



TURISMO e Psicologia

Rivista interdisciplinare di studi, ricerche e formazione

**STORIA DI UN'IDEA: COME NASCE IL CONVEGNO
"ETRUSCHI A TAVOLA: IMPARARE DAL PASSATO PER VIVERE BENE OGGI"**

Nellina Quitti

Presidente Associazione dei Diritti degli Anziani della Provincia di Siena



PADOVA UNIVERSITY PRESS

STORIA DI UN'IDEA: COME NASCE IL CONVEGNO "ETRUSCHI A TAVOLA: IMPARARE DAL PASSATO PER VIVERE BENE OGGI"

RIASSUNTO

L'Associazione dei Diritti degli Anziani della provincia di Siena ha come obiettivo la promozione della salute e la tutela dei diritti delle persone più a rischio e soprattutto degli anziani.

Nell'ottica di favorire la diffusione di una sana alimentazione e di incrementare la comunicazione tra le generazioni, è nata l'idea del Seminario "Etruschi a tavola: imparare dal passato per vivere bene oggi".

Questo è stato concepito come un modo per portare a termine percorsi già intrapresi nel passato e soprattutto per responsabilizzare la comunità portando al suo interno dei cambiamenti positivi.

Il Seminario ha, infine, incentivato la collaborazione tra Istituzioni, Associazioni e Cittadinanza per riscoprire i valori di una sana alimentazione e la tradizione etrusca che è presente nel territorio di Chiusi.

Parole chiave: sana alimentazione, riscoperta delle tradizioni, responsabilizzazione della cittadinanza.

HISTORY OF AN IDEA: HOW THE CONVENTION IS BORN "ETRUSCAN TAVERN: LEARNING FROM PAST TO LIVE WELL TODAY"

ABSTRACT

The Association of Seniors' Rights in the Province of Siena has as its objective the promotion of health and the protection of the rights of the most vulnerable people, and especially the elderly. In order to promote the spread of healthy nutrition and to increase communication between generations, the idea of the "Etruscan Tavern: Learning from the Past to Live Well Today" was born. This was conceived as a way to end the paths already taken in the past and, above all, to empower the community by bringing positive changes into it. The seminar also sought to encourage collaboration between Institutions, Associations and Citizenship in order to rediscover the values of healthy eating and Etruscan tradition still present in Chiusi territory.

Keywords: healthy eating, rediscovering traditions, empowering citizenship.

STORIA DI UN'IDEA: COME NASCE IL CONVEGNO "ETRUSCHI A TAVOLA: IMPARARE DAL PASSATO PER VIVERE BENE OGGI"

1. Peculiarità dell'Associazione dei Diritti degli Anziani: il percorso svolto nel promuovere una sana alimentazione

L'Associazione dei Diritti degli Anziani della Provincia di Siena (A.D.A.), sin dalla sua fondazione avvenuta 11 anni fa, si occupa di problematiche legate alla salute organizzando cicli di Attività Fisica Adattata (A.F.A.), dibattiti, seminari e convegni che hanno trattato numerosi argomenti: diabete, osteoporosi, B.P.C.O., apnee notturne, menopausa, patologie della vista e sana alimentazione.

Tutti gli eventi sono stati realizzati in un'ottica di promozione della salute e sono stati proposti ai cittadini rimarcando l'importanza di alimentarsi in modo corretto per prevenire l'insorgere di alcune patologie croniche.

Per raggiungere questi obiettivi, in un "dialogo a più voci" tra professionisti della salute, Istituzioni e popolazione, i componenti del Consiglio Direttivo dell'A.D.A. si sono impegnati a promuovere stili alimentari salutari che potessero avere un ruolo molto efficace per favorire un invecchiamento attivo e per permettere ai cittadini di ogni età di "guadagnare salute".

Stili di vita caratterizzati da movimento fisico regolare, da molti contatti sociali e da una dieta equilibrata e variata sono le basi migliori per una terza età sana.

L'alimentazione assume, con il passare degli anni, un ruolo sempre più importante, perché la nostra salute ed il nostro benessere dipendono in modo determinante da cosa e da come mangiamo. Sempre più rilevante diventa, con il passare degli anni, non solo apportare all'organismo tutti gli alimenti dei diversi gruppi e tutte le sostanze nutritive in modo equilibrato, ma anche mangiare con piacere.

Nella terza età non è necessario seguire una dieta leggera speciale, né una restrittiva.

È possibile mantenere le abitudini alimentari che si sono praticate nel corso degli anni, prestando attenzione ai mutamenti che naturalmente avvengono nell'organismo ed alle eventuali patologie insorte nel tempo.

