



Ri-trovarsi a tavola: aliment-azione per corpo, mente e anima

Gathering around a table: food for the body, mind and soul

Manuela Valentini

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo
manuela.valentini@uniurb.it

ABSTRACT

This article comes from some thoughts on how the food is to be considered “nourishment” for the whole Person . It is considered the man in his totality, uniqueness, mind, body, soul of a “biography “ not only written but savored and sometimes poorly digested in what is the “menu of life.” An analysis from the perspective of “ exquisite food “ from where comes out a framed picture of the potentiality and limits of the man in his surroundings.

Questo articolo nasce da alcune riflessioni su come il cibo sia da considerarsi “alimento” per l’intera Persona. Si è preso in esame l’uomo nella sua totalità, unicità; mente, corpo, anima di una “biografia” non solo scritta ma assaporata e a volte mal digerita in quello che è il “menù di vita”. Un’analisi dal punto di vista “squisitamente alimentare” dove viene fuori un quadro incorniciato da potenzialità e limiti dell’uomo nell’ambiente che lo ospita.

KEYWORDS

Cibo, Corpo, Mente, Anima, Persona.
Food, Body, Mind, Soul, Person.

Introduzione

Ci piace iniziare questo contributo pensando a quante situazioni critiche, pesanti, imbarazzanti si sono risolte a tavola davanti ad un buon piatto e ad un ottimo bicchiere di vino creando sinergie ed alleanze! Secondo Huxley: “Un uomo può essere un determinista pessimista prima di pranzo e un credente che confida nel libero arbitrio subito dopo”. Sì perché il piacere della buona tavola diventa relazione, condivisione, conversazione mediate dal rilassamento della convivialità, qui però si sono anche prese decisioni drammatiche che hanno segnato la storia. La nostra riflessione inizierà nel considerare il parallelismo tra educazione e cibo; affronterà il problema mondiale dell’obesità infantile e non solo, che se non monitorata da una “cultura del movimento” e da una corretta alimentazione che passa anche attraverso scelte politiche, sociali, andrà in “overdose Unlimited”; continuerà con una esamina critica di come gli alimenti possono spesso rappresentare al contrario “digiuno” per via della non qualità e apri-pista a malattie; terminerà sul come ci sia una sinergia, solo umana, tra cibo, mente, corpo e anima che ci caratterizza. Un argomento, quello alimentare, che oggi più che mai ha cadute spesso nel *non senso* se si pensa alla grandissima differenza di “vissuto e non” che il cibo assume da una parte del mondo dove ci si “affoga” per eccesso e dall’altra dove si muore per assoluto “difetto”. Hawking scrive: “Per quanto difficile possa essere la vita c’è sempre qualcosa che è possibile fare. Guardate le stelle invece dei vostri piedi”.

1. Educazione e cibo

Ci viene spontanea l’equazione: educazione = cibo. Esiste un detto: “A tavola e al tavolino si riconosce il signore e il signorino”. Il bon ton presuppone dei comportamenti corretti, seguire delle regole che rimandano ad una educazione in toto dove la Persona viene fuori con le sue sfumature, differenze, diversità. Samuele Briatore, Presidente dell’Accademia Italiana Galateo, ha scritto 10 regole da seguire che in questo contributo vogliamo paragonare alla “buona educazione” nella relazione che fa di noi animali sociali sperando di riuscire più ad essere sociali e meno animali. In questo medioevo di valori diventa davvero indispensabile ritrovare quel risascimento morale che necessariamente e prioritariamente deve fondarsi sulle buone abitudini, su quelle buone maniere che oggi sono solo optional. Ed allora ripassiamole a tavola e trasferiamole a 360° al nostro stile di vita per dare inizio ad una rivoluzione etica che non può più attendere.

