

352

2 | 2025

anno LIV – serie IV

scuola ticinese

cibo



Periodico della Divisione della scuola
Dipartimento dell'educazione
della cultura e dello sport

- 3 | Claudio Biffi
Cibo
- 5 | Allan Bay
**Una sintetica
autobiografia gastronomica**
- 13 | Luisa Stagi
**Sotto il segno della bilancia:
estetica e politica del mangiare
nella società contemporanea**
- 21 | Claudia Casini
**Il cibo come voce:
ascoltare i silenzi dei Disturbi
del Comportamento Alimentare**
- 29 | Stefano Liberti
**La Pianura Padana
tra crisi e resilienza**
- 37 | Luca Falasconi
**Spreco alimentare: la grande
contraddizione del sistema
alimentare globale**

Cibo

Claudio Biffi, redattore di "Scuola ticinese"

- 45 | Cristiana Lavio, Michela Bernasconi
AscolTi. Uno spazio di parola e di condivisione per i docenti
- 51 | Katia Balemi, Riccardo de Gottardi
Pianificare il territorio a scuola
- 55 | Paolo Arru
Educare insieme: scuola, territorio e comunità per crescere

Note

1
Barthes, Roland, *Mythologies*, Paris, Seuil, 1957.

2
Camporesi, Piero, *Il paese della fame*, Bologna, il Mulino, 1978.

A prima vista può sorprendere che una rivista dedicata alla scuola decida di parlare di cibo. Il paradosso è però solo apparente. Dopo tutto, il cibo è linguaggio, è cultura, è politica, ma anche educazione. Per insegnare – come per cucinare – occorre scegliere, mescolare, dosare, dare forma e senso al pensiero, alla materia. Ogni pratica educativa è, in un certo senso, una forma di alimentazione; ogni gesto della tavola è, a suo modo, una piccola lezione di civiltà. Mangiare racconta sempre qualcosa. Ogni pasto, ogni sapore, ogni abitudine alimentare è una forma di linguaggio attraverso cui una società si rappresenta e si riconosce. Il cibo è un codice, una grammatica culturale: un archivio vivente di segni e di memorie. Ciò che portiamo alla bocca è, a ben vedere, ciò che ci introduce nel mondo.

Arriveremmo allora ad affermare che ogni frutto raro, ogni ricetta dimenticata, ogni ingrediente in via di sparizione porta con sé un pezzo di mondo? E che perdere un gusto – o preservarlo – significa perdere o riprodurre un modo di guardare la realtà? Perché no. Ne conseguirebbe che la cultura non la si trova solo nei libri, ma anche nei gesti che quotidianamente ripetiamo cucinando e mangiando (ma anche coltivando, allevando, trasformando, conservando).

Possiamo allora leggere un piatto – una ricetta, una preparazione, una tecnica – come un testo, e la cucina come un sistema simbolico. Vale per la lettura mitologica di Roland Barthes del piatto tutto francese *bifsteck et frites*¹; vale, spostando lo sguardo sul corpo e sui suoi bisogni, per l'idea che la storia dell'uomo sia anche la storia della sua fame: è il percorso seguito da Piero Camporesi, che nei suoi libri scava nel ventre della cultura, tra miseria, abbondanza e desiderio².

Il punto resta lo stesso: il cibo non è mai solamente 'cibo'. Ed è questa consapevolezza che orienta gli sguardi – plurali – offerti al lettore dai contributi raccolti in questo numero di "Scuola ticinese".

Chi osserva i costumi alimentari più attuali potrebbe poi chiedersi cosa stiamo diventando: in un'epoca in cui ogni ricetta finisce su uno schermo o su un *social*, e ogni pasto può trasformarsi in una *performance*, resta da capire se mangiamo ancora per piacere o per aderire all'immagine di noi stessi che vogliamo proiettare. Il che è alquanto curioso, visto che – a ben pensarci – mangiare resta una delle poche esperienze che resistono all'astrazione.

Il cibo nutre e sa dare piacere, ma può anche trasformarsi in un campo di tensione. A volte rompe l'equilibrio invece di sostenerlo. Nei disturbi alimentari, l'eccesso o la privazione non sono semplici deviazioni: sono tentativi estremi di resistere a una o più fratture interiori. Mangiare troppo o troppo poco diventa allora un fragile e doloroso espediente per sopravvivere, quando non esistono altre vie per affrontare la sofferenza.

La tensione tra il troppo e il troppo poco si manifesta anche sul piano collettivo. Una parte del mondo produce oltre il necessario, consuma in eccesso e spreca a dismisura, quasi a voler insistere nell'ap-

4 |

plicare una *strategia fatale*³ che si replica per inerzia, dissipando risorse oltre ogni senso e nutrendosi così delle proprie contraddizioni.

