح أكثر صناعيا، وتنامي الأكل خارج المنزل وغياب ثقافة غذائية رشيدة، إلى جانب تطور نسق الحياة و قلة الحركة وممارسة الرياضة، وفي هذا الجانب الأخير فإن:

● 9.9 بالمائة فقط من التونسيين بين 15 و 70 سنة يمارسون نشاطا رياضيا أو ترفيهيا باستمرار،

● حسب بحث للمعهد الوطني للإستهلاك منجز سنة 2017 على عينة من 2000 مستهلك من الشريحة العمرية 18-35 سنة فإن 24 % منهم يأخذون دائما أو على الأكثر فطور الصباح خارج المنزل، 55% يأخذون تحريشة بصفة مستمرة بين فطور الصباح ومنتصف النهار، وينفقون معدل 20.5 دينار على الأكل خارج المنزل أسبوعيا، في المقابل فإن 19.5 % فقط من هذه الشريحة يمارسون نشاطا رياضيا بصفة مستمرة.

وإن هذا التطور للأمراض غير المعدية والمتأتية بصفة أساسية من التغذية، له تأثيرات إقتصادية كبيرة، حيث يكلف التكفل بعلاج الأمراض المزمنة حوالي 63 بالمائة من ميزانية وزارة الصحة. من جهة أخرى فقد تطور عدد المستفيدين بالتكفل بعلاج الأمراض المزمنة لدى الصندوق الوطني للتأمين على المرض من 205 آلاف منتفع سنة 2008 إلى حوالي 900 ألف سنة 2015 و تتطور عدد قرارات التكفل من 270 الف سنة 2008 إلى 1.2 مليون قرار سنة 2015.

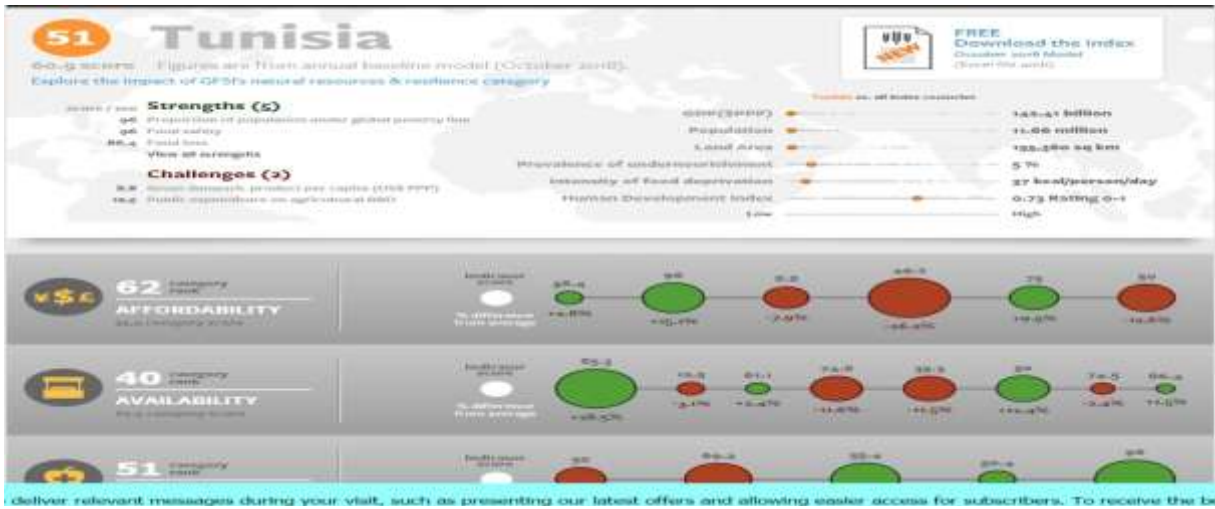
II. على مستوى الأمن الغذائي:

حسب آخر التقارير الصادرة عن منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة حول الأمن الغذائي والتغذية في العالم (سبتمبر 2017)، فإن حوالي 600 ألف تونسي لا يتغذون بالكيفية والكمية اللازمين (sous-alimentés) ما يمثل 4.9 بالمائة من السكان، وهي وضعية في استقرار مقارنة بسنة 2016 (4.6 مليون في مصر، 1.4 مليون بالمغرب، 1.9 مليون بالجزائر).