Leggiamo nel decalogo (Briatore, 2013):

La prima regola: “Non si inizia col dire *“Buon appetito!”* in quanto “il cibo per gli aristocratici era solo un contorno piacevole alla conversazione. La nobiltà non arrivava mai affamata ad una tavola formale. L’inizio del pasto avviene in silenzio e con disinvoltura, seguendo il padrone o la padrona di casa”. Il significato dell’ospitalità, dell’accoglienza, del rispetto dell’invitato: quando entra spalanchiamo le porte, ci “facciamo in quattro” per allestire al meglio la nostra mensa, lo avvolgiamo in un abbraccio amorevole dove si possa sentire protetto, a suo agio predisponendo un menù che sia di suo gradimento, diamo all’ambiente un aspetto confortevole, prepariamo la tavola in armonia con le pietanze che andremo ad offrire, il nostro benvenuto sarà “caldo” e rilassante; come, al contrario, è l’arrivo dell’“ospite straniero” a Casa Nostra, da non confondere con cosa nostra, perché il cielo è di chi lo vola, la terra di chi la calpesta, il mare di chi lo naviga. Per chi è in fuga dal niente al nulla *aggiungi un posto a tavola che!*, lavora-

re sui giovani per trasmettergli la cultura dell'inclusione; la scuola, i docenti essenziali in questo processo di formazione-educazione che a sua volta deve prevedere un aggiornamento costante e continuo per avere delle guide-insegnanti al passo con i tempi, "la formazione degli insegnanti deve essere vista come un processo che occupa e qualifica l'intera carriera professionale di ogni insegnante e non come una realtà supplementare accessoria" (Margiotta, 2012) in questo mondo che cambia velocemente; il silenzio ritroviamolo, recuperiamolo per riflettere di più senza trascendere spesso in monologhi urlati o in dialoghi che sfociano in bagarre solo fini a se stessi, non perdiamoci tra parole sempre più gridate e sempre meno ragionate.

La seconda: "*Cin Cin*" che "è frutto della moda orientale diffusa nello scorso secolo nei salotti borghesi, un augurio che non si addice alle situazioni formali. Il galateo vuole che i calici vengano alzati con un piccolo e discreto cenno. Se qualcuno vuole fare un augurio che sia almeno sincero e motivato". Discrezione, umiltà, sincerità, coerenza qualità che spesso dimentichiamo a dispetto di assunzione di comportamenti snaturati da egocentrismi, da super uomini e super donne che tutto possono. Soprattutto le giovani generazioni risentono di questo aspetto e spesso e volentieri hanno la sfrontatezza di essere "a tre metri sopra il cielo" senza esserne "all'altezza". Educatori, genitori, formatori non sempre riescono nel loro intento e la mala-educazione prende il sopravvento. "A me basta che, dovunque nascano uomini, si possa formarli come io propongo e che, una volta portata a termine, questa formazione risulti la migliore che essi potessero conseguire per se stessi e per gli altri" (Rousseau, 2007).

La terza: "*Mai chiedere il sale*" perché "il sale era la moneta dell'antichità. Ancora oggi sulla tavola dovrebbe essere sempre presente, in piccole ciotoline e mai nelle saliere. Chiedere il sale, se non presente sulla tavola, è un gesto scorretto: la richiesta è un'affermazione velata che non apprezziamo il cibo offerto. Inoltre, essendo indice di ricchezza, avrebbe potuto mettere a disagio la padrona di casa nel caso lo avesse finito". Nella crisi mondiale in cui siamo precipitati la differenza di ricchezze si è vertiginosamente amplificata, il ceto medio sembra scomparso, da una parte troviamo i troppo ricchi e dall'altra i troppo poveri e per questo le politiche mondiali si stanno dando da fare per porre argini, un fiume in piena prima ora uno tsunami che sta travolgendo intere comunità e pare senza ritorno. Nessuno sembra avere la ricetta giusta e forse non c'è ma a volte la strada più semplice del buon senso potrebbe fare la differenza. "Per le istituzioni, le università, gli insegnanti, i cittadini, emerge sempre più forte la necessità di ripensare il paradigma educativo, in modo da armonizzarlo con la natura dinamica e complessa dell'attuale società della conoscenza" (Baldacci, Frabboni & Margiotta, 2012).