Lasciamoci allora con l'idea (o l'ipotesi) che ogni boccone sia una decisione minima ma concreta. Non serve attribuirgli significati grandiosi: basta riconoscere che, tra una forchettata e l'altra, si registrano cambiamenti, si costruiscono relazioni, si immaginano futuri possibili. In fondo, pensare e mangiare non sono attività così distanti. Entrambe chiedono attenzione ed equilibrio. E un po' di curiosità – la stessa che dovrebbe accompagnare ogni percorso educativo.

Nota

3

Baudrillard, Jean, *Les stratégies fatales*, Paris, Grasset, 1983.



Una sintetica autobiografia gastronomica

Allan Bay, giornalista enogastronomico



Matilda Marcozzi,
corso propedeutico – CSIA

Di solito, o meglio sempre, quando ti chiedono un articolo, sia per un giornale cartaceo sia per i social, ti danno dei paletti ben precisi: devi scrivere di un certo argomento con un certo numero di battute.

Per questo articolo invece mi è stata lasciata una assoluta libertà di scelta. La cosa mi ha un po', non esageriamo, complicato: non tanto per la stesura del testo ma per l'impostazione. Alla fine, ho pensato di scriverlo su un tema che è molto mio, che di più non si può: la genesi del mio piacere o se volete del mio gusto, nel senso del piacere che ho affinato negli anni – purtroppo oggi meglio dire nei decenni – occupandomi con passione di cucina *al large*, dal mangiare al cucinare allo scriverne – e anche all'inventare ricette. Che è in sintesi una mia autobiografia.

Tema vasto, dato che in vita ho avuto la fortuna (e il privilegio...) di fare moltissime cose: sono laureato in storia

economica (che continuo a leggere e studiare, è proprio una droga), ma poi ho da giovane venduto macchinari e altro in mercati emergenti per passare in seguito all'editoria e alla comunicazione – alla fine il mio vero mestiere, che continua, dove ho fatto di tutto: libroni illustrati, distribuzione di libri tecnici e scientifici, progetti televisivi, romanzi rosa e altri; poi, per un vero e proprio *sliding doors*, giornalista gastronomico. Ma continuando a progettare libri – il nome del mio lavoro è *packaging* editoriale, ovvero sviluppo progetti che poi vengo a editori. Alla fine, anche a scriverne, ovviamente di cucina. In sintesi, una vita per i libri e per il buon cibo.

Ho scelto, per questo mio scritto, un approccio non sistematico, qualunque cosa voglia dire. L'ho suddiviso in capitoletti, in spunti che penso siano interessanti – mi allargo, magari anche formativi. Cercando di scrivere il tutto molto *light*.

Uno

Occuparsi di cucina è una cosa ben diversa da occuparsi di alimentazione. Quest'ultima è, potremmo dire, un obbligo sociale, verso sé stessi e verso i propri famigliari, dato che come si sa l'uomo, *Mensch nicht Mann*, è ciò che mangia, come disse Feuerbach, *Der Mensch ist, was er isst*, e quindi deve nutrirsi adeguatamente. Ci sono regole da rispettare a livello nutrizionale: da quelle, in genere le più stringenti, promulgate dall'Organizzazione mondiale della sanità ad altre di buon senso. La mia regola, anzi il mio contributo alle regole, è semplice: è la dose che fa il veleno, come disse il sommo Paracelso. Quindi non esistono cibi maledetti ma solo cibi coi quali si esagera, ed esagerare è sempre sbagliato; meglio, fare così tutti i giorni è sbagliato, mentre se una volta ogni tanto si sgarra – una cosa che tutti fanno, che festeggiare la qualunque cosa in tutto il mondo vuol dire abusare di cibo – pazienza, si riduce il cibo il giorno o i giorni successivi. Il “controllo” è semplice: non aumentare di peso forma che ci si è dati – non sempre sono riuscito e rispettare questo, quindi sono passato da abbondanza piacevole a diete, tante volte. Quindi il consiglio è raggiungere un peso forma e poi pesarsi sistematicamente, ma non tutti i giorni, mai eccedere con lo zelo!, per rientrare nel peso base. È il mio modo di gestire il mio cibo: e sa il cielo quanto non sia facile. E puntualizzo: amo il mangiare, scrivo di mangiare bene ma non sono un nutrizionista. A ciascuno il suo mestiere.

Due

Il piacere di occuparsi di cucina, come tutti i piaceri, NON è un obbligo sociale. Si vive benissimo anche se non lo si ha e si frequentano altri piaceri, complementari o meno. Ho scritto occuparsi di cucina nel senso di 1) saper apprezzare il buon cibo ma anche 2) il saperlo cucinare: cose diverse, ma non arrivi al 2) se non hai l'1). Chi non sa cucinare perde moltissimo del piacere del cibo. Vale per il mangiare ma non per tutto: per amare e conoscere musica, pittura e altro non è necessario saperli fare. Per il mangiare è diverso.

