

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Unità Sanitaria Locale di Bologna  
Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Neuroscienze e Psicologia  
Regione Emilia Romagna

SIR

**Corso**  
**Prevenire i tumori mangiando**

Bologna 3 Ottobre 2013  
Dalle ore 8.30 alle ore 18.30

**MED-FOOD**  
  
**ANTICANCER PROGRAM**

SALA AUDITORIUM  
Regione Emilia Romagna  
VIA ALDO MORO 18

**Parte Resiliente  
(cognitiva)  
I workshop (I parte)  
Lo stile di vita  
mediterraneo**

Enza Paola Cela  
Psicologa SIAN ASL FG  
[e.cela@aslfg.it](mailto:e.cela@aslfg.it)

### **Dieta mediterranea: patrimonio immateriale dell'umanità (Unesco 2010)**

- La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di **competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola**, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, **il consumo di cibo**.
- La Dieta Mediterranea (dal greco diaita, o stile di vita) è molto più che un semplice alimento. Essa promuove **l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità**, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende.

## Rispetto per la terra e le differenze

- La Dieta si fonda nel **rispetto per il territorio e la biodiversità**, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità zone della Soria in Spagna, Koroni in Grecia, Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco.
- Le **donne** svolgono un **ruolo indispensabile** nella trasmissione delle competenze, così come della conoscenza di riti, gesti tradizionali e celebrazioni, e nella salvaguardia delle tecniche.



*La dieta mediterranea non è solo una somma di alimenti da consumare, ma uno stile di vita: si parla perciò di Via mediterranea all'alimentazione o mediterraneità*



# Mediterraneità

(brainstorming)



## La mediterraneità

Non esiste come termine, ma rimanda a concetti di condivisione, poiché l'aggettivo mediterraneo descrive la qualità di **stare in mezzo a terre**, di essere racchiuso da determinate terre che hanno confini precisi. Mediterraneo mare chiuso che però **apre allo scambio**, unendo coste di paesi simili come paesaggio, ma diversi per cultura, tradizione, spiritualità, problematiche. Abitato da popoli che si sono sempre frequentati, scambiando merci, lingue, tradizioni, cultura.

## **mare nostrum**



- Mare è centrale rispetto alle terre. Culla di culture in contatto tra loro: egizia, fenicia, greca, romana, macedone, ecc.
- Atene prima e Roma poi centrali nella centralità: “aurea mediocritas” o equilibrata centralità
- Romani: “mare nostrum”

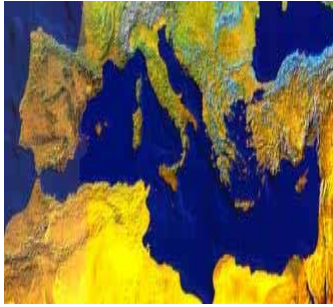
## **Le civiltà mediterranee**

“L’Era del Mediterraneo, precedente a quella degli Oceani dell’Età Moderna, ha segnato la vittoria della cultura e del dialogo” (F. Cassano)

Luogo che è stato madre di ogni inizio, di ogni civiltà...



**Italia, ponte tra  
Europa occidentale,  
Africa e Balcani**



- Abitudine e gusto all'**incontro**, allo **scambio**, alla **tolleranza**: 3 continenti, 3 religioni, tante lingue
- Mediterraneo ha stessa radice di **mediare\mediazione**. Fondamento della politica come interazione tra popoli diversi
- Medium: **trasmettere, comunicare**, tramandare

**Mediterraneo e  
mediazione**



- Il perimetro del bacino ha un'infinita varietà
- Mediterraneo è opportunità di **congiungimento tra molteplici diversità**
- Chi vive sul confine è consapevole che non esiste una sola cultura ma una serie di contatti, scambi; pratica l'**integrazione** automaticamente.

