



TURISMO e Psicologia
Rivista interdisciplinare di studi, ricerche e formazione

IL CIBO: UNO STRUMENTO PER SOCIALIZZARE LE GENERAZIONI

Barbara Bertocci

Vice Presidente A.D.A., A.R.I.P.T. FoR P

Paola Cavallero

Coordinatrice Toscana A.R.I.P.T. FoR P



PADOVA UNIVERSITY PRESS

IL CIBO: UNO STRUMENTO PER SOCIALIZZARE LE GENERAZIONI

RIASSUNTO:

Cibo, cultura ed educazione sono manifestazione di una qualità di vita che comunicano la diversità tra gli uomini di ogni cultura, paese e territorio. L'alimentarsi porta con sé uno specifico patrimonio di conoscenze che si è costruito nel corso degli anni e dei secoli e che è trasmesso di generazione in generazione con i racconti degli anziani, con i libri di storia, con i miti e con le pratiche religiose. Le pietanze che mangiamo nel nostro vivere sono strumento di comunicazione, di relazione e di identità. L'aspetto conviviale del cibo era già conosciuto dalle antiche civiltà come i greci, i romani e soprattutto gli etruschi. Il modo di alimentarsi deriva da una determinata appartenenza sociale ed al tempo stesso la rivela. Questo da sempre è stato un indicatore sociale, un mezzo per ostentare benessere e disponibilità economiche oppure una cartina tornasole della povertà. L'alimentazione è connessa con la vita emotiva ed è collegata ai valori, alle ideologie, alle credenze religiose e culturali. Lo stretto legame tra cibo e famiglia non rappresenta solo una modalità con cui si verifica la trasmissione dei valori, ma è inoltre uno strumento di socializzazione. E' con un'educazione alimentare valida che sviluppiamo nei giovani la coscienza della nostra vita nutritiva. Le cibarie di oggi sono molto diverse da quelle del passato per la maggiore disponibilità di cibo, per il cambiamento dello stile di vita e per la trasformazione delle abitazioni.

Il confronto tra passato e presente è molto importante per sviluppare un corretto legame intergenerazionale. E' impegno dei nonni valorizzare le doti e le tradizioni del passato per vivere il presente e permettere ai nipoti di avere un futuro adeguato. Nonni e nipoti, collaborando insieme, possono intraprendere un percorso culinario dove i nonni, con i loro saperi, diventano un aiuto per i bambini. Cucinare insieme può diventare poi una convalida della relazione nonni-nipoti.

Parole chiave: Cibo, cultura, valori e tradizioni, storia, intergenerazionalità

FOOD: AN INSTRUMENT FOR GENERATIONS TO SOCIALIZE

ABSTRACT:

Food, culture and education are a manifestation of a quality of life that communicates the diversity between men of every culture, country and territory. Feeding carries with it a specific wealth of knowledge that has been built over the years and centuries, and is transmitted from generation to generation with stories of the elders through history books, myths and religious practices. The food we eat in our lives is a means of communication, relationship and identity. The convivial aspect of food was already known by ancient civilizations such as the Greeks, the Romans and especially the Etruscans. The way of feeding comes from a certain social belonging and at the same time reveals it. This has always been a social indicator, a way to show off prosperity and cheapness, or a poverty stingray map. Nutrition is connected with emotional life and is linked to values, ideologies, religious and cultural beliefs. The close bond between food and the family is not just a way in which the transmission of values occurs, but it is also a socialization tool. It is with good nutrition education that we develop into the youth the consciousness of our nutritious life. Today's foods are very different from those of the past for increased food availability, lifestyle change and housing transformation.

The comparison between past and present is very important for developing a good intergenerational bond. It is the commitment of grandparents to valorize the talents and traditions of the past to live the present and allow their grandchildren to have an adequate future. Grandparents and grandchildren, working together, can embark on a culinary journey where grandparents, with their knowledge, become a help to children. Cooking together can then become a validation of the grand-grandchild relationship.

Keywords: Food, culture, values and traditions, history, intergenerational relationship.

IL CIBO: UNO STRUMENTO PER SOCIALIZZARE LE GENERAZIONI

1. Introduzione

Negli ultimi anni il tema dell'alimentazione, nella nostra società, ha occupato un largo spazio nei discorsi della gente comune, sui mass media, nei contesti informali ed in ambito accademico. Tutta questa attenzione sul tema alimentare è dovuto ai suoi collegamenti con la salute, con la cultura e con l'identità di un popolo. Nutrirsi è un atto individuale fortemente influenzato da fattori sociali, psicologici, religiosi e culturali. Mangiare è un atto che può essere di condivisione, di incontro, di affermazione delle proprie radici, di rassicurazione attraverso la tradizione, un modo di comprendere i bisogni affettivi, di manifestare l'aggressività o di gustare i piaceri della vita. Il cibo si offre come mediatore di relazione, come virtuoso intreccio di tradizioni, come ecologia e cultura del dialogo, come contesto reale ed emozionale per ricercare l'armonia con gli altri e con l'ambiente (Birbes, 2012).

È da ritenere che il cibarsi abbia una funzione che oltrepassa il mantenimento nutritivo (Conner & Armitage, 2008), ma diviene un'espressione comportamentale di un vivere culturale e sociale. Come sostiene Montanari (2006) l'arte di cucinare contiene e mostra la cultura della persona che la esercita e nello stesso tempo è custode delle tradizioni locali e dell'identità del gruppo di appartenenza. Ogni atto legato al cibo, anche il più semplice e quotidiano, porta con sé una storia ed esprime una cultura complessa. Preparare un piatto di spaghetti al pomodoro, ad esempio, può sintetizzare il felice incontro tra una tecnologia produttiva messa a punto nella Sicilia araba del Medioevo ed un prodotto americano importato in Europa dai conquistatori spagnoli. Il cibo nella sua espressione culturale è capace di divenire anche elemento di incontro con altre esperienze tanto da mediare fra culture diverse e sviluppare altre modalità di cucinare. L'intreccio fra le diverse culture alimentari nell'arco del tempo fa comprendere la continua modifica del cucinare e della considerazione dei vari alimenti, tanto che, a seconda dei periodi, si riscontrano prodotti diversi con nuove proprietà nutritive. Un esempio di questo è fornito dal mais: una stessa materia prima (granturco) diventa tre cibi diversi in culture diverse ("taco" in Messico, pannocchie lesse in USA e infine polenta in Italia).

Nell'ambito familiare fin dalla nascita si inizia a conoscere il cibo ed apprendere il rapporto con esso, ma è il nostro modo di assumere gli alimenti che ci fa distinguere gli uni dagli altri. La modalità di cibarsi ed i luoghi in cui il vitto viene prodotto (ad esempio la cucina di una famiglia), ci fa comprendere molto della cultura in cui le persone vivono e del loro modo di stare insieme e di educarsi reciprocamente (Symons, 2004).

Nello scegliere ciò che mangiamo subiamo spesso pressioni sociali, culturali e, anche inconsapevolmente, ci facciamo guidare dalla pubblicità. In particolare, la insistente azione mediatica che promuove cibo non salutare, sembra influenzare le preferenze alimentari dei più giovani e di conseguenza la loro richiesta di cibo e la loro dieta.