Durante gli incontri da noi organizzati gli anziani sono diventati protagonisti attivi, chiedendo agli esperti informazioni e curiosità.

Gli eventi realizzati hanno tutti avuto un valore aggiunto: aumentare il confronto tra le persone su tematiche che riguardano il sentirsi in salute piuttosto che sul sentirsi malati.

Tali esperienze sono state positive rispetto ai dati che riportano un tasso alto negli anziani di malnutrizione associata ad ansia, solitudine e depressione.

L'Associazione dei Diritti degli Anziani, che ha come obiettivi sia la socializzazione che la promozione del benessere bio - psico - sociale, condivide con il sapere comune il pensiero che ad ogni età sia importante occuparsi di salute più che di malattia.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nutrizione adeguata e salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali correlati l'uno all'altro.

L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incide sulla qualità della vita dei cittadini e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta la vita quotidiana.

Ciò che viene mangiato non interessa solo l'apparato digerente, ma anche l'uomo e i suoi comportamenti, con una forte interazione fra processo biologico e vissuto culturale e sociale.

Nell'incontrare spesso i responsabili delle Istituzioni ed avendo frequenti contatti con Società della Salute ed Ospedali sembra che, nonostante gli sforzi effettuati in questi ultimi anni, permanga un modello assistenziale centrato sulla malattia piuttosto che sulla prevenzione.

Non è mai troppo tardi per migliorare la propria alimentazione ed il proprio stile di vita (ad esempio smettere di fumare o cessare la sedentarietà).

Per fare questo ogni persona è impegnata a responsabilizzarsi ed a prendere decisioni efficaci per risolvere le proprie difficoltà.

L'Associazione ritiene che sia utile rivalutare il passato per promuovere un'alimentazione impostata sulle antiche tradizioni e sui principi della dieta mediterranea.

TURISMO E PSICOLOGIA, 10 (2), 2017

Nel considerare che i nonni sono il punto di riferimento in questo processo di ricordo delle tradizioni, nel 2015, alcuni volontari dell'A.D.A. sono stati protagonisti di un percorso sull'alimentazione che ha coinvolto le scuole superiori di primo e di secondo grado di Chiusi.

Il progetto "mangiar bene per imparare meglio" è stato richiesto dalla Società della Salute ed è stato elaborato dall'Associazione insieme alla Sezione di Educazione alla salute dell'azienda USL7 di Siena, perché di frequente non sono solo gli anziani ad alimentarsi in modo sbagliato, ma anche i giovani e gli adulti.

I ragazzi spesso seguono errate modalità di preparazione dei cibi e mangiano alimenti detti "spazzatura" troppo ricchi di zuccheri che incidono sull'aumento del peso corporeo.

Capita poi che gli adolescenti si alimentino con cibi congelati privi delle adeguate sostanze nutritive, frutto della cultura odierna.

Le famiglie, inoltre, nel seguire frenetici ritmi di vita, assumono cibo ad orari assurdi che non favoriscono la digestione e fanno crescere la possibilità di essere in sovrappeso.

Il progetto ha avuto l'obiettivo di diffondere i principi dell'educazione alimentare e di guidare gli alunni e gli insegnanti lungo un percorso che li conducesse verso l'acquisizione di sani stili alimentari.

L'intervento ha, inoltre, cercato di aiutare i giovani ad orientarsi ed a distinguere fra i contenuti non sempre corretti dei messaggi pubblicitari e la reale informazione in campo alimentare.

Centrale nel percorso del 2015 è stata l'esperienza di "peer education" (letteralmente educazione tra pari), una strategia educativa volta ad attivare un processo naturale di passaggio di conoscenze, di emozioni e di esperienze da parte di alcuni membri di un gruppo ad altri membri di pari status.

I ragazzi, coinvolti direttamente nel contesto scolastico, sono diventati soggetti attivi e perciò individui consapevoli delle loro scelte e delle loro azioni.

La condivisione di conoscenze ha permesso di realizzare un'esperienza autoformativa condivisa dal gruppo e nel gruppo, che non solo ha acquisito nuove informazioni, ma ha rafforzato anche la loro capacità creativa di rispondere ai problemi e di agire in modo positivo ed efficace.

Gli incontri si sono articolati come segue: sei ore sono state dedicate ad illustrare ai ragazzi di seconda superiore (geometri e ragionieri) dell'Istituto Valdichiana di Chiusi le regole dell'alimentazione e di una sana colazione.

Molto interessanti sono poi state le riflessioni sull'influenza della pubblicità sul mangiare in modo equilibrato.