Tre

Prima domanda: come nasce questo piacere? Come le vie del Signore, sono vie infinite. Ma io credo che sia il fato a giocare un ruolo decisivo – la cosa non mi entusiasma del tutto perché sono un fan del libero arbitrio,

ma l'esperienza mi spinge a dire che il fato venga prima. Vediamo il mio caso. A casa le mitiche nonne che trasmettevano la sapienza culinaria erano morte quando ero piccolo (e i nonni prima che io nascessi) e a detta dei genitori non erano brave a cucinare, salvo il nonno materno, napoletano – gli altri tre piemontesi – che ogni tanto faceva pare bene qualche piatto della sua terra. Papà amava quattro piatti in croce, il riso bianco, le polpette e la pasta e fagioli su tutti, i piatti ricchi di ingredienti li aborrisce. La mamma, che lavorava anche lei, non sapeva cucinare del tutto. In casa c'era una tata che accudiva mia sorella e me, e che cucinava di base i pochi piatti che papà apprezzava. Unica “anomalia”, la mamma amava i buoni ristoranti ma onestamente più per il servizio, per il rito che per il cibo, con papà al seguito che mugugnava. Quindi le mie prime esperienze di buon cibo avvennero verso i dieci anni. I miei amavano viaggiare con mia sorella e me al seguito, dicevano molto giustamente che ci formava, e il primo ristorante importante lo vidi a Londra, Simpson's in the Strand, cucina classica britannica e ambiente e servizio ineguagliabili, dove c'era sì un menù per bambini ma comunque assaggiai la prima ostrica e una fetta di filetto alla Wellington – e mi piacquero. Ma definire questo una svolta è eccessivo. Comunque, ribadisco, avere un fato benigno per la cucina è, come dire, una *conditio sine qua non*. Ovviamente un fato che vi spinge verso il piacere dei libri o dell'arte è altrettanto benigno, il più benigno è quello che vi spinge verso il bello ma anche il buono. Ma poi va coltivato... P.s.: poi c'è anche la fortuna che dà una mano, ma qui consideriamola una sottosezione del caso, è un caso molto benigno... C'è poi il privilegio, ma molto poi, ovviamente: non basta da solo, però aiuta.

Quattro

Quindi, la passione per il cibo nacque al seguito della mamma: essendo, come tutti i maschi, mammone, la seguivo e lentamente incominciai a gustare tutti i piatti che ordinava lei, con grande eclettismo. E qui intervienne il fato che mi aveva fatto curioso di cibo buono. Mi rendo conto che questo è stato un privilegio assoluto, ma “suggerire” di avere una mamma (o i genitori) benestante e amante dei buoni ristoranti mi sembra ridicolo. Comunque, apprezzare una mamma, pardon un genitore, che sa cucinare bene o un parente o mettere piede quando il budget lo permette in un buon ristorante è un buon viatico nella giusta direzione.

Cinque

Per mia fortuna, arimò il fato, incominciai a prendere appunti su quanto mangiavo e su quanto mi era piaciuto. Questo è un aspetto fondamentale. La memoria è importante ma scrivere esalta. Prima che la cucina diventasse un mestiere questi appunti, che ogni tanto rileggevo, divennero importanti e formativi. Anche nel senso che scriverne aiuta a ricordare meglio. Questo lo considero una mia caratteristica di cui sono particolarmente fiero, il rapporto fra memoria e prendere appunti mi ha sempre aiutato nella vita al punto che mi ha permesso di fare l'università, Economia Politica alla Bocconi, a pieni voti, studiando libri o ascoltando lezioni, prendendo tanti appunti ma senza poi rileggerli. Appuntate tutto su quanto mangiate! O su qualsiasi sia la vostra passione.

Sei

Il vero grande postulato del piacere di mangiare e di cucinare sono i libri di cucina – ma questo vale per qualsiasi passione. L'uomo sarà come mangia, ma è anche come e quanto legge, giornali ma soprattutto libri. Comprateli o cercateli in biblioteca, leggeteli prendendo appunti. Non solo quelli di ricette ma anche quelli di storia della cucina, che arricchiscono. Lo so, oggi molti si documentano prevalentemente online, soprattutto sui social. Che sono comodissimi e utilissimi, nessuno lo nega, ma il libro resta la base. Se ti sei formato sui libri puoi affrontare quel moloch che è il web – ma non viceversa. Di questo sono del tutto convinto.

