

L'INTERVISTA

di Elena Mattioli

La convivialità: un elemento base della dieta mediterranea

Risponde Francesco Visioli, Dipartimento di Medicina Molecolare, Università di Padova

Tra gli aspetti spesso trascurati dell'alimentazione più salutare, la dieta mediterranea, c'è la preparazione e la condivisione del cibo in un ambiente caratterizzato da regole sociali piuttosto che da vincoli di tempo. Nella quotidianità dell'uomo, l'atto del mangiare, nato dalla ovvia necessità di introdurre energia e di raggiungere un apporto nutrizionale adeguato per sopravvivere ed essere pienamente efficiente, è diventato nel tempo un momento di condivisione dei pasti, che ha probabilmente contribuito allo sviluppo dello spirito di gruppo, svolgendo un ruolo importante nel modellare la società umana, favorendo probabilmente il successo della nostra specie.

Ne parliamo con il professor Francesco Visioli, co-autore di un interessante lavoro da poco pubblicato su Nutrition Research dedicato proprio a caratteristiche della dieta mediterranea spesso poco considerate, compreso il fatto che l'aderenza a questo modello alimentare e i benefici che ne derivano sono strettamente legati al consumo dei pasti in un contesto familiare o sociale.

La dieta mediterranea

La ricerca sui regimi alimentari maggiormente correlati alla longevità e alla protezione dalle malattie croniche non trasmissibili ha individuato nella dieta mediterranea un modello efficace da proporre alla popolazione. Nella sua composizione classica comprende significative quantità di frutta, verdura e carboidrati complessi, prevalentemente da cereali integrali, apporto adeguato di proteine vegetali, soprattutto da legumi e grassi prevalentemente insaturi.

Domanda: Innanzitutto, inquadrriamo l'argomento: quali sono le abitudini degli abitanti del bacino del mediterraneo che concorrono al benessere psico-fisico dell'organismo, al di là della dieta che consumano più facilmente per ragioni storico-culturali?

Risposta: La salute e la longevità delle popolazioni che vivono lungo le coste del Mediterraneo derivano non solo da un'alta aderenza alla dieta tradizionale, ma anche da alcuni fattori legati allo stile di vita, come l'attività fisica, l'esposizione generalmente contenuta all'inquinamento delle città industriali, l'abitudine a fare sonnellini diurni (es. la "siesta") e la tendenza a ritrovarsi spesso insieme per mangiare.

La condivisione del cibo a tavola comprende diverse forme di socialità, dall'abituale pasto in famiglia a una cena formale con amici o parenti, fino a occasioni più informali come una merenda o una festa di compleanno. Quali sono le radici storiche di queste abitudini e quale ruolo rivestono da un punto di vista sociale?

Mangiare insieme è il fondamento dell'identità culturale e della continuità delle comunità in tutto il bacino del Mediterraneo. Fino dall'antichità gli uomini si sedevano insieme intorno al fuoco condividendo il cibo e mettendo così in atto il concetto di convivialità. Il termine deriva dal latino *cum-vivere* e significa proprio vivere insieme. Si tratta, infatti, di condividere non semplicemente il cibo, ma anche storie, tradizioni, allegria e conforto reciproco. Nelle sue "Dispute conviviali" Plutarco affermava che "Non ci invitiamo l'un l'altro per mangiare e bere semplicemente, ma per mangiare e bere insieme".

Ci può chiarire che differenza c'è tra convivialità e commensalità?

La commensalità in alcuni casi è formale e può essere l'espressione di una gerarchia e di un obbligo, piuttosto che di un'iniziativa di slancio altruistico in piena reciprocità con il prossimo, come è tipico, invece, della convivialità. Quest'ultima è così importante da essere in grado di promuovere e intensificare alcuni degli effetti positivi di una dieta salutare come è, in particolare, proprio la dieta mediterranea.

Quali sono i benefici per la salute derivanti dalla condivisione del cibo e perché vengono spesso trascurati?

Convivialità e commensalità possono infondere buon umore e contribuire al benessere psicologico, che sono associati alla riduzione del rischio dell'insorgenza di alcune patologie non trasmissibili come tumori, malattie cardiovascolari, oltre a ansia e depressione e quindi, come conseguenza, alla durata della vita. L'interpretazione moderna della dieta mediterranea dovrebbe quindi tenere conto di questi aspetti come parte integrante dei meccanismi che ne influenzano positivamente gli effetti favorevoli sulla salute. Proprio per questo la convivialità è stata inserita alla base della piramide alimentare mediterranea, insieme all'attività fisica regolare e al riposo adeguato, accanto al suggerimento di prestare attenzione alla biodiversità e alla stagionalità dei cibi che si scelgono, all'utilizzo di prodotti tradizionali, locali ed ecologici e alla tradizione gastronomica (Figura). A volte l'importanza della condivisione del pasto viene trascurata perché non se ne è consapevoli o la si dimentica. Il piacere legato al consumo di cibo insieme induce la secrezione endogena di ossitocina ed endorfine, neurotrasmettitori che promuovono la sensazione di benessere.

Che ruolo ha per i bambini e gli adolescenti il consumo regolare dei pasti a tavola, insieme, in famiglia?

In letteratura ci sono prove crescenti a sostegno del fatto che l'ambiente familiare è es-

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Edizione 2010

p = porzione

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione.



senziale per il corretto sviluppo del comportamento alimentare nell'infanzia e nell'adolescenza. L'esempio dei genitori è cruciale nel favorire il consumo ottimale di alimenti quali frutta e ortaggi, molto salutari e spesso negletti, e nel proporre l'assaggio di cibi e sapori nuovi. I bambini che mangiano seduti a tavola insieme alla propria famiglia corrono minore rischio di andare incontro a sovrappeso e obesità e mostrano di essere più protetti anche in termini di benessere mentale, manifestando più raramente i sintomi di disagio, depressione e ansia, sempre più diffusi tra gli adolescenti.