La quarta: "*Formaggio e uova*" in quanto "il coltello deve essere utilizzato solo per tagliare e le uova e il formaggio morbido possono essere tagliati con la forchetta, quindi non serve il coltello". Le armi, troppe, e anche in mano ai bambini; pallottole *dentro* a giovani che muoiono per mano di coetanei. Peggio non si poteva fare! Lo psichiatra Andreoli scrive: "Parlo di popolo malato perché i giovani sono stati derubati del futuro e privati degli strumenti per orientarsi, parlo di malattia sociale perché un popolo che non considera i propri figli è un popolo malato".

La quinta: "*Come spezzare il pane*" perché "il pane va spezzato con le mani". Sicuramente un'influenza religiosa accompagna questo gesto. Il "dare una mano", il dividere quello che si ha, sono sicuramente affermazioni sempre più teoriche e meno gesti concreti, questi semplici comportamenti appartengono più al passato, quando si aveva molto meno rispetto a oggi di maggiore abbondanza; la divisione

dei pani e dei pesci resta solo di Pochi, sembra davvero difficile da imitare, andare *oltre l'io* è un'impresa. E nel momento in cui si vestono panni da eletti in nome di un credo, puntando un kalashnikov, si va incontro ad un *dilaniamento* umano, spirituale, materiale senza ritorno, una eresia contro l'umanità intera.

La sesta: *"Mangiare il brodo"* si deve sapere che "inclinando verso di sé il piatto si ha meno padronanza del gesto ed è possibile rovesciare il tutto. Inclinandolo verso l'esterno si riesce a gestire meglio il gesto". Dare uno sguardo all'esterno, in un altruismo vero, concreto, prendendosi cura dell'altro condividendo il poco o il tanto che si ha ci fa sentire meglio, la nostra quotidianità acquista significato.

La settima: *"Posate"* è opportuno che "durante le pause le posate vanno messe nel piatto con i lembi rivolti verso il basso". Posare la prima pietra significa avere un progetto, avere un'attenta programmazione su come partire e dove si vuole arrivare; spesso e volentieri per il malaffare, l'ambiente, le città hanno sofferto e soffrono per decisioni che nulla hanno a che fare con strutture efficienti, sicure, rispettose dell'ambiente, della prevenzione e della affidabilità.

La ottava: *"Tovagliolo"* che "deve essere utilizzato soprattutto ogni volta che si decide di bere un sorso di acqua o di vino. Sgradevole in una tavola formale vedere i calici degli invitati unti e con l'impronta delle labbra". L'operazione – mani pulite – ha avuto ed ha talmente da fare nella nostra Italia e non solo che non basteranno generazioni per scardinare il marcio che c'è, una spazzatura che nemmeno nella terra dei fuochi sarà facile smaltire, bruciare.

La nona: *"Caffè"* utile sapere che "il cucchiaino va utilizzato solo per mescolare e viene portato alla bocca solo quando deve portare qualcosa, mai per pulirlo. Il cucchiaino, dopo aver mescolato il caffè, va poggiato sul lato del piattino". Fare pulizia dal vertice alla base in qualsiasi contesto è faticoso perché scomodo ai poteri forti ma avere il coraggio rende unici. Andare contro corrente costa e spesso non paga ma che soddisfazione "ribaltare il tavolo" dando senso alle proprie azioni. "La questione non è se saremo degli estremisti, ma quale tipo di estremisti saremo" Martin Luther King.