Sette

Sopra ho scritto “con grande eclettismo” e questo è fondamentale: non mangiare per principio o per pigrizia un piatto perché “non mi piace” a prescindere – penso a chi non mangia le frattaglie o il pesce o la cucina degli altri – è un handicap fra i più devastanti. Quando incontriamo un sapore o una tecnica nuovi, deve prevalere la positiva curiosità. Alla fine, bisogna pensare e dire: mangio qualsiasi piatto, precisando: ovviamente se eseguito bene. Certo, alcuni ci piaceranno di più per tanti motivi legati alla nostra storia personale, ma affrontare a viso aperto il nuovo è vincente – per il cibo e per la vita. Questo detto, ho un debole per le cucine lombarde, piemontesi, *ça va sans dire* francese e quelle arabe, cinesi e giapponesi. E il mio dio della cucina, sommo maestro, era... ticinese: Martino de' Rossi, nato a Torre in Valle di Blenio, allora nella diocesi di Como.

Otto

I miei avevano tanti amici, alcuni dei quali, non tutti, amavano la buona cucina. Ma non sapevano cucinare! Soprattutto i maschi: allora la cucina nel senso del saper cucinare bene era roba da femmine... Altri tempi per fortuna passati, anche se meno passati di quanto vorrei. C'era una sola eccezione: Vieri, marito di una carissima amica dei miei. Che era veramente bravissimo a cucinare: anche se non gli chiesi mai come era nata questa sua passione e perizia. Ed era bravissimo a parlare, anche con me, di cucina, e io ascoltavo con interesse e entusiasmo, era proprio l'amico grande che formava con piacere un giovane che ascoltava attentissimo. Al punto che qualche volta invitava me o me e mia sorella a colazione, meno volte di quanto avrei voluto, e ci cucinava ottimi piatti. Fu una svolta. Nel senso che io, nei ristoranti, avevo già visto e assaggiato buoni piatti, ma non li avevo visti preparare. Vidi per la prima volta qualcuno che cucinava per piacere, non per dovere. Ed era un uomo. Credo che allora incominciai a pensare che mi sarebbe piaciuto imparare a farlo, al di là del mangiare. Ricostruire tempi e modi di una svolta alla fine così importante per me non è facile, ma il buon senso mi spinge a dire che quelle comunque poche volte che lo vidi cucinare siano state lo *starter* non del mio piacere per il cibo, che stava maturando, ma del piacere di saper cucinare. Quindi osservate sempre con attenzione chi cucina, forma altrettanto se non di più del mangiare.

Nove

Il vero punto di svolta avvenne in un semplice e grande ristorante di Genova, La Santa, di Nino Bergese, il più grande cuoco italiano del tempo – e il libro delle sue ricette, *Mangiare da Re*, breve e meraviglioso, tutt'ora ripubblicato, è un mio talismano. Era, circa, il 1965, cioè avevo sedici anni. Alla fine di un ottimo pasto con mia madre, gli dissi: a me piacerebbe saper fare da mangiare bene, ma sicuramente da grande farò un altro lavoro, cosa posso fare per imparare? Rispose: comprati il Pellaprat, ovvero *l'Arte della Cucina Moderna di Henri Paul Pellaprat*, uno dei grandi maestri di cucina francesi, cofondatore della scuola Cordon Bleu di Parigi, pubblicato nel 1935, che ha formato generazioni di cuochi, professionisti e appassionati. Mi disse: esegui le ricette alla lettera, tutto pesando. All'inizio farai



Valentina Luoni,
corso propedeutico – CSIA

piatti sbagliati, è inevitabile, ma se c'è la passione poi impari. Ritornato a Milano, lo comprai – e comprai una bilancia da cucina – anzi due, una al grammo e una al decimo di grammo per spezie e affini – e incominciai a spadellare. All'inizio vennero piatti fra il mediocre e il cattivo, quanti ne buttai. Ma a vent'anni, fra gli amici che avevo, ero quello che sapeva cucinare meglio. Rapidamente divenne la mia passione totalizzante. Ma che restò una passione.

La cucina divenne un lavoro, non totalizzante ma sempre più principale, solo nel 1995, abbastanza per caso, anzi un vero e proprio *sliding doors*, quando, dopo una super cena per amici arricchita con storia (ero pur sempre uno storico dell'economia e anche del mangiare...) e condita con ricordi e aneddoti, un giornalista che avevo conosciuto mi chiese se accettavo di... scrivere recensioni di ristoranti per un giornale di Milano. Un attimo di imbarazzo, che non avevo mai scritto un articolo, e poi la risposta fu: ma certo.

Dieci

Quindi in gran sintesi sono tre “le cose” che ci permettono di diventare cultori della cucina. Il fato in primo luogo – nota bene: un fato che ti fa amare qualunque cosa, non la cucina ma qualunque altra, è un dono del cielo che ci permette di vivere meglio; avere un po' di soldi da investire in pasti fuori; e l'esperienza, prima di cose mangiate poi viste fare poi cose fatte da voi: e la prima volta che fate un piatto – per prudenza solo per voi, mi raccomando – non preoccupatevi se poi non vi piace ma tirate avanti, *inànz*, come diciamo a Milano.