Il modo di nutrirsi è collegato anche alle possibilità economiche sia individuali che del luogo in cui si abita. Per esempio, le ristrettezze economiche che, anche in Italia, stanno interessando sempre più le persone, non hanno provocato una riduzione del cibo assunto, bensì una netta variazione delle abitudini alimentari che sembrano essere decisamente peggiorate a livello qualitativo. Queste hanno sacrificato la qualità alla quantità con probabili danni per la propria salute.

Tali riflessioni ci fanno comprendere che il vivere in un preciso patrimonio di conoscenze crea appartenenza ed allo stesso tempo differenzia i vari gruppi sociali.

Una specifica cultura del cibo viene trasmessa di generazione in generazione e per tutta l'umanità. Ad ogni età è importante educare ad una sana alimentazione: tutti abbiamo bisogno di imparare a mangiare. L'educazione alimentare, attuata fin dalle Scuole Elementari, è molto apprezzabile, perché è alla base della preparazione civica per far crescere uomini consapevoli. Ai giovani (anche agli adulti ed agli anziani) è rilevante far sapere che il cibo non nasce e muore nelle cucine e nei piatti, ma che è stato prodotto in campagna, distribuito su vari mezzi di trasporto, venduto attraverso diversi canali, cucinato, mangiato ed è diventato parte di noi. È necessario che anche che gli educatori siano impegnati a formare la popolazione per aiutarla a capire quanto complicate possano

essere le scelte alimentari di ognuno di noi e, di conseguenza, come sia necessario scegliere in modo consapevole ed aggiornato. Educare ad una sana alimentazione significa ridurre i comportamenti a rischio e prevenire patologie legate a stili alimentari sbagliati. L'educazione alimentare ha lo scopo di diffondere la conoscenza e la consapevolezza dell'importanza della nutrizione ai fini di una vita sana e del benessere della persona (Bruner, 1997).

L'alimentazione, quale metafora del rapporto con noi stessi, con l'altro, con la vita, può essere indagata da prospettive ed ambiti disciplinari diversi a dimostrazione della sua complessità. Il cibo può essere inteso come stile di vita ed espressione di socialità, incontro e scambio fra generazioni e popoli, specchio della storia e delle tradizioni di un territorio. La sua multidimensionalità esprime identità, simboli e valori che vanno ben oltre gli aspetti nutrizionali, influenzando sull'organizzazione e sulla trasformazione della società, sullo sviluppo agro-industriale e sulla competizione geopolitica. Nella sua tradizione il cibo è espressione di un valore funzionale e simbolico della propria comunità. Quando si mostra nelle diverse contestualità e nelle variegate peculiarità territoriali emerge un valore storico culturale e antropologico nonostante i mutamenti che l'ambiente può subire (Badii, 2017).

Essendo un insieme di agronomia, benessere animale, storia, economia e comunicazione, il cibo può essere studiato da varie professionalità: ad esempio biologi, medici, nutrizionisti, storici, sociologi, antropologi, archeologi, psicologi.

Assumere alimenti è infine un processo psicologico regolato da norme date dal contesto sociale in cui viviamo e contraddistinto dagli atteggiamenti che ognuno ha verso il cibo. Non possiamo dimenticare che tale situazione può dare indicazioni sull'identità della persona perché il cibo è frutto dell'identità culturale ed uno strumento per esprimerla e comunicarla (Montanari, 2006). Il complesso ruolo sociale e psicologico che abbiamo associato all'alimentazione rende sempre più difficile distinguerla dalla sua importanza biologica. Il legame indissolubile tra cibo, uomo, storia e cultura è ben rappresentato dai quadri del pittore milanese Giuseppe Arcimboldo (meglio conosciuto come Arcimboldi) autore di grottesche tavole di ritrattistica vegetale. Questo artista nei suoi dipinti conferisce alla frutta ed alla verdura sembianze antropomorfe che testimoniano il forte legame tra cibo e corpo, entrambi transitori, che attraverso la nutrizione stabiliscono equilibrio ed identità. Un esempio di questo è il famoso quadro reversibile "Ortolano" dove un semplice cesto di verdura diventa il viso paffuto di un uomo.



Fig. 1. Quadro di G. Arcimboldo - *L'Ortolano* o *Ortaggi in una ciotola* (Natura morta reversibile), olio su tavola, Museo Civico Ala Ponzone di Cremona

2. Cibo strumento di comunicazione, di relazione e di identità

Ingerire cibo, oltre ad essere un gesto nutritivo, è anche un atto sociale che comunica numerosi nostri aspetti personali, familiari e sociali. A tutti i livelli sociali la partecipazione alla mensa comune è il primo segno di appartenenza al gruppo (Montinari, 1992). I pasti della giornata divengono i nostri punti di riferimento sia nel tempo individuale che collettivo. Alimentarsi permette di avere in comune un'esperienza di nutrimento ed è anche spesso il sintomo di abbondanza di benessere sociale. Inoltre, con i pasti, si condividono e si trasmettono regole sociali ed etiche che orientano le persone nelle loro scelte (ad esempio le diverse religioni indirizzano le persone, non solo ad assumere alimenti in tempi e modi diversi, ma anche ad avere comportamenti differenti).

Da questa premessa si ha che, per sua specifica natura, il cibo riveste un significato simbolico e relazionale che trascende il semplice valore nutrizionale e la necessità per l'organismo di alimentarsi. Tutti i popoli socializzano e festeggiano con il cibo e, sappiamo dalla letteratura, che mangiando socializziamo sia nel piccolo che nel grande gruppo. Emblematico di questo è il tempo della cena, spazio prevalentemente relazionale durante il quale si condividono intimità, emozioni, vicinanza ed affettività (Niola, 2012).

A tavola si realizza la convivialità perché la relazione tra persone diventa condivisione. Se è vero che l'uomo è tale nella misura in cui si relaziona con gli altri, il sedersi a tavola insieme può essere espressione di una grande intimità. Le persone si trovano una di fronte all'altra con la propria individualità, con il proprio volto ed insieme condividono i beni della terra e la propria vita. Convivialità, che letteralmente significa vivere insieme, è espressione di interdipendenza, di solidarietà, di convivenza democratica e di inclusività senza imposizione (Nanni, 1994). La parola mangiare è rivolta non solo a "mettere dentro" ma anche al fuori e vuol dire condividere tra altri e con altri (Riva, 2015). Con tale significato si riesce ad accettare la diversità dell'altro e nasce così l'interazione, il dare, l'avere e la reciprocità basata sul valore della differenza (Perullo, 2008). Nell'incontro a tavola si sviluppa poi il concetto di prossimità: il volto altrui ricorda che con un'altra persona posso condividere il cibo, i beni della terra e la vita, ma non posso sopraffarlo.

L'aspetto conviviale del cibo era già conosciuto dalle antiche civiltà e ne sono un esempio i Greci ed i Romani, ma soprattutto gli Etruschi. Recenti ricerche hanno rivelato che il *banchetto* era al centro della vita quotidiana del popolo vissuto in Toscana e nel Lazio dal VII secolo a.C. Il *convivio aristocratico*, a cui avevano accesso anche le donne, era allestito due volte al giorno, era il luogo dove coltivare le relazioni e gli affetti, dirimere i conflitti politici e celebrare matrimoni. Con cibo e vino si onoravano i morti e si consacravano i templi (Irollo, 2004).



