

insicurezza Alimentare: Cosa Sapere e Dove Trovare Aiuto

انعدام الأمن الغذائي: ما الذي يجب معرفته وأين يمكن الحصول على المساعدة

هل يمكن أن يؤدي فحص انعدام الأمن الغذائي إلى تحسين الصحة؟ انعدام الأمن الغذائي هو حالة تؤثر على ملايين الأشخاص وتحدث عندما لا يحصلون بانتظام على ما يكفي من الطعام الصحي والمغذي. يمكن أن تنجم هذه المشكلة عن مجموعة متنوعة من الأسباب، مثل انعدام الأمن الاقتصادي، أو الافتقار إلى شبكات الدعم، أو صعوبة العثور على طعام طازج وجيد.

بتحليل الأبحاث العلمية لمعرفة ما إذا كان فحص انعدام الأمن (USPSTF) وقد قامت فرقة العمل المعنية بالخدمات الوقائية الأمريكية الغذائية في المراكز الصحية يمكن أن يفيد الصحة. الاستنتاج؛ إن الأدلة المتوفرة حاليًا غير كافية للتوصية بهذه الممارسة أو النصح بها وهذا يعني أنه من غير الواضح ما إذا كان تحديد الأشخاص المعرضين للخطر في أماكن الرعاية الصحية يؤدي بالفعل إلى تحسين حالتهم الصحية على المدى الطويل. ومع ذلك، يبقى من الضروري التعرف على المشكلة وتوفير معلومات مفيدة حول كيفية معالجتها.

ما هو انعدام الأمن الغذائي ولماذا هو مهم؟

إن انعدام الأمن الغذائي ليس مجرد مشكلة جوع: فقد يكون له عواقب وخيمة على الصحة البدنية والعقلية. غالبًا ما يقلل الأشخاص الذين يعانون منه من جودة طعامهم أو يتخطون وجبات الطعام أو يتخذون خيارات غذائية غير صحية لأسباب اقتصادية.

لدى الأطفال والمراهقين، يرتبط انعدام الأمن الغذائي بـ السمنة: من المفارقات أن الأشخاص الذين لديهم موارد [?] اقتصادية أقل يميلون إلى استهلاك أطعمة أقل صحية، وغالبًا ما تكون غنية بالسكر والدهون.

مشاكل الجهاز التنفسي مثل الربو [?] اضطرابات الصحة العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب [?] تدهور صحة الفم، بسبب اتباع نظام غذائي منخفض في الأطعمة [?] الطازجة والغنية بالمغذيات.

في البالغين، يرتبط نقص التغذية الكافية بزيادة خطر الإصابة بـ

مرض السكري وصعوبات في التحكم في سكر الدم [?] ارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب والأوعية الدموية [?] أمراض الأيض المرتبطة بالنظام الغذائي غير المتوازن [?] إن انعدام الأمن الغذائي ليس مجرد حالة اقتصادية، ولكنه مشكلة تؤثر بشكل مباشر على الصحة ونوعية الحياة.

من هم الأكثر عرضة لخطر انعدام الأمن الغذائي؟

الأسر ذات الدخل المنخفض أو الأسر ذات العائل الوحيد: تزيد الموارد الاقتصادية المحدودة من صعوبة الحصول على الغذاء الصحي [?] الأشخاص ذوي الإعاقة أو الأمراض المزمنة: غالبًا ما يواجه المصابون بأمراض طويلة الأمد نفقات طبية عالية، مما يقلل من ميزانيتهم الغذائية [?] المسنون الوحيدون: قد يجد أولئك الذين ليس لديهم شبكة دعم أسرية صعوبة في شراء وإعداد وجبات مغذية [?] المهاجرون واللاجئون: يمكن للحواجز اللغوية والافتقار إلى شبكة اجتماعية والصعوبات الاقتصادية أن تجعل الحصول على الغذاء الكافي أكثر تعقيدًا [?] الأشخاص الذين يعيشون في المناطق التي يصعب فيها الوصول إلى محلات البقالة والأسواق: في بعض السياقات، يكون العثور على طعام طازج وصحي أكثر صعوبة، خاصة في الضواحي والمناطق الريفية [?]



إن انعدام الأمن الغذائي ليس مجرد حالة اقتصادية، ولكنه مشكلة تؤثر بشكل مباشر على الصحة ونوعية الحياة.

عن فحص انعدام الأمن الغذائي؟ (الدرجة الأولى) USPSTF ماذا تقول
لا توجد أدلة علمية كافية للقول على وجه اليقين بأن الفحص في المراكز الصحية مفيد في تحسين الصحة. ومع ذلك، هذا لا يعني أنه ينبغي تجاهل المشكلة: يجب على الأطباء والمهنيين الصحيين النظر على أساس كل حالة على حدة فيما إذا كان ينبغي سؤال المرضى عن حالتهم الغذائية. يمكن معالجة انعدام الأمن الغذائي من خلال شبكات الدعم والسياسات الاجتماعية المستهدفة، وليس فقط في القطاع الصحي.
المهنيين الصحيين على استخدام حكمهم السريري وإبلاغ المرضى عن المساعدة الممكنة المتاحة USPSTF تحت مؤسسة

أين يمكن العثور على المساعدة؟
إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تعرفه من أجل الحصول على الطعام، فهناك العديد من الخيارات للحصول على الدعم الجمعيات والمنظمات المحلية: تقدم العديد من المنظمات المحلية طروداً غذائية ومطابخ حساء وبرامج دعم غذائي [2]. الخدمات الاجتماعية: اعرف من بلديتك أو من المكاتب المخصصة ما إذا كان يحق لك الحصول على دعم مالي أو قسائم غذائية [2]. الأسواق ومجموعات الشراء التضامنية: تتيح لك بعض المبادرات شراء الأغذية الطازجة بأسعار مخفضة [2]. برامج التثقيف الغذائي: تعلم كيفية إدارة الموارد المتاحة واختيار الطعام الصحي يمكن أن يحدث فرقاً في صحتك [2].

اهل تحتاج إلى مزيد من المعلومات؟ تحدث إلى أحد موظفي إنفوبوينت
نحن هنا للاستماع إليك وتوجيهك نحو الحلول الأنسب لحالتك. الاهتمام بتغذيتك يعني الاهتمام بصحتك

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>

Traduzione. <https://www.deepl.com/it/translator>