Undici

“Gusto” è un termine che più complesso e ambiguo non si può. I dizionari lo definiscono “la soddisfazione, il piacere che si prova assaporando cose buone o che paiono buone”. Lo definisco ambiguo perché non c'è nulla di più impossibile che definire il gusto per il buono, altra parola ambigua. Il gusto



Gianmarco Salvatore,
corso propedeutico – CSIA

incomincia a svilupparsi prima ancora di essere nati. Cito da un libro al quale ho collaborato: “Già a 21 settimane dal concepimento, il feto umano, seppur cieco e sordo, è in grado di percepire i primi sapori. Le papille gustative, infatti, si sviluppano precocemente, permettendogli di assaporare il liquido amniotico che lo circonda. In questa fase, il gusto si intreccia con l’olfatto, creando un’esperienza sensoriale unica che contribuisce alla sua formazione e al suo sviluppo”. Quindi, si potrebbe pensare, che al di là del DNA, sia importante come si alimenta la madre... che dà sapore al suo liquido amniotico. Ma è una ipotesi basata su poco, di vere ricerche in proposito non ce ne sono, che io sappia. Nascendo e crescendo, si incominciano a distinguere i sapori fondamentali. Progressivamente, il bambino inizia ad assaggiare nuovi cibi, sperimentando la va-

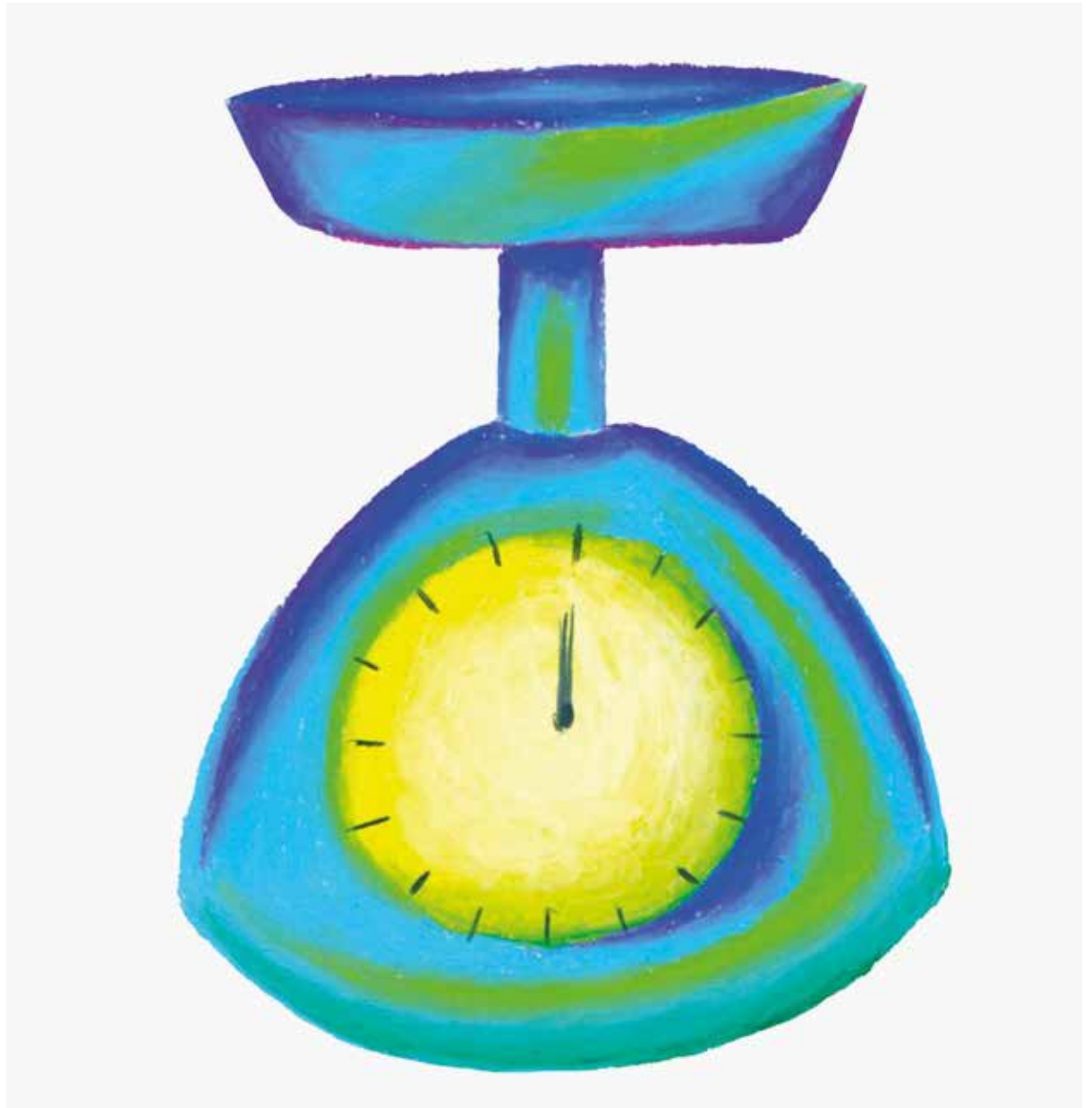
rietà di sapori, che sono, quelli base, cinque: dolce, salato, acido e amaro, storicamente canonici, anche se uno recente, scoperto o forse meglio dire classificato come tale nel secolo scorso, si è aggiunto, si chiama *umami*, termine giapponese, traducibile con “saporito” e presente soprattutto nella carne e nei formaggi stagionati, tipo il grana che noi italiani aggiungiamo dovunque ma anche nella salsa universale che più amo, la salsa d’ostriche del sud-est asiatico. Comunque, in cibi ad alto livello energetico – e chiunque ha sempre fame di energia, questo lo comanda il corpo, di più o di meno in funzione di quanto consumiamo, anche uno stilita, ovvero l’asceta cristiano dell’Oriente che per mortificazione si adattava a vivere in cima a un pilastro o a una colonna, ha questa necessità. Poi alcuni dicono che ne esistono altri, tipo il *kokumi*, sempre nipponico, che così viene definito: è l’insieme delle carat-