Da un punto di vista di salute pubblica, quale approccio può essere suggerito per ottenere risultati migliori promuovendo la convivialità?

La dieta mediterranea viene elogiata in particolare per la sua bontà anche in termini sensoriali, grazie all'ampio utilizzo di ingredienti locali (sempre più sostenibili da un punto di vista ambientale e spesso più saporiti) e alla realizzazione di ricette della tradizione regionale o familiare, che si tramandano con passione. Questo approccio sottolinea l'importanza della sensazione di piacere tipica dell'assaporare e condividere con altri l'esperienza del pasto, anche ai fini dell'aderenza a un particolare regime alimentare nel suo insieme.

La dieta mediterranea favorisce salute e benessere psico-fisico anche tramite la convivialità e la condivisione dei pasti in famiglia

Ci sono, al contrario, approcci che trascurano gli aspetti appena citati e quali effetti possono avere per chi li segue?

Sì. In netto contrasto con quanto appena descritto, in alcune aree geografiche prevalgono indicazioni alimentari per la popolazione derivanti da linee guida molto rigide, che riducono i cibi in gruppi alimentari senza prestare alcuna attenzione ad aspetti quali il gusto, le tradizioni culinarie, la modalità di consumo dei pasti o il semplice piacere del mangiare, generando spesso un controproducente senso di privazione, che non è salutare ed è tutt'altro che favorevole in termini di benessere generale.

Com'è la qualità complessiva delle abitudini alimentari dei paesi occidentali?

Nei paesi occidentali prevalgono generalmente abitudini, alimentari e non, frammentate, individualizzate e frenetiche, che sono inversamente correlate alla commensalità e alla convivialità. La diminuzione delle relazioni sociali ai pasti scatena una ricerca di gratificazione compensatoria, che si traduce nell'assunzione eccessiva di alimenti ipercalorici e spesso ricchi di grassi, sale o zuccheri, non favorevole per la salute.

Dalla letteratura scientifica che avete esaminato nel vostro studio, emerge che l'aderenza alla dieta mediterranea si associa anche a una riduzione del rischio di andare incontro a depressione o a declino cognitivo. Quale ruolo può giocare al proposito la convivialità?

La preparazione e la condivisione del cibo inducono effetti positivi per la salute perché promuovono il benessere psicologico, sia di chi organizza e sia di chi partecipa al pasto in comune, favoriscono gli incontri e limitano l'isolamento. Nella società in cui viviamo, purtroppo, sta crescendo un modello caratterizzato da isolamento sociale e solitudine; l'Organizzazione Mondiale della Sanità infatti, sottolinea la necessità di approfondire la ricerca verso interventi di promozione della salute, sia fisica che mentale, meno "parametrizzati", slegati dal solo monitoraggio di valori biometrici, proprio come lo sono l'attenzione alla convivialità e alle interazioni sociali, per contrastare questo grave problema di salute pubblica.

Che cosa ci può dire, invece, a proposito dell'occasione di incontrare altre persone a tavola durante eventi pubblici, come festival e manifestazioni varie, sia religiose che no, in relazione ai legami sociali e agli scambi culturali?

Le occasioni pubbliche in cui, in vario modo, si può mangiare insieme, rappresentano importanti momenti di scambio sociale e di comunicazione, e contribuiscono ad affermare e a rinnovare la propria identità a diversi livelli: familiare, di gruppo o di comunità. La dieta mediterranea, in particolare, enfatizza i valori dell'ospitalità e del vicinato, del dialogo interculturale e della creatività, e uno stile di vita guidato dal rispetto delle diversità. Svolge quindi un ruolo centrale negli eventi pubblici che includono persone di ogni età, condizione e classe sociale, senza discriminazioni. La condivisione del cibo e la convivialità risultano tradizionalmente molto evidenti anche nella dimensione sacra e rituale delle celebrazioni e delle feste religiose, che sono occasioni per condividere un pasto in un clima allegro e di convivenza serena.

Quali considerazioni conclusive può proporre ai nostri lettori circa l'importanza di contrastare l'isolamento sociale e la solitudine tipici dei nostri tempi anche attraverso la condivisione dei pasti e l'attenzione alla convivialità?

Secondo un vecchio detto popolare diffuso in tutta Italia "a tavola non si invecchia". Lo trovo particolarmente significativo ed emblematico: tutte le nostre regioni, pur così variegata e diverse per ricette e tradizioni, sono unite dal desiderio di convivialità legato a una cultura alimentare di fondo condivisa. Consumando i pasti in compagnia di persone care non ci si accorge del trascorrere del tempo, si resta sospesi in una dimensione gioiosa e serena che è benefica sotto molti aspetti. La convivialità a tavola e un'alimentazione adeguata erano considerati centrali già nel Medioevo ai tempi della Scuola Medica Salernitana (Schola salernitana) - istituzione che secondo molti ha precorso le moderne università - che promuoveva uno stile di vita sano ed equilibrato per il benessere generale delle persone. Un messaggio antico ma al tempo stesso decisamente moderno.

Bibliografia di riferimento

- Bernardi E, Visioli F. *Fostering wellbeing and healthy lifestyles through conviviality and commensality: underappreciated benefits of the Mediterranean Diet*. *Nutr Res* 2024;126:46-57.
- Office of the Surgeon General (OSG). *Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community [Internet]*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services 2023.
- Delgado MR, Fareri DS, Chang LJ. *Characterizing the mechanisms of social connection*. *Neuron* 2023;111:3911-3925.