

qualità & benessere

upipa

Con il patrocinio di:

APS RINATA ETS

Partner:

SiCuro Facile curarsi a casa

arjo

TecMed Healthcare solutions

ZUCCHETTI

SERENITY

io sano Soluzioni per la disfagia

teiacare IL POTERE DI FARE MEGLIO

Alimentazione e integrazione: l'alimento come mezzo di coesione

A cura di: dott. Sergio Dimori
Fond. Poretti-Magnani, Vedano Olona Va)

La funzione primaria e originaria dell'alimentazione è quella di fornire all'organismo i nutrienti e l'energia necessari per sopravvivere, crescere e mantenere le funzioni vitali.
Tutto qui?

Se l'essere umano considerasse il cibo solo come un bisogno biologico, assumeremmo compresse nutritive o gel standardizzati senza badare al gusto. Nella realtà l'ali,mentazione umana è molto più complessa e abbraccia altre dimensioni:

1. Dimensione psicologico-emotiva (mangiamo per piacere, per noia, per consolarci (attiva i circuiti legati alla dopamina)
2. Dimensione sociale e culturale (condivisione, convivialità)
3. Dimensione estetica e sensoriale: la scelta di cosa mangiare è influenzata dal gusto, dal profumo, dall'aspetto visivo del piatto.

Il cibo rappresenta molto più di un semplice bisogno biologico: dal punto di vista **psicologico** e **sociologico** è uno dei principali strumenti attraverso cui le persone costruiscono relazioni, condividono valori e favoriscono l'integrazione tra popoli e culture.


Il cibo non nutre soltanto il corpo: nutre le relazioni, custodisce i ricordi e avvicina culture diverse.

Dal punto di vista psicologico

Il cibo è strettamente legato alle emozioni, ai ricordi e all'identità personale. I sapori e gli odori possono evocare l'infanzia, la famiglia e il senso di appartenenza a una comunità. Condividere un pasto favorisce la fiducia, la comunicazione e la cooperazione, perché crea un clima di accoglienza e riduce le distanze tra le persone. Mangiare insieme stimola inoltre sentimenti di benessere e rafforza i legami affettivi, indipendentemente dalle differenze culturali.

Quando persone provenienti da paesi diversi condividono le proprie tradizioni culinarie, si sentono riconosciute e valorizzate. Questo contribuisce a ridurre pregiudizi e stereotipi, promuovendo il rispetto reciproco e la curiosità verso culture differenti.



Il cibo e le emozioni

- Il cibo è legato ai ricordi, all'infanzia e alla famiglia.
- Sapori e profumi evocano emozioni e senso di appartenenza.
- Le tradizioni alimentari contribuiscono alla nostra identità personale.



Mangiare insieme crea legami

- Favorisce la fiducia e la comunicazione.
- Stimola la cooperazione e il benessere.
- Rafforza i legami affettivi e riduce le distanze tra le persone.



Il cibo come incontro tra culture

- Condividere le proprie tradizioni significa sentirsi riconosciuti e valorizzati.
- La conoscenza reciproca aiuta a superare pregiudizi e stereotipi.
- Il cibo promuove curiosità, inclusione e rispetto delle differenze culturali.

Dal punto di vista sociologico

In sociologia, il cibo è considerato un importante fatto sociale: ogni società sviluppa tradizioni alimentari che esprimono la propria storia, i valori, la religione e l'organizzazione della vita collettiva. Le ricette, i rituali legati ai pasti e le festività sono elementi che rafforzano l'identità di un gruppo.

Allo stesso tempo, il cibo rappresenta uno strumento di integrazione. Nelle società multiculturali, ristoranti etnici, mercati internazionali, festival gastronomici e cene comunitarie favoriscono l'incontro tra persone di culture diverse. Attraverso la cucina si crea uno spazio di dialogo in cui le differenze non sono viste come un ostacolo, ma come una ricchezza.