Fig. 2. Vasi etruschi nel Museo Nazionale Etrusco di Chiusi

L'aspetto della convivialità legato al pasto, comunque, è antico quanto l'uomo. Agli albori della specie umana, dopo aver cacciato la preda, gli uomini primitivi si ritrovavano attorno al fuoco e sedevano uno di fronte all'altro, prima semplicemente guardandosi negli occhi e poi progressivamente sorridendo, ridendo ed iniziando a parlare. Lo stesso linguaggio, si è sviluppato a partire dal cibo e dalle origini di ciò che oggi chiamiamo convivialità. Il sistema alimentare è di per sé come un linguaggio che trasmette valori simbolici, ma anche significati di varia natura (ad esempio economici, politici, sociali, religiosi ed estetici). Come la lingua parlata, il modo di alimentarsi contiene e trasmette la cultura di un popolo ed è anche depositario delle tradizioni e dell'identità di un gruppo. Costituisce pertanto uno straordinario veicolo di auto – rappresentazione e di scambio culturale: è strumento di identità, ma anche il primo modo per entrare in contatto con culture diverse.

I messaggi comunicativi trasmessi dal cibo possono essere di varia natura ma, in ogni caso, comunicano identità (Nersini, Rettori 2008). Il cibo esprime la propria identità personale: ognuno attraverso la scelta dei cibi comunica caratteristiche di sé. Il nutrire ed il nutrirsi, a differenza del mangiare, si riferiscono ad un processo psicologico con cui ci si alimenta in modo attento e rispettoso verso di sé e verso il mondo esterno. Alimentarsi è fondamentale per la costruzione del senso di sé. Il modo di mangiare rivela uno stile di personalità ed il carattere dell'individuo. Il cibo risulta "condito" da diversi aspetti psicologici: valori, ideologie, credenze religiose e culturali.

Ciò che viene mangiato a talvolta ha un'identità filosofica. Ne sono un esempio le diete vegetariane legate al rispetto della natura vivente. Spesso queste scelte del cibo hanno ripercussioni su tutta la vita dell'individuo legandosi più complessivamente allo stile di vita.

Il mangiare ha anche aspetto religioso. In tutte le religioni il cibo non è solo un elemento naturale e materiale, ma è considerato un dono di Dio o degli Dei. L'atto di alimentarsi diventa, per questo motivo, un atto sacro, anche di ringraziamento all'Entità superiore che l'ha donato all'uomo per assicurarne la sopravvivenza. Come atto sacro l'assunzione di cibo deve anche rispondere all'esigenza spirituale di moderazione e virtù propria di ciascuna religione. In alcuni credi alcune pietanze sono vietate in tutti i periodi dell'anno (è vietato mangiare il maiale nell'Islam) o solo in certi momenti (il venerdì non si può mangiare la carne per i Cattolici).

Il consumo di cibo riflette anche un aspetto economico.

Avere molto cibo è da sempre stato segno di ricchezza, come la presenza o meno di cibarie ha spesso segnalato la classe sociale di appartenenza.

L'alimentazione è un marcatore sociale, un mezzo per ostentare benessere e disponibilità economiche oppure una cartina tornasole della povertà. Possiamo constatare spesso che nel linguaggio delle favole, si regala del cibo per dimostrare di essere ricchi. E' il caso del "gatto con gli stivali" che, fingendosi il Marchese di Carrabat regala selvaggina al re per ingraziarselo e per dimostrare la sua ricchezza. Non solo la quantità di alimenti, ma anche la qualità può denotare la classe sociale di appartenenza.

Ancora oggi in forme e modi diversi il cibo diventa un mezzo di identificazione sociale: alcuni cibi sono assimilabili a cospicue possibilità economiche, mentre altri vengono definiti "cibi di massa". E' uno dei modi principali per ostentare le differenze di classe. Nella letteratura tradizionale europea, costituitasi durante il Medioevo, si ha che il nobile si qualifica soprattutto come consumatore di carne ed il contadino si caratterizza per un'immagine legata ai frutti della terra: cereali, ortaggi, zuppe e minestre. Talvolta, il pensare solo con l'immaginario collettivo, senza far riferimento ad un preciso contesto storico, può creare inganni tra un pasto povero ed uno ricco. Ne è un esempio il quadro di Carocci del sedicesimo secolo che dipinge un uomo che ha di fronte a sé una brocca di vino, una scodella di fagioli, un pezzo di pane e per insaporire il tutto un cipollotto.



Fig. 3. Quadro di Carocci “il Mangiafagioli”

Questo pasto, se confrontato con i nostri giorni, sembra molto povero ed invece, considerando il periodo storico ricco di carestie e di epidemie, è un vitto tutt'altro che misero. Importante è verificare l'epoca storica in cui si vive per definire al meglio gli aspetti culturali del cibo.

Il luogo di provenienza influenza anche le abitudini alimentari, infatti le cibarie hanno anche una caratteristica geografica: fattori climatici ed ambientali fanno sì che alcuni cibi presenti in un luogo o in una parte della Terra non lo siano in un'altra. I prodotti locali assumono due significati: per chi vi abita sono rappresentativi del forte legame della comunità con il territorio e, al tempo stesso, sono un elemento di identificazione di essa da parte di possibili visitatori o, più semplicemente, del resto del Mondo.

Alcuni prodotti (ad esempio gli spaghetti in Italia o cous cous nei territori arabi) sono una vera forma di riconoscimento etnico. Questi alimenti riaffermano nel globo la propria identità culturale e costituiscono un segno particolarmente forte della propria storia e cultura.

Ogni cultura alimentare ha delle peculiare che molte volte comunicano le origini, i processi di trasformazione, il ruolo economico svolto nel passato e nel presente e la composizione sociale della popolazione, frutto di condizioni, di processi, di funzioni, di significati culturali, di valenze simboliche e di attribuzioni di valori.

Risulta evidente la centralità dell'alimentazione, in quanto crocevia delle varie realtà culturali in ogni civiltà, non solo come valore materiale, ma anche per l'ampiezza di determinazioni e di correlazioni e per la simbologia che assume, configurandosi come un “soggetto” con cui la collettività caratterizza il territorio e si radica in questo. Essa esplicita una storia condivisa, o meglio una memoria collettiva, legata a spazi territoriali e impregnata delle tradizioni passate. Ne è un valido esempio la cultura alimentare italiana che, in quanto mediterranea, vede confluire nel rapporto con il cibo valori, rituali e significati diversi, proponendosi quale occasione e veicolo di esperienze assai complesse, che vanno ben oltre la funzione nutrizionale.

Con la tipologia di alimenti consumati si riesce a definire l'identità sociale di un popolo: a tavola possiamo distinguere i nostri legami sociali riconoscendo i segni di appartenenza ad un gruppo ed anche la condivisione del nostro vivere sociale. La quantità e la qualità del cibo hanno un forte valore comunicativo ed esprimono immediatamente un'identità sociale.

