

## Insicurezza Alimentare: Cosa Sapere e Dove Trovare Aiuto

### Lo screening per l'insicurezza alimentare può migliorare la salute?

L'insicurezza alimentare è una condizione che colpisce milioni di persone e si verifica quando non si ha accesso regolare a una quantità sufficiente di cibo sano e nutriente. Questo problema può derivare da diverse cause, come la precarietà economica, la mancanza di reti di supporto o difficoltà nel reperire alimenti freschi e di qualità.

La US Preventive Services Task Force (USPSTF) ha analizzato le ricerche scientifiche per capire se lo screening per l'insicurezza alimentare presso strutture sanitarie possa portare benefici alla salute. La conclusione? Le prove attualmente disponibili sono insufficienti per raccomandare o sconsigliare tale pratica. Ciò significa che non è chiaro se identificare le persone a rischio porti a un effettivo miglioramento della loro condizione di salute nel lungo periodo. Tuttavia, resta fondamentale riconoscere il problema e fornire informazioni utili su come affrontarlo.



### Cos'è l'insicurezza alimentare e perché è importante?

L'insicurezza alimentare non è solo una questione di fame: può avere conseguenze gravi sulla salute fisica e mentale. Le persone che ne soffrono spesso ridimensionano la qualità del loro cibo, riducono il numero di pasti o fanno scelte alimentari poco sane per motivi economici.

**Nei bambini e negli adolescenti** l'insicurezza alimentare è stata associata a:

- Obesità: paradossalmente, chi ha meno risorse economiche tende a consumare cibi meno salutari, spesso ricchi di zuccheri e grassi
- Problemi respiratori, come l'asma
- Problemi di salute mentale, inclusi ansia e depressione
- Peggioramento della salute orale, a causa di una dieta povera di alimenti freschi e ricchi di nutrienti.

**Negli adulti**, la mancanza di alimentazione adeguata è legata a maggior rischio di:

- Diabete e difficoltà nella gestione della glicemia.
- Ipertensione e problemi cardiovascolari.
- Malattie metaboliche correlabili a dieta sbilanciata.

L'insicurezza alimentare non solo è una condizione economica, ma un problema che influenza direttamente salute e qualità della vita.

### Chi è più a rischio di insicurezza alimentare?

- Famiglie con basso reddito o con un solo genitore: le risorse economiche limitate aumentano la difficoltà di accedere a cibo sano.
- Persone con disabilità o malattie croniche: chi soffre di patologie a lungo termine spesso deve affrontare spese mediche elevate, riducendo il budget per il cibo.
- Anziani soli: chi non ha una rete familiare di supporto può avere difficoltà ad acquistare e preparare pasti nutrienti.
- Migranti e rifugiati: barriere linguistiche, mancanza di rete sociale e difficoltà economiche possono rendere più complesso accedere a un'alimentazione adeguata.
- Persone che vivono in aree con scarso accesso a negozi di alimentari e mercati: in alcuni contesti, trovare cibo fresco e sano è più difficile, specialmente nelle periferie e nelle zone rurali.

## Cosa dice la USPSTF sullo screening per l'insicurezza alimentare?

**(Grado I)**

Non ci sono abbastanza prove scientifiche per affermare con certezza che lo screening in contesto sanitario sia utile per migliorare la salute. Ciò non significa che il problema debba essere ignorato: i medici e gli operatori sanitari dovrebbero valutare caso per caso se porre o meno domande in tale ambito. L'insicurezza alimentare può essere affrontata attraverso reti di sostegno e politiche sociali mirate, più che a livello del solo ambito sanitario.

La USPSTF invita i professionisti della salute a usare il proprio giudizio clinico e a informare i pazienti su possibili aiuti disponibili.

## Dove trovare aiuto?

Se tu o qualcuno che conosci si trova in difficoltà nell'accesso al cibo, ci sono diverse opzioni per ottenere supporto:

- Associazioni e organizzazioni locali: molte realtà del territorio offrono pacchi alimentari, mense solidali e programmi di supporto nutrizionale.
- Servizi Sociali: informati presso il comune o gli sportelli dedicati per sapere se hai diritto a sostegni economici o buoni pasto.
- Mercati e gruppi di acquisto solidali: alcune iniziative permettono di acquistare alimenti freschi a prezzi ridotti.
- Programmi di educazione alimentare: imparare a gestire le risorse disponibili e scegliere cibi sani può fare la differenza per la salute.

## Hai bisogno di maggiori informazioni? Parla con un operatore dell'Infopoint!

Siamo qui per ascoltarti e indirizzarti verso le soluzioni più adatte alla tua situazione. Prendersi cura della propria alimentazione significa prendersi cura della propria salute!

Aggiornamento. Giovanna de Filippi

Marzo 2025

## Riferimenti

USPSTF. Food Insecurity Screening. March 2025

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/food-insecurity-screening>

Immagine da: <https://www.freepik.com>