teristiche di pienezza, corpo, morbidezza, persistenza e capacità saziante di un piatto: e non si sa bene se definirlo sapore o no. E ahimè si traduce con... buono.

Dodici

Ma al di là di questa suddivisione, quello che si ignora è il perché apprezziamo, e definiamo buoni, certi sapori e non altri. A me, per esempio, il dolce non piace molto, sul salato sono neutro, mi piace molto l'acido e soprattutto stravedo per l'*umami* cioè il grasso. Ma perché il mio gusto si sia sviluppato così, chi lo sa. E comunque se assaggiare di tutto, come

detto sopra, è basilare, "affezionarsi" a quello che "per noi" è "buono" è sacrosanto: quindi cercate di mangiare quello che per voi è buono – lo so, è un truismo, ovvero una verità ovvia e indiscutibile di cui appare superflua ogni spiegazione, che più banale non si può. Comunque, facendo la morale di questo articolo, una cosa è certa. Perché a qualcuno un cibo piaccia, cioè che lo consideri buono, non si sa, non si può sapere, sono stati il fato e il caso a determinarlo. Ma chi se ne importa, così è. "Buono" non è un termine oggettivo, è la sintesi individuale della storia alimentare di ciascuno di noi.



Valentina Rudelli,
4° anno di grafica – CSIA



Sotto il segno della bilancia: estetica e politica del mangiare nella società contemporanea

Luisa Stagi, professoressa associata in sociologia, Università di Genova

| 13



Camille Beccarelli,
corso propedeutico – CSIA

Come hanno rivelato alcuni recenti articoli apparsi su diversi quotidiani italiani, il governo cinese sta attualmente affrontando il problema dell'obesità con svariate e importanti iniziative, tra cui campagne di sensibilizzazione, anche via social media, incentivi economici e l'uso di tecnologie come l'intelligenza artificiale. L'obiettivo è ridurre il tasso di obesità e sovrappeso, che è diventato una preoccupazione crescente nel paese. Sono state quindi aperte cliniche specializzate nel trattamento dell'obesità e sviluppate tecnologie e applicazioni per monitorare e aiutare le persone a raggiungere i loro obiettivi di perdita di peso. Nelle scuole si punta sull'educazione fisica: gli studenti devono dedicare almeno un'ora al giorno ad attività all'aperto e i test fisici sono entrati a far parte degli esami di ammissione alle scuole superiori. Infine, ci sono iniziative locali di aziende che hanno creato bonus per i propri lavoratori che aderiscono a programmi per il controllo del peso e che dimostrano di perdere chili. Questo approccio alla salute e al controllo dei corpi, che premia

chi si conforma agli standard fisici imposti e penalizza chi se ne discosta, sembra inserirsi in un quadro più ampio di *governance* comportamentale che richiama la logica del sistema di credito sociale cinese. In alcuni casi, il controllo del peso si inserisce in un sistema di sorveglianza e disciplina sociale, basato sulla raccolta e l'analisi di dati pubblici e privati simile al sistema di credito sociale, che valuta il comportamento dei cittadini e assegna punteggi o classificazioni che possono determinare premi (come agevolazioni e accesso facilitato a servizi) o sanzioni (come restrizioni nei trasporti o nei prestiti).