E per finire la decima: *"Posizione di piatti e bicchieri"* infatti "le posate sono ai lati del piatto, e fin qui nessun problema, alla destra vanno i coltelli con la lama rivolta verso l'interno e per ultimo all'esterno il cucchiaino. Alla sinistra le forchette in ordine di utilizzo, dall'esterno all'interno. I bicchieri vanno posizionati sulla metà a sinistra del piatto alto. Il bicchiere del vino deve stare sopra la punta del coltello e verso il centro il bicchiere dell'acqua. Vicino ai bicchieri va posizionato il piattino per il pane". Apparecchiare, governare (destra, centro, sinistra) un sistema è per "eletti": che questi Uomini e Donne siano guidati da senso di responsabilità, etica, valori umani e Costituzionali per fare la differenza positiva in questa giungla e ritrovare quello che abbiamo smarrito: il cuore. "Il problema dell'educazione è l'incapacità a tener vivo quanto è stato vivo solo perché non lo si alimenta più, non si trovano più le modalità di armonizzarlo con altra e diversa vita, arricchendo il complesso dell'esperienza umana di sfaccettature finora inedite" (Bertagna, 2011). Smobilitare le coscienze per un bene supremo, dare significato e senso alla nostra natura: *l'essere uomo*. "Siamo fatti per amare / Nonostante noi / Siamo due braccia / Con un cuore" canta Nek.

2. Obesità e movimento

I cibi che si assumono demandano a storie, culture, stili di vita personali e personalizzati. Mangiare o meno ad esempio carne di maiale ha diverso significato e di altri esempi tanti ma tutti a dimostrare che "ogni mondo è paese" sì, ma nel

rispetto delle culture. E a proposito di cultura le parole che dovrebbero sempre stare insieme sono *alimentazione e movimento* dove all'alimentazione aggiungiamo *corretta* per intendere che "circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione; si potrebbero evitare tre milioni di morti ogni anno con un consumo sufficiente di frutta e verdura fresca" (OMS, 2013). La vera emergenza è senza dubbio l'età evolutiva, *obiettivo sensibile*, che deve essere "tutelata" e salvaguardata dall'esondazione del "troppo", del "male" e del "nulla". Nonostante il grado di malnutrizione esistente sul pianeta, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo. "Siamo infatti di fronte a una vera e propria epidemia globale, che si sta diffondendo in molti Paesi e che può causare, in assenza di un'azione immediata, problemi sanitari molto gravi nei prossimi anni" (CNESPS, 2014). Dobbiamo porci al riparo con politiche *ad hoc* per formare in primo luogo i genitori, assoluti registi dei pasti dei figli, mamma e papà saranno direttamente ed indirettamente responsabili dei futuri consumatori a tavola con i loro comportamenti più o meno corretti e con i loro esempi: abitudini non solo alimentari e poco positive che si tramandano da generazione a generazione come ad esempio guardare la tv mentre si mangia o il mangiare troppo in fretta come ormai è abitudine nelle nostre case. "La famiglia democratica è davvero oggi un obiettivo ed uno strumento pedagogici ed educativi di assoluta insostituibilità ed urgenza. Ed è parimenti una palestra in cui allenarsi con costanza e volontà" (Corsi & Sani, 2004). I genitori sono forza educativa basilare. "Le famiglie sane sono essenziali alla vita della società" (Papa Francesco, gennaio 2015). Utile sarà anche portare i bambini più tempo fuori, educarli all'ambiente naturale attraverso un'educazione sensoriale e permanente per raggiungere l'obiettivo "di far comprendere la realtà complessa degli ecosistemi, di stimolare le responsabilità degli individui e della società, per una gestione del capitale ambientale che risalendo dagli effetti alle cause, si proponga un progetto di equilibrato sviluppo della qualità della vita per l'umanità" (Federici, 1993).

