- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.9.168 Thu, 15 Oct 2026, 19:16:05

[EDITORIALE]

La convivialità

di **Luciana Indinnimeo**
direzione.areapediatrica@sip.it

La dieta mediterranea è alla base di una sana alimentazione: ma perché sia effettivamente "sana" non va trascurato l'aspetto della convivialità che va di pari passo con il giusto tempo del pasto.

Un mito antico (Ovidio, settimo libro delle *Metamorfosi*) racconta che Zeus ed Ermes, scesi sulla terra, furono ospitati nella casa di due anziani coniugi, Filemone e Bauci, che per questo atto di generosità furono i soli a salvarsi quando la regione fu devastata da un terribile diluvio. Il momento centrale di questo episodio della mitologia greca è rappresentato dal pasto frugale che i due vecchi contadini offrono agli dèi. Prodotti semplici di origine mediterranea: olive, corniole, indivia, ravanelli, latte cagliato, uova girate nella cenere. Un vino leggero. Un po' di frutta: noci, fichi secchi, datteri, prugne, mele, uva. Un favo di miele. Ma a questo pasto umile si aggiungono "visi sorridenti e attenzione sincera". Ecco come, duemila anni fa, si esalta l'ospitalità/convivialità considerata elemento integrante non solo del vivere civile, ma anche di una corretta alimentazione.

È noto che un'alimentazione sana ed equilibrata abbassa il rischio di obesità e di sviluppo di malattie, come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e quelle neurodegenerative, in età adulta. La prevalenza dell'obesità in età pediatrica sta aumentando in modo significativo in questi ultimi anni. Questa condizione viene riconosciuta come uno dei più importanti problemi di salute pubblica, considerate le numerose complicazioni mediche e psicosociali presenti in età pediatrica e le conseguenze sulla salute nelle età successive.

Già dal secolo scorso studiosi in tutto il mondo hanno stabilito che la dieta mediterranea, ispirata agli stili alimentari dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, influisce positivamente sulla nostra salute.

La dieta mediterranea si basa sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale, come cereali e derivati, legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva, e su un consumo moderato di prodotti di origine animale come carne, latticini e pesce.

La corretta alimentazione richiede la conoscenza della composizione degli alimenti, oltre che del loro potere calorico e della adeguata distribuzione dei nutrienti. Queste informazioni sono materia di numerose forme di comunicazione divulgativa ed educativa. La Società Italiana di Pediatria è fortemente impegnata in attività di formazione sui corretti stili di vita che includono prima di tutto un'alimentazione corretta accompagnata da un'adeguata attività fisica. È noto infatti come lo sbilanciamento cronico delle calorie tra dieta e attività fisica è determinante nell'obesità dei bambini e degli adolescenti.

Prendendo spunto dall'episodio della mitologia greca, mi piace inoltre sottolineare un aspetto importante dell'alimentazione rappresentato dall'ospitalità/convivialità.

Il Prof. Massimo Montanari, storico dell'alimentazione, in un libro dedicato all'ospitalità/convivialità, ci ricorda che "a tavola ci si siede per mangiare, ma non solo. Lo si fa anche e soprattutto per condividere un momento gioioso. Per stare bene".

Per il ritmo di vita di oggi, troppo spesso i pasti sono consumati in fretta e distrattamente, trascurando la convivialità.

Questo aspetto non va considerato secondario, soprattutto quando provvediamo all'alimentazione dei bambini, già dai primi mesi, con l'inizio dell'alimentazione complementare.

Conosciamo gli alimenti che dobbiamo assumere per vivere sani, ma dobbiamo sapere anche "come" assumerli.

Se vogliamo realizzare per i nostri piccoli pazienti un'alimentazione sana e completa, non dobbiamo separare il concetto di alimentazione da quello di convivialità. ■