Un tale scenario sembrerebbe la trama di un episodio della celebre serie televisiva *Black mirror* – che immagina un futuro di iper-controllo tecnologico – ma in realtà questo fenomeno non è né distopico né isolato: le campagne pubbliche per incentivare la perdita di peso sono ormai numerosissime. Tra quelle storiche si ricorda per esempio quella promossa in passato da Michelle Obama contro l'obesità negli Stati Uniti,



Sara Martins,
4° anno di grafica – CSIA

ma altrettanto nota fu quella lanciata dal sindaco di Oklahoma City con la sfida collettiva *This City Is Going On A Diet*, che portò i cittadini a perdere complessivamente cinquecentomila chilogrammi.

Questo tipo di *policies* volte alla promozione della salute attraverso i ‘corretti stili di vita’ e l’aumento della medicina preventiva si definisce ‘governamentalità neoliberale’. Si tratta di un tipo di gestione statale della cura in cui la salute diventa responsabilità individuale e il ‘corretto consumo’ un dovere per il cittadino, che è libero – ma al tempo stesso responsabile – di ‘scegliere il benessere’. La delega del singolo all’auto-sorveglianza della sua salute attraverso stili di vita corretti prevede sia momenti di controllo, sia ausili all’apprendimento delle corrette pratiche. È la società che si apre alla medicalizzazione della vita quotidiana, intesa come spostamento dalla cura all’ottimizzazione delle prestazioni e in cui i diritti non sono più universalmente riconosciuti ma vanno guadagnati con le giuste condotte. In questo contesto di medicalizzazione sempre

più digitalizzata, è divenuto centrale il fenomeno del *self-tracking*, che, secondo la definizione Treccani, è una “disciplina di cura di sé, basata sul monitoraggio delle attività quotidiane (in particolare quelle sportive e alimentari) e sulla quantificazione di ogni singola azione attraverso i più avanzati dispositivi tecnologici, al fine di restaurare, mantenere o incrementare la qualità del proprio benessere vitale”. Attraverso l’utilizzo di smartphone, orologi e altri dispositivi tecnologici indossabili, le nostre attività fisiche, le calorie che assumiamo, i nostri valori corporei vengono monitorati e trasformati in dati, che possono essere condivisi sulle piattaforme social ed essere utilizzati per generare statistiche. Scegliendo di indossare tali dispositivi aderiamo volontariamente, e spesso gioiosamente, all’auto-sorveglianza continua del corpo e delle sue funzioni; in pratica un ribaltamento del concetto foucaultiano di ‘Panopticon’ che il sociologo della salute Antonio Maturro ha per l’appunto denominato ‘Endopticon’. L’effetto dell’uso prolungato di questi dispositivi di auto-

tracciamento è stato definito *interoception* ('interocezione'), per sottolineare come l'incorporamento della pratica di monitoraggio continuo generi un'abitudine che 'si incarna affettivamente'.

Nella società contemporanea, dunque, il corpo magro non è soltanto un canone estetico, come spesso erroneamente si pensa, ma è anche e soprattutto un dovere morale; più specificamente, nel contesto neolibera- le, dieta e forma fisica assumono un significato politico. Per lo stesso ordine di motivi il sovrappeso e l'obesità subiscono una forte stigmatizzazione sociale e ormai in molti paesi, e da tempo, rappresentano anche un'emergenza. Questo non dovrebbe stupire, perché viviamo in una società del consumo, governata da alcune multinazionali agroalimentari che detengono il monopolio di una grande distribuzione che diffonde cibo processato e bevande zuccherate, spesso senza possibilità di scelta. Sono definite *Food desert* quelle aree, presenti più spesso nei grandi centri urbani, nelle quali è difficile avere accesso a cibi freschi, nutrienti e di qualità e dove, viceversa, è più facile avere unicamente accesso a cibi altamente artificiali, inscatolati, poco nutrienti e tendenzialmente dannosi per la salute. Le ricerche sul fenomeno del *Food desert* hanno mostrato l'esistenza di un nesso causale fra questi luoghi, le abitudini alimentari di chi vi risiede e l'incidenza dell'obesità. Questa prospettiva mostra efficacemente come l'obesità, che è considerata una colpa individuale, sia invece generata da vizi sistemici.

Più di vent'anni fa, Zygmunt Bauman faceva notare come le classifiche editoriali fossero dominate da libri di ricette e diete, segno della contraddizione – tipica delle società neoliberali – della responsabilizzazione individuale, dove si è chiamati a trovare soluzioni biografiche a contraddizioni sistemiche. Nel caso dell'alimentazione, il paradosso si riassume nel doppio imperativo 'consuma e sii magro', matrice di un aumento dei disturbi alimentari e della definizione di 'società bulimica' nei primi anni Duemila.