Un'attenzione va inoltre alle mense scolastiche sempre più monitorate che somministrino pasti equilibrati in linea con le indicazioni di esperti nutrizionisti e dietisti, alle grandi catene che pubblicizzino e proponcano menù sempre più adeguati alla giovane popolazione. "Le preferenze alimentari e l'abitudine a un regolare esercizio fisico si consolidano nei primi anni di vita. Per questo è molto importante insegnare ai più piccoli ad alimentarsi correttamente e invitarli a praticare sport nella giusta quantità" (AIRC, 2011). Giusta quantità: ragioniamoci. "Il drop out può iniziare già a 11 anni, e rappresenta un evento allarmante se si considera che, con un tasso di sedentarietà triplo rispetto alla media degli altri Paesi europei, gli adolescenti italiani passano gran parte del loro tempo a casa o in auto seduti (una generazione seduta) davanti alla tv o davanti al computer, smartphone e tablet, o nel migliore dei casi, impegnati nello studio a tavolino. Il fenomeno assume dimensioni preoccupanti soprattutto tra le ragazze, con una percentuale che oscilla tra il 24% (dai 15 ai 17 anni) e il 30% (dai 18 ai 19 anni)" (AIRC, 2011). Più social che sociali passando più tempo a vedere la realtà dallo schermo che toccarla con mano, a tu per tu con un monitor piuttosto che guardare negli occhi l'altro/gli altri, l'ambiente, perdendo il gusto di assaporare la vita *in tutti* e *con tutti* i sensi. Non siamo assolutamente per demonizzare le tecnologie anzi riconoscendo ai social una diffusione di informazioni "in diretta", in tempo reale da fare la differenza: dobbiamo però riflettere su loro potenzialità e limiti. "Per i decisori di politiche tecnologiche si potrebbe fare un decalogo veloce: non inserire mai le tecnologie per poi lasciare che si trovi dopo (o emerra) il senso del lo-

ro utilizzo educativo; tenere conto dei tempi di decadimento delle tecnologie stesse (obsolescenza e così via); non fare introduzioni massicce, ma sempre mirate a specifiche finalità; far precedere l'introduzione da formazione degli insegnanti; procedere con rapporti circolari teoria-pratica; iniziare dagli ambiti nei quali è più evidente il valore aggiunto (bisogni speciali, drop-out, inter cultura, lingue straniere)" (Calvani, 2012). Perché molti giovani abbandonano la pratica sportiva proprio quando è l'età d'oro per farla? Qualcosa da rivedere nelle programmazioni educative e didattiche di educatori fisici, di allenatori? Un *mea culpa* da farsi in quanto spesso e volentieri i bambini, gli adolescenti vengono caricati di troppe aspettative (anche i genitori purtroppo fanno la loro parte), troppo tecnicismo e troppo presto, troppe pressioni, insomma tutto TROPPO quando invece fanno bene i professionisti del movimento, molti per fortuna, che "il segreto di Pulcinella" sta nel proporre a chi si avvia verso questo magico e fantastico mondo attività ludiche, giochi di movimento finalizzati, canalizzati per acquisire quelle conoscenze, abilità da trasformare in competenze gradualmente nel rispetto dell'età cronologica, auxologica e psicologica. È stato detto, scritto in "tutte le lingue del mondo" ma ancora ci sono resistenze dure da abbattere. "Il gioco costituisce, in questa età, una risorsa privilegiata di apprendimento e di relazioni. Esso, infatti, favorisce rapporti attivi e creativi sul terreno sia cognitivo che relazionale, consente al bambino di trasformare la realtà secondo le sue esigenze interiori, di realizzare le sue potenzialità e di rivelarsi a se stesso e agli altri in una molteplicità di aspetti, di desideri e di funzioni. L'insegnante, evitando semplici improvvisazioni, invia al bambino, attraverso la ricchezza e la varietà delle offerte e delle proposte di gioco, una vasta gamma di messaggi e di stimolazioni, utile alla strutturazione ludiforme dell'attività didattica nei diversi campi di esperienza" (DM 3/6/1991). "La cultura del movimento" dalla più tenera età è un obiettivo irrinunciabile al quale dare assoluta priorità: non è necessario sorprendere con effetti speciali ma semplicemente partire dalla nostra natura di Esseri diventati bipedi in movimento alla ricerca proprio di cibi molto appetibili per poterne in fretta trasportarne maggiori quantità (Carvalho, Biro, Cunha, Hockings, McGrew, Richmond & Matsuzawa, 2012). Allora, se la nostra funzione è quella di muoverci, favoriamola e stimoliamola sempre durante tutto l'arco della nostra vita, insieme, con informazioni, comunicazioni corrette in sinergia con politici, medici, sociologi, media, docenti. L'essere "ingordi" produsse allora, un elemento positivo: il muoversi che ora però, evolvendo o meglio involvendo, ha prodotto "un'anoressia motoria" e "una bulimia alimentare". Perché il corpo sia in salute è bene che sia caricato di energia cinetica, alimentato equilibrata-mente e conviva armonica-mente con mente e anima in un sodalizio irrinunciabile. "La cosiddetta attività manuale non è mai -senza pensiero- così come l'attività mentale non è mai -senza corpo- (Wenger, 2006). Proporre attività multilaterali, soluzioni varie ma divertenti per motivare i bambini a casa, a scuola e nel tempo libero, stimolare gli adulti, gratificare gli anziani, perché no, anche nel "darsi" al giardinaggio, alla coltivazione di orti perché fa bene al cuore, alla mente, al fisico, alla salute tutta¹.