A livello del gruppo classe è stata buona sia l'attenzione sia la comunicazione tra coetanei. Al termine di queste "lezioni" alcuni ragazzi si sono candidati per svolgere l'esperienza di "peer" e, dopo un'accurata formazione, il gruppo si è recato in una classe della seconda Media Inferiore per illustrare ai coetanei i principi di una sana alimentazione. I giovani partecipanti hanno commentato in modo positivo l'esperienza che li ha resi protagonisti e li ha aiutati ad individuare i propri errori.



Fig. n.1: Convegno “stili alimentari e invecchiamento in salute

2. Il Seminario “Etruschi a tavola: imparare dal passato per vivere bene oggi”

A seguito dell’esperienza positiva “mangiar bene per imparare meglio” (2015), i Responsabili dell’A.D.A. hanno deciso di sviluppare un nuovo percorso, cioè la realizzazione del Seminario “Etruschi a tavola: imparare dal passato per vivere bene oggi” che aiutasse i giovani ed i nonni a conoscere le antiche origini etrusche della Valdichiana (zona dove l’Associazione opera attivamente da molti anni) ed a prendere consapevolezza della loro importanza in quanto radici del loro territorio.

Il progetto è stato strutturato in modo tale che la tematica fosse affrontata da varie ottiche: non solo con l’apporto di varie figure professionali appartenenti all’ambito bio – psico – sociale, ma anche con l’aiuto di altre Associazioni che collaborassero alla promozione della salute e con le Istituzioni del territorio (Comune, USL7, Scuole ed ARIPT FoR P).

La realizzazione di tale evento è stato ideato anche a seguito del periodo di crisi che stiamo vivendo per cambiare e forse migliorare, nel cercare di fare sempre più rete tra Istituzioni e Associazioni per garantire alla popolazione conoscenza, informazione, educazione ed efficienza.

Il volontariato svolge una funzione sia educativa che informativa ed ha un ruolo centrale in questo periodo storico, dove vi è una crisi economica, ma anche di valori condivisi e del senso di comunità. Nell’utilizzare una metafora culinaria potremmo dire che, se in Italia non ci fosse il volontariato, il pane sarebbe “azimo”, senza sapore ed immangiabile.

Bisogna rileggere l’esperienza del volontariato non tanto come un’offerta di servizi e di Beni, ma come donazione di comunità diverse e di rapporti nuovi.

Il Terzo Settore è destinato ad avere un ruolo importante nella ricostruzione economica, civile, morale del Paese.

Per effetto del suo radicamento sociale, della sua capacità civica e solidaristica, della sua attitudine a coinvolgere le persone, a costruire legami sociali ed a leggere i bisogni di ogni cittadino, le persone possono essere sostenute nel loro adattamento alla quotidianità e possono essere tracciati “modelli alternativi” per migliorare la realtà territoriale.

Volontariato, associazionismo e cooperazione sociale sono un argine alla frammentazione sociale e sono un cantiere di nuova cittadinanza democratica, essendo una vera e propria scuola di democrazia.

I valori, le competenze, le esperienze, le pratiche sociali di cui siamo portatori non sono solo un nostro patrimonio, ma una ricchezza da investire al servizio di tutto il Paese.

I volontari, infatti, possono acquisire una coscienza critica circa i propri e gli altrui diritti ed hanno la capacità di promuovere nella propria comunità i “doveri” di solidarietà e di responsabilità sociale (Marta, Pozzi, 2007).

In quest’ottica l’associazionismo ha l’impegno di esaltare il ruolo della cultura, “motore” di cambiamento ed agente di cittadinanza.

Le nozioni culturali devono sicuramente essere acquisite da giovani e devono essere “coltivate” nell’età adulta ed anziana.

Con il termine cultura è da intendere un concetto ampio, che racchiude non solo il sapere delle cosiddette persone colte, ma l’intero patrimonio dei saperi popolari, dei manufatti e di tutto quanto attiene alle tradizioni, nonché a ciò che un territorio ha realizzato nel tempo.

Conoscere il patrimonio culturale locale non significa focalizzarsi sul passato senza avere una prospettiva futura ma al contrario, vuol dire far sì che i giovani, gli adulti e gli anziani si riappropriano del loro ambiente di vita e sviluppino un adeguato adattamento all’ambiente. Ricordare i popoli e le tradizioni antiche non deve essere solo nostalgia del passato.

L’arte antica ritrova una sua ragion d’essere proprio grazie alla ricerca storico – artistica più innovativa.

