

MANGIARE COME... AMARE, COMUNICARE, CONDIVIDERE

Antonella Bastone,
Università di Torino

Quando si parla di cibo non si può dimenticare la natura profondamente relazionale dell'alimentazione. Fin dall'antichità e in tutte le culture del mondo, il cibo non è mai stato considerato esclusivamente in una prospettiva nutrizionale, cioè come semplice strumento di sopravvivenza. Al contrario, al cibo si ricollegano complessi significati simbolici, valori e ideologie elaborate. Basti pensare a come il cibo si presenti nelle diverse religioni, sotto forma di simbolo ritualizzato nelle cerimonie o nelle fiabe e nelle festività.

Nelle fiabe, e in particolare in alcune fra quelle più note, si possono ritrovare molteplici riferimenti al cibo, a cui si associano precisi significati simbolici. Per esempio, la casetta di marzapane di *Hansel e Gretel* ha la funzione di attrarre i bambini, ma nasconde contemporaneamente una terribile trappola. Nella fiaba di *Biancaneve* la mela della strega, che apparentemente si propone come un cibo gustoso e seducente, nasconde invece un veleno mortale. E ancora in *Alice nel paese delle meraviglie* la protagonista può modificare a suo piacimento le proprie dimensioni corporee a seconda che beva un certo liquido o consumi un determinato alimento. Proprio come nella realtà, il cibo nelle fiabe parla anche del rapporto coi



genitori, del bisogno d'amore e protezione, ossia è soprattutto nutrimento affettivo (Bastone, 2017).

D'altra parte, la psicologia ci ricorda come le prime relazioni che il neonato instaura con la realtà esterna, specialmente con la madre, sono per lo più di natura alimentare. E crescendo, a ogni età, amiamo festeggiare situazioni importanti attraverso il consumo di cibo. Dal Natale al Capodanno, dai compleanni ai riti di passaggio più importanti della vita, il consumo collettivo di cibo è un momento che simbolizza la comunicazione reciproca dell'affetto e dei sentimenti. La stessa parola "convivio", viene dal latino *cum-vivere*, e significa letteralmente

“vivere insieme”. I messaggi comunicati attraverso il cibo possono essere di natura diversa, ma in ogni caso trasmettono valori di *identità e appartenenza*.

Che cosa è cambiato oggi nelle nostre abitudini alimentari? Che cosa permane di questi antichi rituali sociali? (Bastone, 2009).

L'epoca attuale è segnata da una **perdita d'innocenza** nel rapporto con il cibo: lo sviluppo scientifico e tecnologico ha trasformato il cibo da sostanza misteriosa concessa dalla divinità a materia commestibile di cui conosciamo esattamente il valore nutritivo in termini di calorie, vitamine, proteine, grassi e ogni altra proprietà.

Tuttavia, le abitudini di consumo hanno assunto forme caratteristiche e contraddittorie. Oggi, praticamente tutte le situazioni della vita quotidiana sono occasioni per mangiare: lavorare, spostarsi, andare in automobile, guardare la televisione.

Parallelamente sembrerebbe che siano venute meno le **modalità sociali dell'alimentazione**: i riti collettivi sono in netto declino, a vantaggio di un consumo individuale, veloce e destrutturato del pasto, da ritagliare negli spazi variabili di tempo libero all'interno di giornate spesso irregolari e frenetiche.

Primo tra tutti la **condivisione del pasto in famiglia** sembra essere una delle abitudini sociali maggiormente in crisi: non è raro che i componenti di una famiglia, anche se sotto lo stesso tetto, mangino in momenti e luoghi diversi, mentre compiono altre azioni o distratti da altre occupazioni.

La cura del momento del pasto come un **momento di partecipazione condivisa** dovrebbe

essere avviata fin dalla prima infanzia, ma spesso purtroppo non succede così. Fin dal momento del primo svezzamento, il bambino acquisisce un posto a pieno diritto a tavola, pur nel suo seggiolone, e partecipa del momento di condivisione del pasto della famiglia: il cibo mette in comunicazione la famiglia, che attraverso il canale alimentare condivide sguardi, parole, emozioni, eventi. Il bambino memorizza nella sua quotidianità il momento del pasto come un appuntamento fondamentale della sua vita affettiva, perché riunisce e mette in relazione tutti i membri importanti della sua famiglia. Ovviamente sarebbe importante difendere soprattutto **la serenità del momento del pasto**, rimandando ad altre sedi e momenti eventuali momenti di tensione o discussione, al fine di evitare l'as-



sociazione tra consumo del pasto e possibilità di conflitto.

Tuttavia, molte volte, per facilitare il consumo del pasto da parte del bambino, si ritiene più comodo affiancare **elementi di svago e distrazione** che apparentemente velocizzano il processo, ma in realtà allontanano il bambino

dal reale momento di condivisione, isolandolo anche affettivamente dal resto della famiglia, a favore della fruizione privata di un video o giocattolo. Non sono rari i nuclei familiari dove i più piccoli consumano il pasto prima o dopo rispetto al resto della famiglia, magari sul divano o sul seggiolone parcheggiato davanti a un cartone animato.

Oggi le nuove tecnologie portatili offrono persino la possibilità di isolarsi direttamente a tavola, attraverso un tablet o uno smartphone. Quest'abitudine si mantiene anche crescendo e anche nei luoghi pubblici di ristorazione, dove non è raro osservare gruppi apparentemente riuniti intorno al tavolo, ma in realtà singolarmente ripiegati sul proprio dispositivo tecnologico. Certo, l'obiezione potrebbe essere che così gli adulti tirano un sospiro di sollievo, sospendendo l'attenzione sui più piccoli, addomesticando il rischio dei capricci a tavola. Non dimentichiamo che il bambino può imparare fin da piccolo a godere del momento del pasto senza il supporto di strumenti di distrazione, concentrandosi così non solo sui discorsi in cui può essere più o meno coinvolto, ma anche **sull'esperienza sensoriale** del consumo del pasto: il cibo è piacere, sospetto, scoperta, curiosità, sorpresa, esplorazione, un'esperienza in cui tutti i sensi sono coinvolti.

Appena l'età di sviluppo lo consente, il bambino può essere coinvolto anche nella preparazione dei pasti, almeno nei suoi passaggi più elementari, o nella preparazione della tavola; si tratta di piccoli accorgimenti praticabili almeno qualche volta in tutte le famiglie che aumentano il senso di coinvolgimento e di responsabilità del bambino nelle attività di famiglia e che sembrano agire anche come fattore protettivo rispetto a problematiche legate all'alimentazio-



ne.

Insomma! Rari sono i momenti in famiglia con una **densità relazionale e comunicativa** elevata come i momenti dei pasti...

Pertanto, compatibilmente agli impegni di ognuno, curiamo i nostri rituali sociali alimentari, come appuntamenti insostituibili di condivisione, scambio e comunicazione. E se talvolta non avessimo nulla da dirci, non importa. È sufficiente esserci, come punto di partenza.

Riferimenti bibliografici

Bastone A. (2017). *Le fiabe raccontate agli adulti. Storie di ieri e di oggi per la formazione*. Edizioni ilmiolibro.it.

Bastone A. (2009). *La relazione educativa nella cura dei disturbi alimentari. Il ruolo di genitori, insegnanti, educatori e massmedia*. Edizioni La Rondine, Catanzaro.