Come il cibo, anche il gusto è pure ancorato alla nostra identità personale, culturale e sociale. Ciò che mangiamo non è buono o cattivo in assoluto: qualcuno ci ha insegnato a distinguerlo come tale. La definizione di gusto fa parte del patrimonio culturale delle società umane (Balsamo, 2015). E' per questo che in un luogo un cibo è ottimo ed in un altro è disgustoso. Come vi sono gusti e

predilezioni diverse presso vari popoli, così i gusti cambiano (o si mantengono) nel corso dei secoli. Importanti sono anche le tradizioni ittiche lasciate dal popolo Etrusco in alcune parti della Toscana. A Chiusi c'è il "brustico", pesce persico abbrustolito sulla brace di canna lacustre. Particolare è il suo odore di fumo dato dai cannicci umidi usati per la cottura. Il pesce "abbrusticato" viene servito senza lisca in piccoli pezzetti, condito con olio extra vergine d'oliva a crudo, poco aceto, sale e pepe. Gustare è poi al tempo stesso discernere e discriminare, includere ed escludere. Il gusto è un fenomeno sensoriale, storico e collettivo che ha in sé componenti biologiche, culturali, psicologiche e sociali. Questo è un viaggio che continuamente cambia e si trasforma: è un restare fedeli ai propri sapori, ma allo stesso tempo essere aperti all'incontro con i nuovi (Ambrosio, 2010). Per natura e cultura, il sapore porta a scelte alimentari diverse per ciascun individuo. Il gusto è influenzato dall'ambiente sociale dove si esprime e si pratica, inoltre narra di noi, delle nostre origini, di chi siamo e di chi vogliamo essere. Può essere espresso con il linguaggio e condiviso con gli altri. Il gusto, che sta tra il sentire ed il volere, è una facoltà di giudizio collegata al sapere cioè alla conoscenza ad esempio della provenienza del cibo. Il sapore e il sapere sono un invito a gustare, assaporare, entrare in contatto col cibo in modo più meditato.

3. Cibo come comunicazione di emozioni

Cibo, mente e psiche sono vincolati da un legame continuo e di reciproca dipendenza, in cui un equilibrato regime alimentare è alla base non solo della salute fisica ma anche psichica. Gli alimenti non sono da considerarsi fonte di energia e nutrimento solo per il corpo, ma anche per la mente. Hanno appunto la capacità di modificare il nostro comportamento, sentimenti e stato d'animo in modo positivo o negativo. Da un altro punto di vista, a volte, sono le emozioni stesse che possono assumere un ruolo predominante nella regolazione del comportamento alimentare. Riguardo alla capacità che il cibo ha di influenzare la nostra sfera emotiva, il coinvolgimento dei cinque sensi è fondamentale nel determinare l'impatto che questo ha sulle nostre sensazioni ed emozioni.

È la percezione sensoriale che si ha di un determinato alimento che, ancor prima di essere ingerito, contribuisce a rendere l'atto del cibarsi un'esperienza emozionale. È sufficiente pensare all'impatto visivo con cui si presentano alcune pietanze.

Queste caratteristiche colpiscono la nostra mente e ci fanno apparire i cibi desiderabili o meno. Inoltre il cervello è in grado di memorizzare e di rafforzare l'effetto che certi cibi hanno sulla nostra componente emotiva. Ciò è possibile perché al suo interno contiene una struttura, l'amigdala, che associa stimoli olfattivi e gustativi con emozioni, ne tiene memoria e li compara con esperienze passate: è una sorta di archivio della nostra memoria emozionale.

In questo modo alcuni cibi possono provocare particolari emozioni e stati d'animo in base al ricordo a cui il cervello li ha legati.

Consumare un cibo, vederlo o sentirne il profumo attiva sensazioni positive perché richiama un ricordo felice che infonde benessere, o al contrario, un cibo legato ad un ricordo spiacevole provoca sensazioni negative. Nel consumo di qualsiasi alimento c'è una storia infinita di esperienze, di lavoro, di conoscenze, di scelte. Alcuni cibi, realizzati da una persona specifica, per uno specifico destinatario, possono assumere per quest'ultimo un aspetto e un gusto inimitabile in grado di evocare ricordi, vissuti (la torta della nonna, il vino del nonno). Da una semplice pietanza fuoriescono luoghi, persone, colori ed emozioni. Il gusto e l'olfatto spesso hanno un ruolo fondamentale nel ricordare. Proust (1978) racconta: "E poco dopo, sentendomi triste per la giornata cupa e la prospettiva di un domani doloroso, portai macchinalmente alle labbra un cucchiaino del tè nel quale avevo lasciato inzuppare un pezzetto di biscotto.... All'improvviso il ricordo è davanti a me. Il gusto era quello del pezzetto di biscotto che a Combray, la domenica mattina, quando andavo a darle il buongiorno in camera sua, zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo infuso di tè o di tiglio..." (pag. 49).



Fig. 4. la Maddalene, tipico dolcetto francese

Nessuno può essere emotivamente indifferente al mangiare. Nella nostra cultura il cibo è catalizzatore di tutte le emozioni: è un modo positivo di esprimere gioia, amore ed accettazione, ma anche un modo negativo di esprimere senso di colpa, paura e rifiuto. Il rapporto con il cibo si intreccia fin dalla nascita con le esperienze affettive legate ai primi rapporti significativi, se si pensa all'allattamento, allo svezzamento e a tutti i vissuti emotivi che condizionano queste esperienze. L'alimentazione, fin dai primi giorni di vita, corrisponde ad un bisogno di Cura, Scambio ed Affetto.

Il nutrirsi, il mangiare ed il cibo sono indissolubilmente connessi con l'emozione e spesso sono anche influenzati da determinate situazioni emotive.

Diverse ricerche hanno evidenziato lo stretto rapporto tra cibo e vita affettiva e quanto questo possa servire a "gestire" le emozioni (Macht, 2008; Laitinen, Sovio, 2002; Telch & Agras, 1996). Con il nostro rapportarci verso ciò che mangiamo possiamo anche esprimere un bisogno d'amore: l'alimento può diventare ad esempio un anestetico con cui si cerca di eliminare la sofferenza o l'insoddisfazione. Una scorciatoia con cui si tenta di riempire quel vuoto che, per qualche ragione, si è creato in noi.

Certe tensioni emotive provate durante la giornata vengono probabilmente riequilibrate avvalendosi di alcuni alimenti. Ad esempio, alcune persone definite "avide di carboidrati" sono soggette ad irascibilità, agitazione, noia ed apatia. Talvolta la tranquillità ed il senso di benessere possono essere recuperati con uno spuntino.

Alcuni alimenti possono invece alterare lo stato emotivo: un pasto ricco di grassi rallenta l'attività cerebrale e fa sentire assonnati e irascibili; lo zucchero e la caffeina in alcune persone possono causare stanchezza, malumore e nervosismo, mentre in altre persone si verifica il contrario. Mangiare è probabilmente uno dei modi più facili per procurarsi le emozioni positive rispetto ad altre attività della vita quotidiana: è facile e quasi sempre disponibile, non richiede l'approvazione o l'aiuto di qualcun altro, non necessariamente richiede preparazioni lunghe e laboriose. In altre parole, si riesce ad avere quel che si vuole quando si vuole.