حسب مؤشر منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة حول الأمن الغذائي، فقد سجلت تونس تطورا هاما ومرت من 57.3 سنة 2012 إلى مستوى 60.9 سنة 2018 محتلة بذلك المرتبة 51 عالميا.

وتفصيلا لهذا المؤشر فقد تحصلت تونس على عدد:

- 55.5 بالنسبة لعرض المواد الغذائية (والتي تتأثر بالعوامل المناخية)،
- 65.5 في مستوى النفاذ للمواد الغذائية،
- 61.9 في مستوى الجودة والسلامة



بلغ حجم العجز في الميزان التجاري الغذائي خلال سنة 2017 ما قدره 1355- مليون دينار، ويعتبر من المستويات الهامة المسجلة خلال السنوات الأخيرة، وهو ما يمثل 8.7 بالمائة من نسبة العجز التجاري الإجمالية، ويحقق نسبة تغطية في مستوى 71 بالمائة.

III. تغيرات الإستهلاك الغذائي في تونس من حيث الكميات:

شهد الإستهلاك الغذائي للتونسيين خلال السنوات الأخيرة تغيرات هامة، تمثلت أساسا في تراجع إستهلاك الحبوب خاصة من القمح الصلب، إلى جانب تطور إستهلاك الحليب ومشتقاته، وإستهلاك البيض واللحوم البيضاء

بالكغ

2015	2010	2005	2000	المواد
174.3	180.7	182.6	180.4	الحبوب
				منها:
63.8	75.7	81.6	91.5	القمح الصلب
84.9	82.8	80.1	72.8	القمح اللين
85.3	78.5	78.3	76.2	خضار طازجة
80.8	66.0	70.8	61.2	الغلال
32.5	29.8	26.9	24.8	اللحوم
				منها:
7.1	9.4	9.5	9.0	لحم علوش
3.9	2.9	3.3	2.9	لحم بقري
19.4	15.2	11.7	10.8	الطيور و قنص الصيد
9.3	9.7	9.4	6.7	الأسماك
109.7	95.0	53.9	44.5	الحليب
40.7	34.2	29.6	33.5	مشتقات الحليب
				منها:
103.1	72.2	48.4	35.0	ياغورت (عدد العلب)
186.9	166.7	132.8	119.0	البيض (عدد القطع)
25.7	23.9	22.7	24.1	الزيوت
15.3	15.8	16.7	17.4	السكر و السكريات
1.0	1.0	1.1	1.4	شاي
1.0	0.8	0.7	0.7	قهوة

المصدر: نتائج المسح الوطني حول إستهلاك وإنفاق الأسر 2015- المعهد الوطني للإحصاء.

IV. مراقبة جودة الأغذية:

من أجل سلامة الأغذية سواء المصنعة، أو المعروضة في المحلات المفتوحة للعموم، تقوم عديد الهيكل الرقابية، خاصة إدارة حفظ صحة الوسط وحماية المحيط، إدارة الجودة وحماية المستهلك، مصالح الشرطة البلدية، مصالح الشرطة البيئية، الحرس البلدي، و وزارة الفلاحة والموارد المائية والصيد البحري... بحملات ومراقبة دورية، وتقوم بعمليات جزوفي بعض الحالات إتلاف المنتجات التي تمثل خطرا على صحة المواطنين. من جهة أخرى سيمثل القانون المتعلق بالسلامة الغذائية للمنتجات وسلامة أغذية الحيوانات، المعروض حاليا على أنظار مجلس نواب الشعب، إطارا تشريعيها هاما لتطوير الرقابة، وتوحيد مختلف الأجهزة في وكالة لسلامة الغذاء.