1 Nei principali motori di ricerca scientifici e nelle banche dati si possono trovare ricerche internazionali a conferma di quanto l'orticoltura sia salutare.

3. Alimenti e salute

“La proporzione dei tipi di alimenti e la qualità dei cibi che mangiamo sono alla base di uno sviluppo umano completo, sia fisico che mentale. D'altra parte, cibi di cattiva qualità, contaminati o non conservati correttamente possono costituire fattori di rischio consistenti e sono causa di malattia e morte per milioni di persone ogni anno. Inoltre, anche una alimentazione squilibrata o scorretta può generare condizioni di disordine o vere e proprie patologie che risultano, in molti casi, addirittura mortali”². Ne consegue che nel mondo, e in particolare ci riferiremo a quello che si è fatto all'interno dell'Unione Europea, le politiche attraverso documenti, norme, direttive-quadro a protezione del consumatore sono state molte (sicurezza dei prodotti, dei servizi, igiene delle produzioni alimentari) tutelandone interessi economici e legali trasmettendogli più fiducia. “La sicurezza alimentare esiste quando ciascun individuo, in ogni momento, ha accesso a una quantità di cibo sufficiente, sicuro e nutriente in modo da soddisfare i bisogni dietetici e le preferenze alimentari per garantire una vita sana ed attiva”³. Perché il cittadino si senta protetto sono state messe in atto certificazioni non solo del sistema della qualità aziendale, di prodotto ma anche ambientale ed etica. Le principali iniziative in materia sono indicate nel “Libro Verde sulla protezione dei consumatori nell'Unione Europea”⁴ dove si legge:

“PARTE III. PRIORITÀ “Sfide per la società”

La presente parte affronta direttamente le priorità politiche e le sfide per la società che sono identificate nella strategia Europa 2020 e mirano a stimolare la massa critica degli sforzi di ricerca e innovazione necessari a conseguire gli obiettivi politici dell'Unione. Il finanziamento è incentrato sui seguenti obiettivi specifici:

- a) salute, cambiamento demografico e benessere;
- b) sicurezza alimentare, agricoltura e silvicoltura sostenibili, ricerca marina, marittima e sulle acque interne e bioeconomia” (EUR-Lex, 2013).

In un quadro apparentemente roseo e puntiglioso almeno in carta, sorge spontanea un'altra semplicissima domanda che questa volta fa il bambino al mercato ortofrutticolo alla mamma: “Come mai questa mela è così grossa, bella, senza macchia, come quella delle fiabe mentre la nostra nel frutteto “fai da te” o meglio dove “fanno” solo il sole, la pioggia, il vento... è piccola e brutta?”. Risposta *naturale*: “La prima mela (non certo quella di Eva!!!), senza dubbio, *frutto* del capitalismo!”.

2 Il portale della epidemiologia per la sanità pubblica a cura del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, 2014.