Considerato da questo punto di vista, mangiare è probabilmente il modo più efficiente e produttivo per gratificarsi, anche se, come sappiamo, può comportare delle conseguenze non sempre positive per la persona come l'aumento di peso, il senso di colpa, la rinuncia a cercare altre forme di gratificazione. Probabilmente anche l'educazione ricevuta fin da piccoli incide sugli appagamenti che le persone trovano. Quasi sempre nelle nostre famiglie l'amore è stato trasmesso anche con i cibi e con le ricette trasmesse di generazione in generazione. L'espressione **"mangia che ti fa bene"** è stata l'esortazione che abbiamo sentito fin da piccoli.

4. Cibo in famiglia a trasmissione dei valori

Oggi viviamo tanto del nostro vivere quotidiano occupandoci del cibo e percorrendo anche i modelli alimentari più diversi (da quelli offerti dalle catene alimentari, alle cucine locali) (Poulain, 2008), senza comprendere quanto questi possano interferire sul nostro stile di vita alimentare. Siamo giunti quasi a non comprendere più che cosa stiamo mangiando, perché a livello culturale c'è molta confusione e necessita riprendere a far chiarezza su quelli che sono i nostri principi di base (Segré, 2015). La pubblicità spesso ci distrugge, non aiuta ad educare la società e soprattutto agisce sui giovani che vengono influenzati e deviati verso un'alimentazione veloce ed insana. Tali modelli culturali a volte determinano le scelte alimentari non solo del singolo, ma anche del gruppo familiare. Soprattutto nella nostra cultura l'abbondanza di cibo (più che la sua qualità) è divenuta segnale di benessere ed anche di qualità di vita (Corvo, Fassino, 2015). Di conseguenza il cibo può trasformarsi anche un piacere estetico, fattore da non tralasciare nel nostro vivere quotidiano.

Nel suo consumo vi è una costante ricerca di segni caratterizzanti e di identificazione come ben viene espresso nel libro di Neresini e Rettore (2008), nel cercare di arrivare a compensare la nostra debole identità.

Se il cibo è benessere, la continua pubblicità ci disorienta perché, se in parte ci segnala nuovi prodotti, dall'altro propone spesso un modello fisico da perseguire.

Contribuiscono a questo meccanismo i numerosi centri commerciali e negozi che offrono alimenti a basso costo per cui subentra una maggior disponibilità di cibo (Ptzalis & Lucibello, 2002).

E' in età evolutiva che è necessaria una maggiore attenzione ai diversi fattori (pubblicità- modelli alimentari) che possono interagire sull' avere una sana alimentazione (Nuvoli, 2010). Fin da bambini, cibarsi non significa solo alimentarsi, ma anche incorporare, metter dentro, accettare, conoscere e sperimentare. Nessuno di noi mangia solo sostanze inerti, ma anche simboli, tradizioni, abitudini associate agli alimenti e fortemente radicati nelle relazioni sociali e collettive, ma anche in quelle incontrate in famiglia.

L'alimentazione è la prima attività umana ed il tempo del pasto scandisce la vita di ognuno fin dal momento della nascita. Il nutrirsi si collega ai tre aspetti fondanti dell'esistenza: le relazioni, lo spazio, il tempo. Luogo privilegiato del cucinare è la cucina che, nella psicologia collegata all'architettura, è il luogo più primitivo del piacere sensoriale, dell'accoglienza e dell'amore materno: da grandi quel luogo rimane nella memoria. In cucina si osserva la mamma o la nonna nella preparazione di cibi speciali nei giorni di festa, si sentono parlare le donne "di casa", si fanno partecipare i piccoli ai compiti degli adulti (ad esempio stendere la pasta, preparare l'impasto per il dolce o per la pizza). La cucina è per i bambini, con qualche timore da parte degli adulti, uno dei primi luoghi di "avventura" durante la fase del "gattonamento" e di "pasticciamento" subito dopo, ma anche spazio di molta intimità.

Nel contesto familiare spesso si comunica con il cibo e sono pronunciate alcune frasi che hanno al centro l'alimento (ad esempio "se non mangi non esci!", "mangia questo alimento ... perché l'ho preparato per te!", "fammi una cortesia, mangial!", se non mangi mamma piange"). Questi dialoghi in famiglia hanno una grande importanza nella formazione del comportamento alimentare e sulle future preferenze di gusto.

Migliorare le abitudini alimentari dei bambini e degli adolescenti è collegato alla possibilità di riflettere con i genitori sugli stili di vita, sull'alimentazione e sul consumo consapevole. Gli adulti sono per i bambini modelli di comportamento e rappresentano un punto di riferimento anche condizionante per gli atteggiamenti presenti e futuri. E' sempre utile ricordare che "la cultura di una corretta alimentazione" si impara da bambini.

E' con un'educazione alimentare corretta che facciamo crescere nei giovani la coscienza della nostra vita nutritiva.

Dalla considerazione di tutti questi aspetti constatiamo che i nonni, i genitori e tutti gli adulti hanno la responsabilità dell'alimentazione sia verso sé stessi che verso i giovani. E' vitale insegnare ai giovani che cosa si mangia e come si mangia. Questo, sia per crescere in salute, sia per godere di un invecchiamento di successo.

Come sappiamo, una dieta idonea è uno dei fondamenti essenziali della longevità che permette non solo di dare anni alla vita, ma soprattutto vita agli anni. Lo stare a tavola è uno dei piaceri della vita, ma starci bene, mangiando sano, è uno degli aspetti più intelligenti che si possa attuare. Solo nel coniugare piacere ed intelligenza è possibile aumentare notevolmente la qualità della vita. I messaggi sul cibo, trasmessi dagli adulti ai più giovani, sono importanti, perché questi ultimi possano avere un buon rapporto con il cibo e, una volta divenuti adulti, possano a loro volta, “curare” i momenti legati al cibo.

Adulti ed anziani sono educatori dei bambini e dei giovani e possono contribuire in modo sostanziale allo sviluppo delle preferenze alimentari e delle aversioni per alcuni sapori. La trasmissione dei valori tra le generazioni riveste un ruolo di primaria importanza per la socializzazione primaria dei bambini e per la stabilizzazione della società (Caprara et al., 2011). Gli adulti, infatti, nel preparare il cibo insieme ai loro bambini, permettono non solo di apprendere “come si fa”, ma anche di vivere insieme momenti affettuosi e significativi. Il valore del cibo preparato insieme va oltre il semplice nutrimento. Il cucinare stando assieme diventa un contesto in cui avviene una trasmissione valoriale, affettiva e culturale.

Il ricettario, utile strumento di cucina, diventa nel tempo uno degli strumenti di comunicazione, che testimoniano questo passaggio tra le generazioni. La mamma che prende il ricettario per cucinare è un gesto che assolve a più funzioni. Questo oggetto, che rappresenta la forma di comunicazione scritta della cucina più antica, è tuttora più diffusa (Capatti, Montanari 1999) e testimonia la trasmissione di un preciso saper fare.