La cultura dei popoli del passato deve connettersi con il contemporaneo per fondere memoria ed innovazione, per recuperare la tradizione, per dare vita ad una rappresentazione presente e per creare un immaginario futuro.

Solo in questo modo la cultura contribuisce in modo determinante allo sviluppo di una comunità sul piano materiale, ma anche su quello etico, civile e relazionale.

L’associazionismo rappresenta uno dei migliori laboratori di elaborazione e di vivibilità della cultura, perché ne è l’espressione che sorge dal basso e da parte di tutte le generazioni.

Il Seminario “Etruschi a tavola”, seguendo questi principi, si pone l’obiettivo principale di illustrare e di ricordare il passato per impararne alcuni principi e vivere bene ai tempi moderni.

L’incontro, inoltre, grazie alla presenza di illustri relatori, ha cercato di porre in luce la presenza in Chiusi di uno tra i più importanti Musei etruschi italiani ed ha avuto l’intenzione di valorizzare l’attività culturale svolta dal Comune che si è impegnato nel progetto “Experience Etruria”.

Come Associazione dei Diritti degli Anziani si ribadisce anche il ruolo importante degli ultrasessantacinquenni che devono essere coinvolti anche nei contesti scolastici per contribuire all’educazione dei giovani.

Dall’incontro tra generazioni si possono originare nuove modalità di pensiero, innovative soluzioni ai problemi ed inattese capacità di adattamento (Albanese, Pozzi, 2003; Albanese, Pozzi, Bucci, 2005).

Il “nonno”, anche solamente con l’espressione “ai miei tempi non si faceva così”, può costituire per il “nipote” l’occasione per un allargamento degli orizzonti ed un superamento delle barriere culturali.

Se l’anziano vuole essere educatore, comunque, deve continuamente aggiornarsi e cercare di mantenersi in posizione di ascolto e di osservazione nei confronti del giovane, molto diverso da sé.



Fig. n. 2: foto realizzata da un volontario A.D.A. per testimoniare l'importanza della solidarietà

3. Obiettivi del Seminario e intergenerazionalità

L'evento ha avuto come obiettivo principale quello di educare ad una sana alimentazione avvalendosi di un espediente storico, la storia etrusca.

Gli Etruschi, amanti dei piaceri della vita, hanno influenzato la nostra cultura non solo rispetto al cosa mangiare ma anche su come cibarsi.

Da numerosi reperti archeologici sappiamo che questo popolo faceva due pasti abbondanti al giorno ed apparecchiava la tavola con tovaglie ricamate e con ricchi vasellami.

I cibi erano costituiti da cereali, ma anche da cacciagione, pesce, ortaggi e frutta, risorse che ancora oggi la Valdichiana offre.

Durante la progettazione del Seminario si è ritenuto utile inserire una relazione sulla storia e sulla geografia degli alimenti per far sì che giovani, adulti ed anziani diventassero consumatori responsabili ed imparassero a distinguere i prodotti autoctoni da quelli di importazione.

Nel progettare il seminario sono stati focalizzati altri obiettivi più specifici riguardo al tema:

- riflettere sull'alimentazione degli Etruschi per stabilire un ponte tra passato e presente;
- promuovere stili alimentari sani, nel sottolineare come questi possano svolgere un importante ruolo di protezione della salute lungo tutto il ciclo di vita dell'individuo;
- considerare i collegamenti tra cibo ed emozioni.

Si è pensato di far partecipare all'incontro le Medie Inferiori e Superiori di Chiusi per riuscire ad aumentare le occasioni di confronto tra i giovani di differenti età.

Il Seminario è stato poi allargato a quella parte di popolazione che fosse stato disponibile a partecipare per far conoscere come una vita alimentare abbia le radici nella propria storia.

In questo percorso culturale sul cibo è sorta l'esigenza anche di un confronto tra generazioni per fare in modo che giovani, adulti ed anziani si confrontassero per un passaggio di conoscenze trasversale tra le generazioni.

Su questo fronte il Seminario ha avuto l'obiettivo di:

- stimolare la socializzazione e lo sviluppo di legami tra gruppi appartenenti a diverse generazioni;
- individuare obiettivi comuni per i giovani e per gli anziani idonei ad un reciproco supporto che tenga conto delle esperienze personali;

TURISMO E PSICOLOGIA, 10 (2), 2017

- creare occasioni specifiche sull'infondatezza degli stereotipi che connotano l'immagine dell'anziano e del giovane;
- favorire il recupero e la valorizzazione delle esperienze e delle biografie individuali.