Anche i fenomeni migratori hanno contribuito alla diffusione di nuove tradizioni alimentari. Molti piatti oggi considerati "tipici" di un paese sono in realtà il risultato dell'incontro tra culture diverse, dimostrando come il cibo sia un potente mezzo di scambio culturale.


Il cibo non serve solo a nutrirci: racconta chi siamo, da dove veniamo e come entriamo in relazione con gli altri.



Il cibo come identità sociale

- Ogni società sviluppa tradizioni alimentari proprie.
- Ricette e rituali riflettono storia, valori e religione.
- I pasti e le festività rafforzano il senso di appartenenza a un gruppo.

Esempio: il pranzo della domenica in famiglia è un momento di condivisione e tradizione.


Il cibo come strumento di integrazione
•Favorisce l'incontro tra persone di culture diverse.
•Ristoranti etnici, mercati e festival gastronomici creano occasioni di dialogo.
•Condividere un pasto aiuta a conoscere e rispettare le differenze.



Migrazioni e scambio culturale

- Le migrazioni portano nuove ricette e abitudini alimentari.
- Le cucine si trasformano attraverso gli incontri tra popoli.
- Molti piatti nascono dalla mescolanza di tradizioni differenti.

Aspetto storico

Un filosofo tedesco dell'Ottocento, Ludwig Feuerbach, scrisse una frase destinata a grande fortuna, che sentiamo spesso ripetere: «L'uomo è ciò che mangia» ("*Der Mensch ist, was er isst„*). Voleva dire che l'identità dell'uomo non dipende da entità astratte, ma coincide con la sua corporeità, dunque col cibo che giorno dopo giorno viene immesso nel suo corpo per farlo vivere e funzionare.

Invertendo i due verbi, la pronuncia in tedesco resta la stessa ma il significato diventa: «L'uomo mangia ciò che è». Dunque il filosofo tedesco, mentre proclama la supremazia della materia come unica vera realtà, al tempo stesso dichiara che questa materia contiene le idee, i pensieri, la cultura dell'uomo.

Aspetto storico

«L'uomo mangia ciò che è» vuol dire che il cibo, a cui è legata l'identità dell'uomo, non è semplicemente un oggetto nutritivo, bensì una realtà ricca di valori, di simboli, di significati, elaborati dagli uomini e dalle donne che quel cibo hanno prodotto e preparato. Una realtà - in una parola - culturale.
Il panettone non è solo un composto di farina, zucchero, uva passa, canditi. Il panettone è anche l'idea del Natale. E quell'idea ce l'hanno messa dentro gli uomini, per consumarla assieme alla farina e ai canditi che essi stessi hanno fabbricato.



- Gli alimenti non sono semplici prodotti da consumare.
- Sono il risultato del lavoro e delle conoscenze delle persone.
- Ricette e preparazioni vengono tramandate nel tempo.
- Ciò che mangiamo racconta chi siamo.
- Le nostre abitudini alimentari dipendono dalla cultura in cui viviamo.
- Il cibo esprime valori, ricordi e tradizioni.



ANTROPOLOGIA DELLA TAVOLA

Mangiare insieme, non solo mangiare

Il consumo alimentare come rito che trasforma il bisogno biologico in legame sociale e identità culturale



Aspetto relazionale

Carattere profondamente *relazionale* del gesto di mangiare – a dispetto della sua natura inevitabilmente individuale.

Sedersi a tavola insieme (ma, più in generale, consumare il cibo insieme, giacché non sempre si mangia seduti a tavola) è il primo modo per rappresentare la comunità, i valori che essa esprime, le relazioni che si costituiscono al suo interno.
Tutto viene invece perso dal modo di mangiare contemporaneo:
. Veloce (fast food)
. Sbrigativo e solitario (forse anche in un posto di lavoro).