I ricettari asseriscono contenuti culinari (ingredienti, tempi, procedimenti), ma comunicano anche elementi della società che li produce e della sua evoluzione; parlano del gusto dominante e delle alternative ad esso, delle tradizioni, dell'interpretazione dell'atto del consumo, del modo di comprendere la convivialità.

I libri o le riviste culinarie, come organizzazione testuale del culinario, non sono solo paradigmi del gusto in un certo momento storico, ma anche indicatori delle convenzioni sociali associate ai fornelli: chi deve cucinare, per chi, con quali obiettivi.

Fare cucina è comunicazione verbale e non verbale, una modalità di stare insieme sia affettiva che responsabile. Il cucinare insieme e seguire una semplice ricetta diventa quindi un esercizio di comunicazione intergenerazionale. Se ad esempio una mamma propone al figlio un insieme di ricette della propria madre si può avere una comunicazione carica di affetto e di simboli. Si comunica come era il rapporto madre - figlia (non solo in senso affettivo ma anche in senso pratico) ed anche e quali erano le usanze della nonna. Naturalmente la mamma, nel riproporre la ricetta della nonna, cambierà degli alimenti più adatti alla vita moderna (ad esempio per “abbassare le calorie” userà il burro vegetale anziché lo strutto di maiale). Il fatto di vivere in un paese multiculturale fa poi crescere la tendenza contemporanea a comporre, unire, mescolare in maniera più o meno consapevole apporti da culture diverse. Ogni consumatore contemporaneo, probabilmente, effettua un “bricolage culinario” mescolando memorie individuali e collettive, gusti familiari e tendenze di mercato.

E' necessario ricordare quanto la presenza dei nonni possa aiutare i bambini a diventare adulti autonomi e responsabili. La relazione nonni – nipoti, interrotta dall'avvento dell'industrializzazione e della famiglia nucleare, consente ai bambini di crescere in modo sano, di godere di sicurezza affettiva, di sviluppare fiducia in sé stessi e nell'ambiente che li circonda e, infine, può facilitare lo sviluppo della resilienza, la capacità psichica di resistere agli eventi negativi e stressanti.

La relazione con i nonni arricchisce la vita del bambino attraverso l'esperienza di un amore senza riserve, che influisce profondamente su vari aspetti dello sviluppo della sua personalità (Iozzelli, 2013). I nonni hanno un'altra importante caratteristica: sono un collegamento tra una generazione e l'altra, incoraggiano la famiglia a ricordarsi di eventi passati che adesso, dato i tempi moderni, non potranno più essere come allora.

Ai nipoti i nonni parlano dicendo: “Sai, che cosa facevo quando ero piccola ...”, “Sai, come dicevo quando la mamma aveva la tua età...”. Questi racconti sono utili indubbiamente a dare continuità alla vita e a far conoscere un passato da cui si imparano valori e importanti caratteristiche socio culturali. I bambini di oggi hanno bisogno più di sempre di qualcuno che li aiuti a comprendere le

vicende della famiglia, spesso non trattate, a causa della vita frenetica. È proprio così che i bambini possono allargare il loro orizzonte nell'accogliere informazioni fondamentali per uscire da modalità di comportamento stereotipate e uguali per tutti proposte dalla pubblicità e dal mondo virtuale.

I nonni inoltre sono importanti perché hanno più tempo libero rispetto ad altri adulti, tanto che possono raccontare storie contestualizzandole e rendendole vitali e comprensibili: “Leggimi questo libro” o “raccontami una novella” sono i termini consueti di un lessico familiare, molto utilizzato tra nipoti e nonni. A questa richiesta viene risposto in genere con molto interesse e coinvolgimento, nel partire dal conosciuto per poi inoltrarsi nella dimensione creativa e immaginaria della storia inventata, a volte studiata per superare un capriccio o fronteggiare una frustrazione.

E' importante sottolineare che le storie spesso parlano del cibo. Nel leggere le favole classiche si può notare che la mancanza di prodotti alimentari può dare origine a diverse storie (ad esempio Pollicino o Hansel e Gretel). Talvolta il cibo si dona (ad esempio nella storia “il gatto con gli stivali”) in senso di affetto profondo o di grande stima. L'alimento può rappresentare un premio, ma anche una punizione o una messa alla prova (ad esempio la mela rossa di Biancaneve). Il cibo può essere un elemento di crescita nella storia di vita di un bambino. Nella vita reale, così come quella immaginaria, trasportare il cibo (anche solo dalla cucina alla tavola senza farlo cadere) manifesta un'assunzione di responsabilità. La storia di Cappuccetto Rosso è l'emblema di tutto questo: la protagonista diventa corriere di pietanze e cresce affrontando i pericoli del bosco.

Cucinare insieme può diventare poi il suggello della relazione nonni - nipoti. Con la cucina i più piccoli possono apprendere rituali della quotidianità (ad esempio scegliere gli utensili, aprire e chiudere i cassetti, manipolare il cibo, mangiare, pulire e mettere in ordine). L'attività in cucina aiuta inoltre il bambino ad affinare le conoscenze matematiche (ad esempio contare le uova), sviluppare la coordinazione mente – braccio, aumentare la motricità fine (utile per la scrittura) e rafforzare il bagaglio lessicale.

Cucinare è utile per affinare il senso del gusto ed ad esplorare gli altri sensi (ad esempio l'olfatto annusando il cibo, l'udito e il tatto, attraverso gli impasti, il mescolare degli ingredienti e i suoni della cucina). Cucinare vuol dire inoltre sviluppare la propria autonomia, rafforzare la fiducia in se stessi, concentrarsi sul compito e fidarsi dell'altro che dà le istruzioni.

Lo scambio riflessioni ad alta voce è stimolante per capire qualcosa in più su di sé e sugli altri. Al bambino vengono trasmessi parole e gesti, percezioni e sensi, emozioni e procedure che vanno ad incidere sul suo futuro stile alimentare. Cucinare insieme diventa un “laboratorio” di educazione, di comunicazione, di ascolto e di collaborazione (Trapani, 2005). Cucinare con i nipoti è importante anche per i nonni. Poiché nell'atto culinario sono coinvolti tutti i sensi si evita l'anestesia sensoriale dell'anziano restituendogli, così, vitalità e completezza.

Per l'anziano pure cucinare significa fare cultura, perché parlare del passato permette di rivedere la propria storia e riattualizzare una cultura tradizionale familiare legata al territorio di appartenenza. Il cibo permette agli anziani di trasmettere valori che vanno oltre il mangiare (ad esempio il non sprecare e la genuinità di cibi non trattati chimicamente anche se più brutti da guardare). Fare cucina è espressione della propria identità personale, familiare, sociale, religiosa e nazionale e l'anziano in questo contesto si sente maggiormente parte della famiglia e della società. Poiché fare cucina è apprendimento e ri-apprendimento attivo i meno giovani possono riscoprire gesti dimenticati o scoprire tecniche sconosciute. Darsi da fare in cucina facilita il recupero della propria autostima: “sono (ancora...) capace di...”, “ho valore per me e per l'altro”, “mi voglio bene”, “mi prendo cura di me”. Tutti questi benefici nell'alleanza nonni – nipoti esistono però solo a patto che tra genitori e nonni ci sia una esplicita assunzione di responsabilità condivisa.