Rapportarsi con le persone anziane è importante perché il loro valore, in termini di saggezza, esperienza, saperi, è prezioso.

Il loro bisogno di raccontare e di essere ascoltati dovrebbe essere compreso e valorizzato perché ricco di insegnamenti da recepire e di stimoli per la crescita umana delle nuove generazioni.

Il seminario per l'A.D.A. rappresentava una sfida di coesione sociale: riunire in un contesto scolastico giovani ed anziani per fare in modo che questi potessero capirsi, rispettarsi e costruire nuove modalità di stare insieme.



Fig. n.3: torta realizzata in occasione della Festa dei Nonni

La Presidente sottolinea ancora che un obiettivo importante era quello di trasmettere alle nuove generazioni il “gusto” di fare qualcosa per il piacere di farlo, ascoltando le proprie emozioni, senza associarlo necessariamente a fini utilitaristici (“perché fa bene”, “perché serve”).

Nel riabituarli i giovani al “gusto dell’ascolto e dell’osservare” si possono favorire apprendimenti più profondi e duraturi.

I giovani possono comunque insegnare agli anziani ad osservare gli elementi antichi con occhi nuovi, in modo da favorire sia la creatività che il progresso scientifico.

È altrettanto auspicabile (per quello che è stato detto nel paragrafo precedente), che l’incontro riesca a trasmettere ai giovani “il desiderio e la capacità di fare” in un’ottica di solidarietà, di condivisione e di responsabilità collettiva.

Si spera che i nonni, che saranno presenti all’incontro, dimostrino empatia verso i giovani e abbiano in loro la curiosità per apprendere nuovi saperi.

Si desidera poi che gli anziani abbiano desiderio di mettersi in gioco per essere flessibili rispetto ai contenuti portati dai giovani.

Nonostante la positività nell’interazione, infatti, potrebbe essere emersa la reciproca difficoltà di ascoltarsi, di collaborare e di comunicare.

In esperienze precedenti abbiamo pure osservato una complessità nella comunicazione dovuta al fatto che gli anziani possano avere di fronte ai giovani un atteggiamento normativo rispetto agli insegnamenti di vita.

I ragazzi spesso mostrano diffidenza, perché a volte ritengono che l’anziano “non possa capire”, non possa insegnare loro nulla, sottragga risorse ed opportunità, che potrebbero essere destinate alle nuove generazioni.

I giovani, che parlano con facilità e velocità delle nuove tecnologie e del progresso scientifico possono essere a loro volta sentiti dagli anziani come “supponenti” e troppo ambiziosi.

Gli adolescenti d’oggi, secondo gli oversessantacinquenni, non sono mai stati poveri e non hanno in nessuna occasione sperimentato l’ “arte dell’arrangiarsi”.

La scuola è sicuramente un canale educativo che può permettere uno scambio intergenerazionale: occuparsi del cibo e della sua storia consente di addentrarsi in un percorso ricco anche di approfondimenti delle materie curriculari come scienze, storia, geografia, educazione civica ed italiano.

Lo stare insieme nonni e nipoti, inoltre, porta ad una crescita personale che si arricchisce di emozioni, sentimenti e nuove conoscenze.

È necessario ricordare che le generazioni possono socializzare solo a condizione che possano essere socializzate le Istituzioni (Albanese, Bocci, 2001) per cui tale progetto si assume anche questa responsabilità richiedendo uno sforzo agli Enti ed alle Istituzioni territoriali che dovranno interagire per permettere la realizzazione e l’organizzazione dell’esperienza intergenerazionale.

BIBLIOGRAFIA

- Albanese, A., Pozzi, S. (2003) Il turismo intergenerazionale. *Psicologia turistica*, pp. 415-418. Milano: Giuffré.
- Albanese, A., S. Pozzi, Bocci, E. (2005) Nuovi turismi, nuovi turisti: il turismo intergenerazionale. Esperienze-ricerche del Laboratorio Incontri Generazionali sul territorio nazionale. *Turista e turismi. Contributi psicologici allo sviluppo del settore*. Cagliari: Cuec.
- Albanese, A., & Bocci, E. (2011) Ricerche e sperimentazioni intergenerazionali ed interculturali per un turismo sociale di qualità. *Turismo e Psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, 1, pp. 15 - 30.
- Bertocci, B. (2014) Sconfiggere la solitudine degli anziani con il turismo sociale: una sfida possibile? *Turismo e Psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi e Ricerche e Formazione*, 2, pp. 93 – 115.
- Marta, E., Pozzi, M. (2007) *Psicologia del volontariato*, Roma: Carocci Editore.