MANGIARE DI FRETTA



MANGIARE IN CONVIVIALITÀ



Aspetto relazionale



Ciò vale non solo in rapporto al cibo che si ingerisce, ma anche e soprattutto perché è tipico (seppure non esclusivo) delle società umane compiere questo gesto in maniera collettiva, attivando forme conviviali che lo arricchiscono di implicazioni sociali e simboliche.


FILOSOFIA CONVIVIALE
La lezione di Plutarco
«Noi non ci invitiamo l'un l'altro per mangiare, ma per mangiare insieme»


IDENTITÀ COLLETTIVA
Il cibo è il mezzo, la relazione è il fine
Ogni pasto condiviso è un atto rituale che costruisce e rafforza l'identità del gruppo
Condivisione come fondamento del legame sociale
Trasmissione di valori attraverso il rito conviviale
Costruzione di un senso di appartenenza comune

«Per mangiare un tacchino», sembra che abbia detto una volta Gioachino Rossini, «bisogna essere almeno in due: io e il tacchino».



Mangiare in compagnia può proteggere il cervello e l'umore

Certo, dipende anche dalla qualità delle relazioni





Il pane

Il pane non è un cibo naturale.
Solo l’uomo lo sa produrre.
Simbolo della civiltà e dell’identità stessa dell’uomo.
Nel linguaggio di Omero e dei greci antichi, «mangiatori di pane» è sinonimo di «uomini», ma già nel Poema di Gilgamesh, un testo sumerico del secondo millennio a.C, la civilizzazione dell'uomo selvatico viene fatta coincidere con il momento in cui comincia a mangiare pane e a bere vino, prodotti 'artificiali' di cui viene a conoscenza grazie a una donna che gliene fa dono: il mito riconosce dunque al sesso femminile una priorità nel processo di invenzione della cucina.

Attraverso il miracolo eucaristico (Ultima Cena), il pane assunse un significato ancora più forte diventando un alimento sacro, capace di mettere l'uomo in contatto con Dio.
Esso diventò l'alimento per eccellenza degli europei, un cibo carico di significati non solo nutrizionali, ma simbolici.
Il nostro pane quotidiano «Dacci oggi il nostro pane quotidiano».
Potrebbe sembrare un abbandono alla provvidenza divina, ma ciò che si implora non è la manna, è il pane. La manna scende dal cielo, il pane si costruisce col lavoro. Tanto lavoro.





Il pane è pronto, e accompagnerà le altre vivande: il companatico, ovvero «ciò che sta col pane». Parola che presume il valore primario del pane come cibo di base. Tutte le lingue di radice latina la conoscono.
Il pane è servito all'uomo per nutrirsi, per riempirsi la pancia, ma si è anche caricato di fondamentali valori simbolici. Ha assunto una quantità infinita di varianti, utili non solo a spezzare l'uniformità del quotidiano ma altresì a definire spazi, tempi, identità collettive: ogni regione, ogni comunità ha il suo pane, e il calendario è scandito da pani speciali che segnano particolari feste. Il pane è servito anche a costruire e a intrattenere rapporti, con gli altri uomini e talvolta con l'aldilà.


Mi padre dice:
Io non magno
Lu companatico co lu pane
ma....
Lu pane co lu companatico
SEI MARCHIGIANO