3 World Food Summit “La sicurezza alimentare”, FAO, 1996.

4 COM 531 (2001). Nel programma quadro di ricerca e innovazione (2014-2020) – Orizzonte 2020.

4. Cibo, corpo, mente e anima

In letteratura, nei romanzi storici e non solo, si sono lette, si leggono e si leggeranno similitudini tra cibo, mente e anima. Umana-mente siamo proiettati a considerare Madre Natura Benigna quando ci regala prodotti, immagini, profumi, odori legati al nostro ben-essere, al contrario Matrigna quando si manifesta all'opposto e siamo a lei legati, condizionati spesso, climaticamente parlando, dal suo essere nuvolosa attribuendoci stati d'animo nervosi; con vento, agitati; con sole, radiosi in un vortice di sensazioni che spesso disorientano o inebriano. "Tempo e clima sono "compagni" della nostra quotidianità, influenzando campi quali la salute (meteoropatia), la sicurezza negli spostamenti, l'agricoltura, l'economia, e di come abbiano influito sulle nostre abitudini e modi di dire, ma anche sulla nostra organizzazione e divisione sociale attuale, avendo contribuito, spesso in maniera determinante, a che certi episodi storici avessero l'epilogo da noi oggi conosciuto" (Capizzi, 2004). Così il cibo, prodotto-figlio della terra, ha oltre la funzione di nutrimento quella di soddisfare, "sfamare" le nostre emozioni, frustrazioni, ansie: è davvero liberatorio ad esempio mangiare cioccolato fondente come terapia antidepressiva o gustarsi un calice di buon vino rosso. Una ricerca "ha esaminato la capacità dei polifenoli estratti da un vino rosso italiano di proteggere dalla degradazione gli acidi grassi polinsaturi omega-3 (in particolare gli acidi eicosapentaenoico, EPA, e docosaesaenoico) e omega-6 (in particolare l'acido arachidonico) che circolano nel sangue. I dati ottenuti indicano che questi polifenoli proteggono dall'ossidazione tutti gli acidi grassi polinsaturi del plasma più efficacemente della vitamina E che salvaguardano gli omega-3 più degli omega-6, esercitando così, seppur indirettamente, un'azione antinfiammatoria" (Cazzola, Cestaro, 2011). Le virtù e i peccati di gola si alternano un po' come le emozioni di fronte a momenti diversi della nostra quotidianità dove con "gusto" ci immergiamo in piacevoli degustazioni mentre a volte per nasconderci da disordini personali con "disgusto" ci ritroviamo in rifugi gastronomici talmente ingombranti, bulimici da vomitare come i nostri tristi e neri pensieri, inadeguati, dall'essere "anoressici di gioie e di bellezze". Sicuramente una trilogia Cibo, Mente, Anima da continuare ad analizzare, studiare, indagare, alimentare per metabolizzare meglio il nostro vivere. In "Italiani di domani" (Severgnini, 2012) leggiamo otto suggerimenti semplici ma concreti per andare incontro al futuro che vengono riassunti in otto T, otto parole chiave: *Talento, Tenacia, Tempismo, Tolleranza, Totem, Tenerezza, Terra e Testa*. Le vogliamo prendere in prestito perché sintetizzano secondo noi, molto bene, quello che servirebbe ad ognuno per far fronte alla crisi che viviamo. Ci soffermeremo su *Totem* ovvero l'essere leali, stabilire i valori e rimanere fedeli ad essi: la base, le fondamenta da cui ri-partire per andare in meta con una sorta di Tranquillità (altra T che aggiungiamo noi!) che ci renda sereni per affrontare il domani. La Persona: unica, indivisibile, irripetibile, corpo e mente insieme nello sforzo di essere. "Questo sforzo, quando è riferito alla sola mente, si chiama volontà; ma quando è riferito insieme alla mente e al corpo, si chiama appetito, il quale quindi, non è altro se non la stessa essenza dell'uomo, dalla cui natura segue necessariamente ciò che serve alla sua conservazione; e quindi l'uomo è determinato a farlo. Non c'è, poi, nessuna differenza tra l'appetito e la cupidità, tranne che la cupidità si riferisce per lo più agli uomini in quanto sono consapevoli del loro appetito, e perciò si può definire così: *la cupidità è l'appetito con coscienza di se stesso*. Risulta dunque da tutto ciò che verso nessuna cosa noi ci sforziamo, nessuna cosa vogliamo, appetiamo o de-

sideriamo perché la giudichiamo buona; ma, al contrario, che noi giudichiamo buona qualche cosa perché ci sforziamo verso di essa, la vogliamo, l'appetiamo, la desideriamo" (Sangiaco, 2010).

