

## Cos'è la Convivialità?

**Pensando all'amicizia, il tema di questo mese della nostra rivista, impossibile non parlare di condivisione e quindi di condivisione anche a tavola, di convivialità.**

A cura di Claudia Razza

Dal latino cum-vivere, ossia vivere insieme, oggi potremmo tradurlo nell'immagine del piacere che deriva dallo stare con gli altri a tavola. Il pasto conviviale è quello in cui ci si confronta assaporando gusti e alimenti che hanno una storia e un significato simbolico legato alle tradizioni etniche e riti di ogni società che le tramanda al suo interno. Un famoso proverbio dice: "dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei" e io aggiungo: "dimmi come e con chi mangi e ti dirò se sei felice". Eh sì, oggi il cibo non è più solo un semplice atto di nutrimento, ma un importante momento di aggregazione, di condivisione, uno scambio di emozioni. Il pranzo e la cena diventano, quindi, occasione di socializzazione, momenti per conoscersi meglio e creare un legame più profondo.

Stare insieme a tavola è una circostanza ricca di significato a cui molto spesso non attribuiamo il giusto valore umano. In effetti lo stare seduti a tavola insieme serve a recuperare quello spirito familiare secondo cui la tavola diviene il luogo dell'umanizzazione per eccellenza, di ascolto reciproco, di condivisione, di scambio della parola. Di conseguenza è seduti ad un tavolo che spesso si prendono le più importanti decisioni.

D'altra parte a far da elemento chiave della tavola è il cibo a cui è stato attribuito nel corso degli anni sempre più valore umano. In particolare secondo gli studiosi di semiotica il cibo nelle società dell'abbondanza acquisirebbe oltre al suo ovvio valore nutrizionale altri importanti significati simbolici. Facendo riferimento ad una dimensione meno biologica il cibo è "un sistema di comunicazione, un corpo di immagini, un protocollo di usi, di situazioni e di comportamenti" (R.Barthes). Dalle operazioni culinarie, della composizione dei pasti e dei menù, del loro ruolo sociale, alle forme degli strumenti con cui trasformiamo il cibo, tutto acquisisce significati precisi che molto spesso vengono persi nel quotidiano.



Anche da un punto di vista "più biologico" la convivialità ha un ruolo fondamentale nell'alimentazione. Non a caso nella famosa piramide alimentare della Dieta Mediterranea, definita dall'UNESCO Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, la convivialità è alla base della piramide stessa, come a dire che è fondamentale per uno stile di vita sano. La Dieta Mediterranea infatti non è solo un insieme di precetti nutrizionali, ma rappresenta un vero e proprio stile di vita, un *modus vivendi*, un elemento relazionale e culturale che rafforza il senso di appartenenza e di condivisione tra le persone. La Dieta Mediterranea, schematizzata nella Piramide Alimentare, ha certamente una valenza nutrizionale, ma anche sociale, culturale e ambientale.



COINVOLGERE I PROPRI FIGLI  
SIA NELLA SCELTA E L'ACQUISTO  
DELLE MATERIE PRIME SIA NELLA  
LORO TRASFORMAZIONE.

Inoltre, la convivialità a tavola è stata riscoperta come elemento fondante per la prevenzione dei disordini alimentari. La ricerca ha dimostrato una correlazione positiva tra consumo di pasti in famiglia e miglior benessere psicologico, e dunque un ridotto rischio di sviluppare un disturbo alimentare. Pertanto, è bene promuovere la convivialità e la socialità dei pasti. Inoltre, il pasto e la sua fase di preparazione possono diventare importanti momenti di educazione alimentare. Per questo motivo è fondamentale coinvolgere i propri figli sia nella scelta e l'acquisto delle materie prime sia nella loro trasformazione.

Uno studio scientifico europeo condotto su diversi nuclei familiari ha dimostrato che i pasti condivisi, cioè pasti consumati a tavola, senza distrazioni "digitali" (no TV, no media, ecc..) dedicando il giusto tempo alla condivisione del cibo, con conversazioni piacevoli, rappresentano utili strategie per promuovere un'alimentazione sana tra gli adolescenti.



Il cibo non soddisfa solo un bisogno energetico/nutritivo ma anche simbolico ed edonico. Il comportamento alimentare dipende, infatti, da fattori cognitivi, emotivi, sociali, economici e culturali, nonché dalle proprietà organolettiche degli alimenti, essendo regolati da meccanismi omeostatici ed edonistici.

Pertanto, misure efficaci per prevenire e combattere i disturbi del comportamento alimentare (sia per eccesso che per difetto) devono partire da una visione integrativa multisensoriale del cibo sia a livello organico che a livello edonico, emozionale e di condivisione.



DIMMI COSA MANGI E TI DIRÒ  
CHI SEI" E IO AGGIUNGO:  
"DIMMI COME E CON CHI MANGI  
E TI DIRÒ SE SEI FELICE