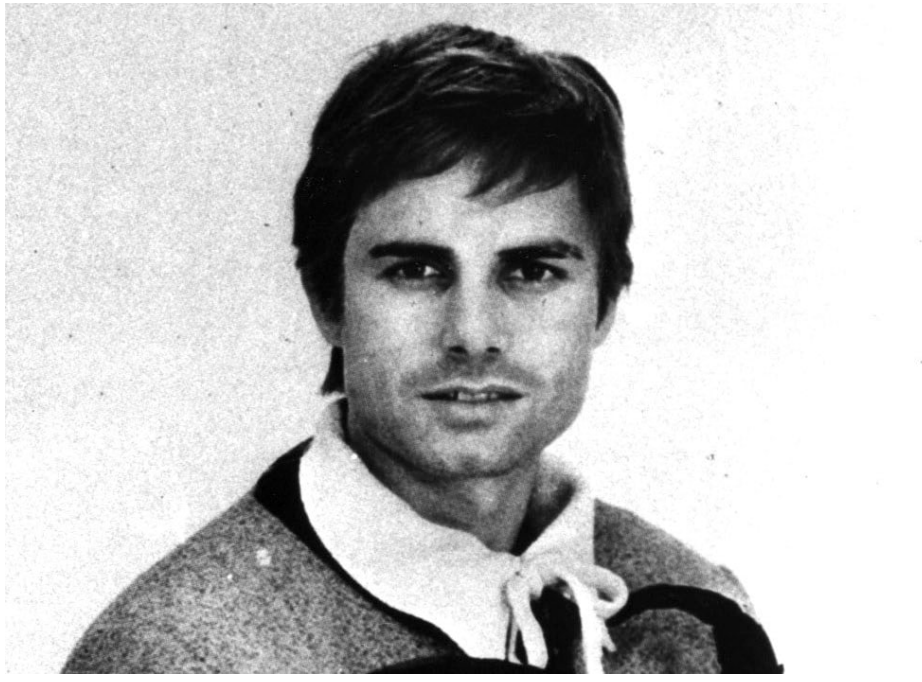
Dopo aver ucciso un nobile in un duello per motivi di vanità e onore, e aver chiesto perdono alla famiglia della vittima, Lodovico decide di farsi frate cappuccino assumendo il nome di Cristoforo. Prima di partire per il convento di Pescarenico, il nobile fratello della vittima lo invita a un banchetto di pacificazione. Fra Cristoforo rifiuta i cibi ricchi offerti, ma chiede che gli venga portato un pane come segno e ricordo del perdono ricevuto.



Nel lazzaretto, durante la peste del 1630, Fra Cristoforo riprende quel pezzo di pane. Lo conserva dentro una scatola di legno ordinario e lo dona a Renzo e Lucia, lasciando loro un testamento morale: serbare quel pane e mostrarlo ai figli, ricordando loro di perdonare sempre e chiunque.

Renzo è appena arrivato a Milano (per fuggire da don Rodrigo) e si ritrova nel pieno del tumulto dell'assalto al forno del pane. Assiste alla scena con un misto di sconcerto e buon senso contadino, trovando assurdo che si bruci il cibo e gli strumenti utili a produrlo anziché risolverne la scarsità.

Pur approvando in un primo momento il malcontento contro il rincaro del pane, Renzo rimane inorridito dalla violenza cieca della folla e verrà poi coinvolto suo malgrado nei disordini del giorno seguente.



Il cibo come ponte tra i popoli

Condividere il cibo significa condividere storie, tradizioni e identità. Preparare e gustare piatti provenienti da culture differenti permette di conoscere meglio gli altri e di superare le barriere linguistiche e culturali. Per questo motivo, il cibo viene spesso utilizzato in progetti educativi e sociali per promuovere l'inclusione, il dialogo interculturale e la convivenza pacifica.



Ben-Fare

qualità & benessere

Cibo come messaggio di abbondanza



Cibo come messaggio di abbondanza



Cibo come messaggio di abbondanza



Cibo come strumento di rappresentazione



Imperatore Rodolfo II d’Asburgo



Cibo come strumento di rappresentazione



L’ortolano



Cibo come strumento di rappresentazione



Il cuoco



Messaggio finale

Dal punto di vista psicologico, il cibo favorisce il benessere emotivo, la fiducia e il senso di appartenenza. Dal punto di vista sociologico, rappresenta un elemento fondamentale dell'identità culturale e uno strumento di integrazione sociale. Mangiare insieme non significa soltanto nutrirsi, ma anche costruire relazioni, conoscere culture diverse e rafforzare il rispetto reciproco, contribuendo a creare società più aperte, inclusive e solidali.


GRAZIE PER
L'ATTENZIONE