Conclusioni

Il piacere motivazionale nello scrivere questo articolo porta nella sintesi a delle semplici considerazioni. Per esempio che il cibo è vita non solo perché ci alimenta ma per il coinvolgimento "nutrizionale" di tutta la Persona e nel proverbio "Non sputare sul piatto dove mangi" c'è della fine verità: rispetto della terra che se non protetta in tutta la sua sfericità ci lascerà un amaro in bocca per i suoi/nostris disgustosi frutti!

Expo 2015: una grande occasione per sottolineare e rimarcare "la grande bellezza" della natura e la grande bontà dei suoi prodotti. "La Terra è un paradiso. L'inferno è non accorgersene" (J. L. Borges).

Auspichiamo una ri-nascita che parta dall'origine. Un'origine che abbiamo dimenticato perché ormai data per scontata: un grande pericolo al quale dobbiamo porre urgente rimedio, perché il nostro orologio biologico non subisca ulteriori irregolarità determinate da fattori esterni che possono condizionarne in parte il funzionamento. Il cibo come mediatore, canalizzatore di tensioni, inquietudini, "Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene" (V. Woolf) che acquista valenza terapeutica metabolizzandole. Certo non vogliamo attribuirgli poteri taumaturgici ma di certo il buon cibo mangiato con una sana compagnia migliora la qualità della vita.

"Un'idea, un concetto, un'idea, finché resta un'idea è soltanto un'astrazione. Se potessi mangiare un'idea, avrei fatto la mia rivoluzione" (G. Gaber).

La Nostra Costituzione tra i suoi Principi fondamentali all'art. 9 recita: "La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione". Quello che dobbiamo fare non è forse sinteticamente riassunto così bene qui?! Ed allora *ativi-amoci pronta-mente per alimentare il futuro, nutri-amo la Terra!*

Riferimenti bibliografici

- Baldacci, M., Frabboni, F., & Margiotta, U. (2012). *Longlife-longwide learning. Per un trattato europeo della formazione*. Milano: Mondadori.
- Capizzi, P. (2004). *Il tempo e la vita quotidiana. Meteoropatia, meteorologia, società*. Roma: Multimediali.
- Carvalho, S., Biro, D., Cunha, E., Hockings, K., McGrew, W.C., Richmond, B. G., & Matsuzawa, T. (2012). Chimpanzee carrying behaviour and the origins of human bipedality. *Current Biology*, 22, 6, R180-R181.
- Cazzola, R.; Cestaro, B. (2011). Red wine polyphenols protect n-3 more than n-6 polyunsaturated fatty acid from lipid peroxidation. *Food Research International*, 44:3065-3071.
- Corsi, M., & Sani, R. (2004). *L'educazione alla democrazia tra passato e presente*. Milano: Vita e Pensiero.
- DM 3/6/1991. *Orientamenti per l'attività educativa nella scuola materna*, IV, Lineamenti di metodo. <http://www.edscuola.it/archivio/norme/decreti/dm3691.html>. [Ultima consultazione 9/4/2015].
- Federici, A. (1993). *Attività motoria in ambiente naturale*. Urbino: Montefeltro.
- Margiotta, U. (2012). La formazione degli insegnanti. *Formazione & Insegnamento*, X, 1. Lecce: Pensa MultiMedia.

- Rousseau, J. J. (2007). *Emilio o dell'Educazione*, tratto dalla Prefazione, (1762). Milano: Mondadori.
- Sangiaco, A. (2010). *Etica dimostrata secondo l'ordine geometrico*. A cura di. In B. Spinoza, *Tutte le opere*. Milano: Bompiani.
- Severgnini, B. (2012). *Italiani di domani. 8 porte sul futuro*. Milano: Rizzoli.
- Wenger, E. (2006). *Comunità di pratica. Apprendimento, significato e identità*. Milano: Raffaello Cortina.