

Salute mentale e cambiamento climatico: impatti e strategie di adattamento

Damon Bianchi

2025-07-04

Sommario

Il cambiamento climatico influisce sulla salute mentale attraverso stress ambientale, insicurezza alimentare e condizioni socio-economiche precarie. La sintesi presenta tre studi principali: 1. Navigating psychosocial dimensions, che esamina come le strategie di adattamento influenzino il benessere. 2. Strategies for resilience, che propone interventi per mitigare fame e salute mentale. 3. Locating the built environment, una revisione globale sull'impatto dell'ambiente costruito sulla salute mentale.

Impatto psicologico del cambiamento climatico: strategie di adattamento e benessere

Il cambiamento climatico rappresenta una sfida complessa che va oltre gli effetti ambientali, toccando profondamente la salute mentale e il benessere delle persone. L'articolo di Stacey C. Heath (Heath 2025) esplora come le strategie di adattamento adottate dalle comunità e dagli individui possano influenzare non solo la capacità di far fronte agli impatti climatici, ma anche lo stato psicologico e sociale delle persone coinvolte.

Gli eventi climatici estremi, la perdita di risorse naturali e le trasformazioni socioeconomiche collegate al cambiamento climatico possono generare stress prolungato, ansia e senso di incertezza. Heath sottolinea che un approccio efficace all'adattamento deve quindi integrare non solo misure tecniche o infrastrutturali, ma anche interventi che rafforzino la resilienza psicologica e il supporto sociale.

In particolare, l'autrice invita a superare la tradizionale separazione tra strategie ambientali e benessere umano, promuovendo una visione integrata che tenga conto delle interconnessioni tra condizioni ambientali, fattori sociali e dimensioni psicosociali. Solo attraverso questa prospettiva olistica è possibile sviluppare politiche e programmi che migliorino la qualità della vita nelle comunità più vulnerabili, garantendo un benessere sostenibile nel lungo termine.

In sintesi, l'articolo mette in luce l'importanza di considerare le dimensioni emotive e sociali nel progettare strategie di adattamento al cambiamento climatico,

affinché queste possano contribuire efficacemente a mitigare gli effetti negativi sulla salute mentale e promuovere la resilienza collettiva.

Strategie di resilienza per mitigare gli effetti del cambiamento climatico su fame e salute mentale

Il cambiamento climatico non influisce solo sull'ambiente, ma ha conseguenze dirette e indirette sulla sicurezza alimentare e sulla salute mentale delle popolazioni più vulnerabili. Questo articolo analizza le strategie di resilienza volte a ridurre l'impatto della crisi climatica su fame e benessere psicologico.

Gli autori (Mezieobi et al. 2025) evidenziano come la crescente insicurezza alimentare, dovuta a eventi climatici estremi e alla perdita di produttività agricola, aggravi lo stress psicologico, aumentando i rischi di ansia, depressione e altre problematiche legate alla salute mentale. La fame e la malnutrizione diventano quindi fattori di rischio per il benessere mentale, creando un circolo vizioso difficile da interrompere.

Per contrastare questi effetti, l'articolo propone un approccio multidimensionale che include interventi mirati a: - migliorare la sicurezza alimentare attraverso pratiche agricole sostenibili e diversificate; - rafforzare le reti di supporto sociale e comunitario; - promuovere programmi di assistenza psicologica nelle aree colpite da crisi alimentari e climatiche.

In conclusione, la resilienza efficace richiede politiche integrate che affrontino simultaneamente le sfide ambientali, alimentari e psicosociali, al fine di tutelare sia la sopravvivenza fisica sia il benessere mentale delle comunità esposte ai cambiamenti climatici.

Il ruolo dell'ambiente costruito nei modelli empirici su cambiamento climatico e salute mentale: protocollo di una revisione globale

Questo articolo (McCall et al. 2025) presenta il protocollo per una revisione sistematica volta a mappare come l'ambiente costruito — ovvero gli spazi fisici e le infrastrutture create dall'uomo — sia integrato nei modelli empirici che studiano le relazioni tra cambiamento climatico e salute mentale.

Il lavoro si propone di analizzare la letteratura scientifica globale per identificare le modalità con cui fattori legati all'ambiente costruito, come la progettazione urbana, la qualità degli edifici e la pianificazione territoriale, influenzano gli impatti psicologici e psicosociali associati ai cambiamenti climatici.

L'obiettivo è fornire una base conoscitiva che aiuti a comprendere come l'adattamento climatico e la mitigazione possano essere supportati da interventi sul built

environment per migliorare il benessere mentale nelle comunità più vulnerabili.

Questa revisione permetterà di evidenziare lacune e potenziali aree di sviluppo nella ricerca, facilitando la creazione di strategie integrate che considerino sia i fattori ambientali che quelli sociali nella lotta agli effetti negativi del cambiamento climatico sulla salute mentale.

Heath, Stacey C. 2025. «Navigating psychosocial dimensions: understanding the intersections of adaptation strategies and well-being outcomes in the context of climate change». *Current Opinion in Environmental Sustainability* 72: 101493.

McCall, Hannah, James McGowan, Sarah O'Connor, John McGowan, e Brian O'Neill. 2025. «Locating the built environment within existing empirical models of climate change and mental health: protocol for a global systematic scoping review». *BMJ Open* 15 (4): e093222.

Mezieobi, Kelechi Chinemerem, Esther Ugo Alum, Chukwuoyims Kevin Egwu, Daniel Ejim Uti, Benedict Nnachi Alum, Ainebyoona Christine, e Omuna Daniel. 2025. «Strategies for Resilience: Mitigating the Effects of Climate Change on Hunger and Mental Health». *Journal of Agriculture and Food Research*, 102023.