Se i nonni costituiscono una risorsa, sempre più essenziale per l'educazione dei figli, è necessario ricordare che i genitori sono fondamentali nel corretto sviluppo della relazione tra nonni e nipoti. Nonni e genitori rappresentano per il bambino due realtà diverse e complementari, entrambe necessarie alla sua crescita (Catarsi, 2008). Il primato educativo è dei genitori. E' da questa prospettiva che i nonni possono consigliare, comportamenti, modalità relazionali che possono aiutare gli adulti nella gestione dei figli: non si possono sviluppare gelosie tra genitori e nonni a difesa dei più piccoli. I più anziani non devono eccedere nel dare consigli saggi, perché questo esula dal loro compito di sostegno e di reale aiuto (Vegetti Finzi, 2008).



Fig. 5. nonni e nipoti in cucina, tra ricette passate e interpretazioni della natura

4. Cibo ieri ed oggi: un'esperienza intergenerazionale e le Associazioni di volontariato

Nel sentire comune si è accentuata la consapevolezza della complessità culturale del cibo ed oggi la tutela delle gastronomie regionali implica la tutela delle identità locali, come attestano anche alcune trasmissioni televisive dedicate a cibo e territori. Ricostruire le gastronomie locali comporta il recupero non solo di ricette, ma di modalità di cottura, presentazione del piatto, usanze conviviali che racchiudono stili di vita, modelli etici e familiari. L'alimentazione di un tempo (anche solo di 50 anni fa) era semplice, salubre, mediterranea e ricca di fibre. Il pane, il latte, gli ortaggi ed i cereali erano alla base di ogni pasto. La carne veniva mangiata più raramente e soprattutto in determinati periodi dell'anno. Questa tipologia di alimentazione causava comunque delle difficoltà. Nelle famiglie numerose si rischiava la malnutrizione a causa della scarsità di cibo ed inoltre la presenza nella dieta di troppi carboidrati e la scarsa igiene potevano portare a malattie.

Ogni cucina, con il pavimento in terra battuta aveva il suo bel focolare intorno al quale si trovava tutta la famiglia. L'alimentazione di oggi è molto diversa da quella del passato per la maggiore disponibilità di cibo, per il cambiamento dello stile di vita e per la trasformazione delle abitazioni. Oggi si ha la tendenza a mangiare più del dovuto o in maniera irrazionale, creando squilibri tra le diverse sostanze alimentari.

Questo confronto tra passato e presente è molto importante per sviluppare un corretto legame intergenerazionale.

È compito dei nonni riattualizzare i valori e le tradizioni del passato per vivere il presente e consentire ai nipoti di avere un futuro adeguato. Nonni e nipoti, collaborando insieme, possono intraprendere un percorso culinario dove i nonni, con i loro saperi, diventano un aiuto per i bambini. I nonni, in questo processo, non possono rimanere immobili, ma possono formarsi per capire gli errori del passato e valorizzare quanto di positivo c'era nel modello culinario dei "loro tempi". Potrebbero ad esempio essere di aiuto perché sia recuperata la lentezza dei pasti, le modalità che consentivano di non sprecare il cibo, la positività nel non usare né prodotti chimici né conservanti artificiali. I nonni, inoltre, non inquinavano l'ambiente, poiché non utilizzavano né imballaggi né prodotti in plastica.

Il dialogo intergenerazionale non può essere attuato solo in famiglia, ma vi è la necessità di coinvolgere le scuole, le Associazioni giovanili e quelle per gli anziani ed infine i Comuni. E' necessario ricordare che la costruzione dell'identità personale e territoriale avviene anche nel raccontare le diverse ricette dei cibi realizzate da persone di diverse generazioni.

Da questa prospettiva è necessario che giovani, bambini ed anziani si incontrino con un progetto comune. Per attuare ciò è però importante che le Associazioni collaborino poiché sono punti di

riferimento di ogni territorio ed esercitano sia una funzione strumentale che relazionale/emotiva. Queste forniscono infrastrutture (ad esempio sale riunioni) e strumenti di comunicazione (ad esempio chat, newsletter). Svolgono inoltre un sostegno sociale in quanto forniscono agli associati fiducia, credibilità, obiettivi comuni, stabilità e senso di appartenenza.

Ogni Associazione può agire su un certo target di persone che hanno gli stessi valori, gli stessi obiettivi e le stesse motivazioni. Le Associazioni sono un canale importante nelle fasi di idealizzazione e di realizzazione delle Campagne di Educazione e Promozione di Salute. Poiché sappiamo che il gruppo permette l'integrazione, dà sicurezza e supporta l'interazione tra i membri, stabilire dei progetti condivisi da più fasce di età può aumentare la coesione territoriale e la pratica di stili di vita più salutari.

Le Associazioni di volontariato e di promozione sociale sono inoltre caratterizzate dalla forte presenza di cittadini adulti e senior che non solo esercitano già oggi un ruolo fondamentale per la promozione della salute e del benessere di tutti i cittadini, ma nei prossimi anni saranno chiamate ad un impegno ancora maggiore, in sinergia con le altre componenti istituzionali e del Terzo Settore, costituenti il welfare nazionale.

In un periodo di consolidate difficoltà economiche e sociali che sta vivendo l'Italia, l'Associazionismo rappresenta un pilastro insostituibile delle risorse destinate alla tutela della socialità e della salute, oltre che una sorta di “fucina di idee” ed innovazioni per la cura ed il benessere della popolazione.

Notevole è anche il ruolo degli Enti Comunali e della Sanità pubblica per permettere ai cittadini di “guadagnare salute” promuovendo stili di vita salutari. E' necessario che gli Enti tutelino la salute delle persone e ri – orientino i servizi sanitari. Tutte le Istituzioni, insieme alle Associazioni, hanno il compito di accrescere le capacità della comunità nello sviluppare su ogni territorio processi di empowerment per la salute.

Ogni persona, indipendentemente dal ruolo ricoperto nella società, deve arrivare ad essere responsabili della propria ed altrui salute e necessita che abbiano un potere decisionale sulle loro scelte di salute. È da incrementare l'informazione, vanno accresciute le abilità personali e va promossa una responsabilità sociale per la salute.



Fig. 6. la “Marcia della Pace” a Chiusi, dove sono presenti Associazioni di Volontariato, Scuola Primaria, Scuola Secondaria e Comune

5. Conclusioni

Possiamo notare che gli stili di vita (anche alimentari) hanno un'importanza centrale nel determinare lo stato di salute ed il benessere dei giovani ed anche nell'influenzare lo stato di salute futura di tutti gli adulti. E' basilare attuare un'educazione alla salute per tutte le fasce di età in modo tale che si possano progettare e realizzare interventi di prevenzione primaria, secondaria e terziaria. Intervenire in un'ottica di promozione della salute significa realizzare una combinazione di azioni individuali e sociali volte ad ottenere impegno politico, sostegno alle politiche sanitarie e sostegno al servizio sociale, per raggiungere un particolare obiettivo dei programmi di salute.