## *Mediterranean way of life*

### **Un linguaggio comune**

Parla di luci e colori, sapori e profumi, tempi e modi, storia e quotidiano, idee e ideali, ma soprattutto di **cultura e culture.**

Parla di popoli diversi ma affini per abitudini (alimentari e non), stili di vita



- **Ineguagliabile percorso di intelligenza, creatività, gusto della bellezza, socialità.**

### **La dieta mediterranea accomuna il cosa e il come**

Cosa: **cibo simile**

Come: **rapporto delle persone con il cibo**

Il cosa e il come **sono frutto di una storia millenaria consolidata in abitudini sui modi, tempi di**

**preparazione\conservazione, influenzata dal clima, dall'ambiente, ma anche dagli eventi, dalle religioni, ecc.**



**Le dimensioni della  
via mediterranea  
all'alimentazione**

**Lo spazio**

**Il tempo**

**Le relazioni**

**La cultura**

### Barcelona: La Bouqueria



Le dimensioni rimandano tutte *tutte* alla **convivialità** che è una forma di socialità ricca, articolata, costruttiva, serena data dal cibo e dal rapporto con esso.

### **Lo spazio**

spesso  
femminile,  
cucina, tavola  
attorno a cui si  
riunisce la  
famiglia, ma  
anche caffè, bar,  
mercati, piazze  
dove si  
incontrano gli  
altri

### Palermo: la Vuccirìa



### Il tempo



Preparare il cibo con cura per gustarlo con gli altri

- Il **tempo** è esteso, senza ansia, per procurare cibo, prepararlo, offrirlo, dividerlo gustandolo con tutti i sensi e con gli altri.
- **Stagionalità:** rispetto per la natura e i suoi tempi, perciò varietà



### Il tempo



Ritmo di vita **senza fretta**, soprattutto nel mangiare. Chi mangia deve **padroneggiare il tempo**, saperlo dilatare e **gustare** (es. caffè napoletano o greco).



### Il tempo

Mediterraneo: luogo  
dell'anima



Non è solo un caffè  
ma un insieme di  
relazioni, un  
tavolino affacciato  
sul mare. Sapore  
della vita sta anche  
nelle **soste**.

Dopo pranzo:  
pennichella...

### Il tempo

dalla scienza l'elogio della  
pennichella



**Un'ora di sonno pomeridiano  
migliora la memoria e  
l'apprendimento**, "ripulendo" il  
cervello e facendolo ripartire alla  
grande. Lo affermano i ricercatori  
dell'università della California, a  
Berkeley, presentando il loro  
studio a San Diego, al congresso  
dell'Associazione americana per  
l'avanzamento della scienza.  
Al contrario, più si rimane svegli, più  
la mente diventa lenta. (la stampa.it  
2009)

## Le relazioni



- **Rapporti** familiari, di vicinato, amicali molto **stretti**.
- Il mangiare mediterraneo è sempre **mangiare con qualcuno**.
- Dividere il pane o il cibo significa fondare e rendere sacre unioni, legami, rapporti. Integrare le differenze (es. pomodoro)
- Stile di vita basato sul senso della **convivialità** dei pasti e del cibo come occasione di **ospitalità e incontro**.
- Carattere sociale insito nel mangiare raggiunge il suo apice = *convivialità*

## CONVIVALITA'



- Brainstorming sul concetto di convivialità

Le relazioni: la convivialità



## La convivialita'

Situazione di allegra serenità tra un gruppo di persone

Da *convivo* = vivere insieme, ma anche mangiare insieme, banchetto

È la migliore sintesi possibile sullo spirito del mediterraneo che lo pone al centro della sua filosofia di vita: una vita al plurale

Gusto, salute e gioia di vivere

## GUSTO, SALUTE, GIOIA DI VIVERE: Vita al plurale

Le relazioni

- L'io non esiste senza un Tu: la nostra **coscienza**, secondo le Neuroscienze, **emerge** sempre **in rapporto ad altri**: origine interpersonale
- Nello stile mediterraneo ciò è esaltato

Vita mediterranea



## Se siamo soli a tavola

Si apparecchia ugualmente

Si cucina con gusto per noi stessi

Si degusta tutto concedendosi il piacere del cibo e delle cose buone che abbiamo preparato

Si ringrazia il Cielo per tutto...



## La cultura L'ecologia della nonna



sacralità *del cibo* =  
**rispetto**

Non si spreca niente  
(pancotto, panzanella,  
ribollita, ecc.)

Frugalità

La **cultura** della sobrietà,  
semplicità, sacralità: la  
precarietà della vita  
rende sacri gli alimenti  
essenziali alla vita, a  
partire dal pane  
(eucarestia).

Senso della misura,  
**frugalità**, qualità  
materie prime, ecc.

