



# L'appetito ha le sue ragioni: la complessità del comportamento alimentare come risorsa didattica

# multidisciplinare

La centralità della disciplina "**Scienza e Cultura dell'Alimentazione**" si manifesta nella complessità che si nasconde dietro una domanda apparentemente semplice: "perché mangiamo?". Il cibo è molto più di un semplice nutrimento. È un ponte tra la biologia e la cultura, un linguaggio universale che racconta storie di popoli, tradizioni e identità. La frase "siamo ciò che mangiamo" non è solo un cliché, ma un'affermazione profonda che invita a una riflessione sui legami tra alimentazione, salute e benessere.

In un Istituto Alberghiero, l'esplorazione del mondo del cibo offre un'opportunità unica per **sviluppare competenze sia tecniche che culturali**. Comprendere i significati simbolici e le implicazioni sociali dell'alimentazione è fondamentale per formare professionisti in grado di **valorizzare la diversità culinaria** e di soddisfare le esigenze di una clientela sempre più consapevole. Il cibo, per sua intrinseca natura, è un terreno fertile per l'interdisciplinarietà. Dalla chimica degli alimenti alla storia della gastronomia, passando per l'antropologia e la sociologia, le discipline che convergono sull'alimentazione sono molteplici.

In questo contesto, il compito affidato al docente di Scienza e Cultura dell'Alimentazione è sfidante e affascinante allo stesso tempo, dato che contempla la necessità di stimolare i discenti ad esplorare le diverse sfaccettature del cibo, dalla sua produzione alla sua trasformazione, dal suo utilizzo come fonte di nutrienti alle ragioni per cui è stato selezionato all'interno di una dieta. L'efficacia dell'azione didattica, man mano che ci si avvicinerà all'esame di Stato, sarà tangibile se i discenti riusciranno a scoprire come **il cibo sia uno strumento di comunicazione**, un elemento di identità e un mezzo per costruire relazioni sociali.

Un primo spunto di riflessione che è possibile offrire agli studenti parte da una semplice constatazione: il cibo e la vita sono così legati tra loro che è difficile separarli. Questa connessione si è sviluppata nel corso della storia dell'umanità. Nel passato, per le persone era molto importante trovare abbastanza cibo per sopravvivere. Per questa ragione, **il cibo ha assunto molti significati diversi** e ha permeato la cultura delle varie società umane.

Come tutti i fenomeni umani, anche questo rapporto cibo-vita è estremamente dinamico e segue le evoluzioni della società: quando le persone non devono più convivere con la paura della mancanza di cibo, questo assume una molteplicità di significati, più profondi e personali, che per il discente possono diventare passaggi di un percorso di acquisizione di **consapevolezza sulle proprie scelte alimentari** e, un giorno, professionali. Il cibo, infatti, ci aiuta a definire chi siamo e a farci sentire parte di un gruppo. Associamo spesso il cibo a ricordi, emozioni ed esperienze positive o negative.

In questo contesto, il docente può utilizzare diversi spunti di discussione, che perfettamente si prestano allo sviluppo di interventi didattici multidisciplinari (Unità di Apprendimento, gestione delle compresenze) focalizzati sui fattori che influenzano le scelte alimentari di un soggetto. Eccone alcuni:

- **Fattori biologici:** La fame e la sazietà sono i segnali più basilari, ma non gli unici.
- **Fattori psicologici:** Emozioni come tristezza, noia o stress possono spingerci a mangiare anche quando non abbiamo fame.
- **Fattori culturali:** La nostra famiglia, la società in cui viviamo e la nostra cultura influenzano enormemente le nostre scelte alimentari.
- **Fattori sociali:** Il contesto sociale in cui mangiamo, le persone con cui condividiamo il pasto e le occasioni speciali possono influenzare le nostre abitudini alimentari.
- **Marketing:** La pubblicità e le strategie di vendita dei prodotti alimentari sono progettate per stimolare il nostro appetito e indurci a consumare più cibo del necessario.

In conclusione, i percorsi di riflessione che possano contribuire a far crescere tra i banchi di scuola professionisti consapevoli sono molteplici e possono contribuire in maniera efficace a fare cogliere ai discenti la bellezza della complessità intrinseca nell'approccio a "Scienza e Cultura dell'Alimentazione".

## L'AUTORE

**Luca La Fauci** è laureato in Scienze e Tecnologie Alimentari e in Scienze della Nutrizione Umana. È stato ricercatore universitario ed è autore di numerose pubblicazioni scientifiche. È docente di ruolo di Alimentazione presso l'IPSSAR "P. Artusi" di Riolo Terme (RA) e svolge attività professionale di Biologo nutrizionista. È autore di testi scolastici per Rizzoli Education e ha svolto attività come divulgatore scientifico all'interno di diverse trasmissioni televisive RAI.