Educare alla salute mostra una combinazione di azioni individuali e sociali volte ad ottenere impegno politico, sostegno alle politiche, consenso sociale e sostegno dei sistemi sociali per un particolare obiettivo o programma di salute. Ogni intervento di educazione e promozione della salute necessita che consideri la conoscenza delle disuguaglianze sociali, in particolare nell'accesso ai servizi ed all'informazione stessa, allo scopo di individuare correttamente e raggiungere al meglio i gruppi di popolazione più a rischio.

Possono essere svolti diversi interventi che agiscano sulle determinanti di salute sociali, economici ed ambientali. È sempre necessario tener presente che il cibo è, in una prospettiva nutrizionale, materia che serve a rifornire il corpo e a nutrire ossa, denti e muscoli. In una prospettiva socioculturale l'alimentazione è un codice comunicativo, un sistema di pensiero, una pratica sociale ed un'esperienza emozionale. Questo legame esistente tra benessere psicologico e buona alimentazione comporta anche la necessità di un lavoro prospettico, che parta dall'infanzia fino all'età adulta intervenendo nella scuola e nelle istituzioni per utilizzare la competenza psicologica nel trattare in una prospettiva evolutiva il comportamento alimentare; lo studio e il monitoraggio dello sviluppo dell'immagine corporea e delle preoccupazioni riguardanti la forma e il peso corporeo. È importante identificare i disturbi alimentari già in età infantile.

Infine è da ricordare che il cibo permette all'uomo di assolvere ai processi vitali dell'esistenza, nel suo rappresentarsi in termini di "fatto culinario". Il cibo diventa allora un principio distintivo di ogni territorio che permette di dare a coloro che vi risiedono, una fisionomia caratterizzante e riconosciuta (Lupton, 1999).

Ogni regione italiana ha le sue peculiarità culinarie che derivano dall'insediamento nel passato di popoli diversi e questo genera la presenza di diversi "dialetti gastronomici" che hanno dato luogo ad un patchwork di piatti e di pietanze tradizionali alla cui base si ritrovano, variamente e sapientemente combinati, molteplici ingredienti. L'intero territorio italiano si configura come una realtà dalla geografia produttiva e gastronomica assai ricca di varianti del tutto conformi alle morfologie dei suoli, alla climatologia degli ambienti fisici, alla strutturazione delle attività produttive e al disporsi degli eventi storici e socio - demografici. Da questi multiformi intrecci tra "natura e cultura", scambi e acquisizioni, si sono originate molteplici specialità agroalimentari che hanno dato luogo a ricette di inusitata e creativa fattura come ad esempio le specialità toscane eno - olearie. Gli anziani sono forse i più adatti a tentare di riconnettere gusto e memoria, ricette e stagioni, appetiti e salute (Di Renzo, 2008). I giovani pure vanno responsabilizzati in questi percorsi di conoscenza del cibo. Scegliere gli alimenti è un fatto individuale prima che sociale. Gli adulti anche hanno necessità di riappropriarsi della propria identità culinaria per non sentirsi smarriti e per educare i figli ad una corretta alimentazione. Sarebbe necessario che questi prestassero attenzione ad essere educatori attenti e consapevoli, genitori autorevoli e non "i fan" dei loro figli.

BIBLIOGRAFIA

- Ambrosio, M. (2010) *Il cibo, una via di relazione*, Ravenna, Ed. Fernandel.
Badii, M. (2010) *Cibo in festa fra tradizione e trasformazioni. Pratiche e rappresentazioni alimentari in un contesto mezzadrile*, Milano, Franco Angeli.

- Balsamo, B. (2015) *Il cibo come relazione. Identità, affetto, forma, gusto, cultura, convivio*, Torino, Effe Editore.
- Birbes, C. (2012) *Nutrirsi di relazione. Una riflessione antropologica tra cibo e educazione*, Lecce Pensa Multimedia.
- Bruner, J. S. (1997) *La cultura dell'educazione*, Milano, Feltrinelli.
- Capatti, A., Montanari, M. (1999) *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Roma-Bari, Laterza.
- Caprara, G.V., Scabini, E., Steca P., Schwartz, S.H. (2011) *I valori nell'Italia contemporanea*, Milano, Franco Angeli.
- Catarsi, E. (2008) *Pedagogia della famiglia*, Roma, Carocci.
- Conner, M., Armitage, C.J. (2008) *La psicologia a tavola*, Bologna, Il Mulino.
- Corvo, P., Fassino, G. (2015) *Quando il cibo si fa benessere. Alimentazione e qualità della vita*, Milano, Franco Angeli.
- Di Renzo, E. (2008) Il cibo locale tra comunicazione mass - mediatica e marketing turistico del territorio, *Annali Italiani del Turismo Internazionale*, 7, 1 – 15.
- Iozzelli, S. (2013) Essere nonni: una presenza di cura”, *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, n.2 - 2013, pp. 69-78.
- Irollo, J. M. (2004) *Gli Etruschi: alle origini della nostra civiltà*, Bari, Edizioni Dedalo.
- Laitinen, J., Sovio, U., (2002), *Stress-related eating and drinking behaviour and body mass index and predictors of this behaviour*, *Preventive Medicine*, 34, 29-39.
- Lupton, D. (1999) *L'anima nel piatto*, Bologna, Il Mulino.
- Macht, M., (2008) *How emotions affect eating: A five-way model*, *Appetite*, 50, 1-11.
- Montanari, M. (1992) *Convivio oggi: storia e cultura dei piaceri della tavola nell'età contemporanea*, Roma-Bari, Laterza.
- Montanari, M. (2006) *Il cibo come cultura*, Roma-Bari, Laterza.
- Niola, M. (2012) *Non tutto fa brodo*, Bologna, Il Mulino.
- Neresini, F. Rettore, V. (a cura di) (2008) *Cibo cultura ed identità*, Roma, Carocci.
- Nuvoli, G. (a cura di) (2010) *Rapporti con il cibo e comportamento alimentare. Ricerche psicologiche e socioeducative sul momento dei pasti in età evolutiva*, Milano, Franco Angeli.
- Perullo, N. (2008) *L'altro gusto: saggi di estetica gastronomica*, Pisa, Edizioni ETS.
- Ptzalis, G., Lucibello, M. (2002) *Il cibo: istruzioni per l'uso. Cosa, quanto e come mangiare per vivere meglio*, Milano, Collana Le Comete.
- Poulain, J.P. (2008) *Alimentazione cultura e società*, Bologna, Il Mulino.
- Proust, M. (1978) *Alla ricerca del tempo perduto*, La strada di Schwann prima parte, Torino, Einaudi.
- Riva, F. (2015) *Filosofia del cibo*, Roma, Lit Edizioni.
- Segré, A. (2015) *Cibo*, Bologna, Il Mulino.
- Symons, M. (2004) *A history of cooks and cooking*. Champaign: University of Illinois Press.
- Signore, G. (2010) *Storia delle abitudini alimentari. Dalla preistoria ai fast food*. Milano, Tecniche Nuove.
- Telch, R. & Agras, W.S. (1996) Do emotional states influence binge-eating in the obese? *International Journal of Eating Disorders*, 20, 271-279.
- Trapani, G. (2005) *Bambini a tavola*. Firenze, Giunti Editore.
- Vegetti Finzi S. (2008) *Nuovi nonni per nuovi nipoti*, Milano, Mondadori.