### La cultura del risparmio



- Rapporto parsimonioso ed equilibrato tra l'uomo, gli ambienti e gli alimenti.
- Segnata dalla fatica e dalle ristrettezze, la vita quotidiana della quasi totalità degli abitanti del bacino del Mediterraneo è stata per secoli contrassegnata dall'esigenza di una **attenzione** meticolosa **agli equilibri naturali**, quale prezioso elemento di garanzia e continuità per il futuro.

### La cultura: condivisione

condividere il cibo  
è un atto d'Amore



[foodshare.org](http://foodshare.org)



Un pasto alla volta

Quattro modi in cui i pasti scolastici aiutano a scalfire la fame.



**La cultura: l'arte di cucinare**

**“L'arte di cucinare ha qualcosa in comune con l'arte di amare ....”<sup>1)</sup>**

<sup>1)</sup>*“The Nourishing Arts”*, Michel de Certeau e Luce Giard



**La cultura: piacere della tavola**



I popoli del mediterraneo presentano un'attenzione e una consapevolezza che ha pochissimi riscontri in altre parti del mondo.

La dieta mediterranea è soprattutto un modo di pensare al cibo, prima ancora che una selezione di alimenti<sup>(1)</sup>



<sup>1)</sup>Harmon Jenkins N., *The Essential Mediterranean*, Harpercollins, New York, 2003

**La cultura: il piacere della tavola e la relazione verso il cibo**

Escludendo l'ansia e il senso di colpa riabilita un'alimentazione **gioiosa**, impregnata di autenticità culturale (I. de Garine).



**La cultura: il rispetto per la natura**

Gli alimenti per i quali è consigliato un consumo più frequente, come frutta, ortaggi, pasta, sono proprio quelli che hanno una **Impronta Ecologica** meno estesa, cioè un impatto minore sull'ambiente.

- L'impatto ambientale



**La cultura: la salute**



- Laddove il rapporto tra alimentazione e commensalità è più stretto ci sono meno problemi sanitari (es. obesità, diabete, ecc.), mentre dove il **cibo è pervasivo, poco costoso ma di scarsa qualità, sempre pronto per uso continuo, consumo indifferente, banalizzato, svuotato senso sacralità, aumentano patologie (obesità, diabete, ecc.)**.

**La cultura  
Mediterraneità e  
salute**

*La mediterraneità dovrebbe essere studiata come disciplina scientifica anche per accrescere le **Natural Killer** che sono molto sensibili alle emozioni ...*





**La cultura: l'etica**

La "nobiltà" del  
mediterraneo



*Etica della Persona*

- Centralità della persona e delle sue emozioni in un mondo che ha perso il senso dello stupore, del sacro, del magico.
- ***Dove il cibo è diventato disincantato, dovremmo rivolgerci alla Mediterraneità per re-incantarlo (Max Weber)***

## Cosa non è la mediterraneità



## La dieta mediterranea e il mangiare oggi

### Fast-food (dagli anni '70)

- Cibo meno cucinato e più pronto.
- Non è più un rito collettivo e conviviale.
- Non è una forma di piacere da gustare in tutti i suoi aspetti
- Cibo uguale dovunque

### Slow-food (dagli anni '90)

- Tentativo di recuperare la dimensione sociale dell'alimentazione;
- Rivendica diritto al piacere nel rapporto con il cibo;
- Studia, divulga tradizioni agricole, enogastronomiche di ogni parte del mondo;
- Consumare cibo è un atto politico per le conseguenze socio-economiche per sé ed altri

## Cosa inibisce o stimola cellule immunitarie (in sintesi)<sup>(1)</sup>

### INIBISCE

- Dieta occidentale tradizionale
- Sensazione di impotenza
- Mancanza di sonno
- Isolamento sociale
  
- Negazione della propria vera identità
  
- Sedentarietà

### STIMOLA

- **Dieta mediterranea**
- **Controllo, gioia**
- Sonno e svago
- **Relazioni autentiche, supporto sociale**
- **Accettazione di sé con i propri valori e la propria storia personale**
- Attività fisica regolare

1)(Servan-Schreiber D., *Anticancro*, 2009.)

## La mediterraneità (in sintesi)



La mediterraneità è il luogo della mente nel quale avviene lo **scambio della ricchezza di pensiero** accumulato a disposizione di tutti (Ubertazzi A.)

### Conclusioni

La mediterraneità è **“cibo per la mente”**

