Giovanni Caprio per https://www.pressenza.com

La povertà alimentare in Italia riguarda 5,4 milioni di persone, che non possono permettersi un pasto proteico almeno ogni due giorni. Nel 2025 quasi 1 persona su 10 in Italia vive una forma di povertà alimentare. Il rischio è più alto per le famiglie di soli stranieri, per i giovani sotto i 35 anni, per chi vive al Sud e per le famiglie con un solo genitore, soprattutto se è una madre sola. Secondo l'**Atlante della Fame in Italia 2026**, presentato di recente a Roma, **nel 2025 la deprivazione alimentare materiale ha riguardato il 9,3% delle persone, circa 5,4 milioni, contro il 9,9% del 2024**. È un lieve miglioramento, che non basta a rassicurare. Se guardiamo solo le percentuali, le famiglie con figli minorenni sembrano messe meglio delle altre: il 9,9% fatica a garantirsi un'alimentazione adeguata, leggermente sotto la media nazionale. Ma questo vantaggio dipende dai sostegni economici degli ultimi anni, a cominciare dall'Assegno Unico, che tengono a galla una situazione altrimenti molto più critica senza dare una vera solidità. Il quadro cambia tra le famiglie più fragili.
Quando i genitori sono soli, giovani, stranieri o con un lavoro che dà poche ore, la povertà alimentare supera la media nazionale. Se in casa c'è disoccupazione o un lavoro precario, più di 4 famiglie su 100 hanno almeno un segnale di difficoltà di accesso al cibo. C'è poi una rinuncia di cui si parla poco. Mangiare insieme a parenti e amici costa, e le famiglie con figli sono quelle che più spesso devono dire di no. Resta fuori anche chi ha meno anni: un bambino che non partecipa ai momenti di convivialità rischia di sentirsi escluso dai coetanei, con effetti sull'autostima e sul benessere psicologico.

"Molte volte rinuncio anche al mangiare per darlo ai miei figli." Lo ha detto un genitore intervistato da **Azione Contro la Fame** (*un'or ganizzazione umanitaria internazionale impegnata a garantire a ogni persona il diritto a una vita libera dalla fame* https://azionecontrolafame.it/) a Milano, e non è l'unico. Tra le 120 famiglie con figli che sono state ascoltate a Milano, Napoli e Bari,
4 genitori su 5 saltano il cibo per lasciarlo ai bambini quando non basta. Più di due famiglie su cinque, per motivi economici, hanno saltato dei pasti, passato un giorno intero senza mangiare o finito il cibo in casa. Quasi tutte, almeno una volta nell'ultimo anno, non sono riuscite a mangiare cibo sano e nutriente né a scegliere quello che preferivano. I pacchi alimentari danno una mano, ma spesso contengono cibi secchi e sempre uguali, senza frutta, verdura, pesce o carne fresca. Risolvono il problema della quantità, non quello della qualità. "*Sono mesi che mangiamo le stesse cose ricevute dai pacchi alimentari*", ha detto un intervistato a Milano. "*Non abbiamo soldi per riempire il carrello con il cibo, almeno per i figli*

." Delle difficoltà economiche si parla quasi solo in famiglia.
Circa 7 intervistati su 10 provano vergogna e quasi 4 su 10 nascondono la situazione alla scuola dei figli, ai parenti e ai vicini di casa
. Quasi tutte le famiglie incontrate dicono di faticare ad arrivare a fine mese, anche quando qualcuno lavora.
Un posto stabile non basta più a proteggere
: una gravidanza, una malattia o una separazione possono trasformare un equilibrio precario in una nuova emergenza.
Pesa molto anche la mancanza di servizi per l'infanzia.
Il 40% delle famiglie che ne avrebbe bisogno dice che questo limita le possibilità di lavorare per chi vive in casa. Nell'88% dei casi, inoltre, i Comuni danno la priorità al nido ai genitori che lavorano entrambi. "
Le rinunce che li riguardano
, ha sottolineato
Ilaria Adinolfi
, responsabile programmi di intervento in Italia di
Azione Contro la Fame
,
vanno ben oltre i beni materiali
." Tra le famiglie intervistate a Bari, per esempio, nessun bambino pratica sport. Oltre la metà dei genitori ha ridotto le porzioni nell'ultimo anno.

Azione Contro la Fame con la pubblicazione e diffusione dell'**Atlante** cerca di portare ai decisori politici sei proposte per intervenire sulle cause della povertà alimentare, e non solo sull'emergenza: **1.**
Garantire a tutti i bambini l'accesso alla mensa scolastica;
2.
Ampliare i servizi per l'infanzia e il pre e post scuola;
3.
Potenziare le politiche attive del lavoro, per raggiungere chi è più vulnerabile;
4.
Adeguare i salari a una vita dignitosa;
5.
Includere programmi di educazione alimentare e finanziaria per gli adulti in difficoltà;
6.
Far conoscere meglio i servizi sociali, perché molte famiglie non chiedono aiuti a cui avrebbero diritto.
Azione Contro la Fame
con il programma "
Mai più Fame: dall'emergenza all'autonomia
" accompagna le famiglie con figli a Milano, Napoli e Bari. Dal 2022 sono state seguite oltre 600 famiglie, aiutate con la spesa, con l'educazione nutrizionale e con percorsi di inclusione sociale e lavorativa, per uscire dall'emergenza e arrivare all'autonomia. "
Le conclusioni di

Azione Contro la Fame
, si legge nel Rapporto,
convergono su un messaggio centrale: il sostegno economico emergenziale è necessario, ma non sufficiente. La sfida è costruire percorsi strutturali di uscita dalla povertà che coniughino redditi da lavoro adeguati, servizi per l'infanzia universalmente accessibili, formazione professionale mirata e politiche di conciliazione famiglia-lavoro. Solo un approccio integrato, che agisca sulle cause e non solo sugli effetti della povertà alimentare, può garantire dignità e autonomia reale a lungo termine alle famiglie con minori in Italia
".

Qui l'Atlante: https://azionecontrolafame.b-cdn.net/wp-assets/uploads/2026/10/Atlante-della-Fame-in-Italia-2026.pdf .