Ed è proprio in questo contesto che nasce e si diffonde il fenomeno del 'Food Porn'. Il concetto di 'Food Porn' indica il proliferare di immagini e discorsi intorno al cibo; si tratta di una forma di edonismo mentale che sublima un desiderio non appagabile. In pratica, la pornografia alimentare può essere interpretata come una strategia di compensazione: un *voyeurismo* alimentare che sublima il desiderio di ci-

bi proibiti. Analogamente a quanto Michel Foucault osservava per la pornografia sessuale – che prospera nei periodi di forte repressione sessuale – la 'gastro-pornografia' si sviluppa infatti in un'epoca in cui gran parte della popolazione è costantemente a dieta perché il corpo magro è sinonimo di buona cittadinanza. E, come la pornografia sessuale, anche quella alimentare non è realmente sovversiva: il piacere resta confinato allo sguardo, mentre l'atto è compiuto da altri; di fatto, uno spazio di sospensione funziona- le al mantenimento di un certo ordine sociale.

Il fenomeno del 'Food Porn': tra edonismo e autocontrollo

Una decina di anni fa, i social media venivano inondati da foto di piatti cucinati in casa o serviti al ristorante. Questo fenomeno, presto battezzato 'Food Porn', consisteva nella pratica di immortalare un piatto esteticamente accattivante e condividerne l'immagine online. In senso più ampio, la letteratura utilizza la locuzione per indicare la sovrabbondanza di discorsi, trasmissioni, forme di turismo e pratiche legate al cibo. Il semiologo Gianfranco Marrone ha coniato il termine 'gastromania' per descrivere questa ossessione per cucina, gusto e buona tavola, sottolineando come l'alimentazione abbia ormai invaso ogni dimensione dell'esistenza, individuale e collettiva. Del resto, ormai da molti anni, la televisione è invasa da trasmissioni di cucina, gare culinarie e *cooking show* di grandissimo successo, e anche questo fa parte del 'Food Porn'. Se per molti parlare di alimentazione, seguire trasmissioni di ricette o guardare immagini gastro-pornografiche sui social è un modo di 'nutrire' simbolicamente un desiderio represso, in generale si può affermare che per quasi tutti la condivisione di immagini di cibo sui social possa rappresentare un biglietto da visita identitario, segno di competenza, di capitale culturale e di appartenenza a determinati valori (come le scelte vegane, biologiche, di *slow food*, ecc.). Mostrare cosa si sceglie significa collocarsi in una mappa sociale e politica. Se nella società contemporanea, nella logica neoliberale della prevenzione sanitaria, il corpo magro, percepito come sano e moralmente virtuoso, diventa segno di buona cittadinanza, il cibo è insieme ossessione, simbolo identitario e strumento di esibizione di sé.

Il paradosso 'consuma e sii magro' non è tuttavia l'unico cortocircuito della modernità alimentare. Le scelte



Miguel Dias,
corso propedeutico – CSIA

in materia di cibo si caricano di significati molteplici: etici (rifiuto della grande distribuzione o degli allevamenti intensivi), ambientali (scelta di cibo biologico, veganismo), salutistici (lotta al colesterolo) o legati alla sicurezza (paure alimentari attivate dalle crisi sanitarie, dalla ‘mucca pazza’ in poi).

Il risultato è una ‘gastro-anomia’ che genera ansia e confusione nei consumatori. In questo labirinto di significati e paure, essi cercano allora guide autorevoli che li aiutino ad acquisire competenze alimentari. Ed è proprio il bisogno di orientarsi in questo mosaico di messaggi contraddittori ad alimentare l’utilizzo di dispositivi di controllo ma anche la domanda di guide e supporti al consumo: dal *self-tracking* tecnologico, che trasforma le persone in ‘calcolatori di sé’, alle trasmissioni di *makeover television*, che rappresentano dei veri e propri dispositivi per guidare nell’allenamento all’auto-sorveglianza dei corpi.

L’idea del corretto stile di vita come risultato di auto-controllo e auto-sorveglianza è infatti alla base sia dei format di *lifestyle* sia di quelli di *makeover television*, un tipo di programmi che negli ultimi anni ha avuto molto successo sulle tv satellitari: dal primo e celeberrimo *Vite al limite* fino al più recente *Extreme makeover diet edition*, gli esempi sarebbero innumerevoli. Nei format di *makeover television* alcuni volontari che appaiono come devianti a causa della loro scarsa capacità di auto-sorveglianza, si sottopongono a un processo pubblico di trasformazione, al fine di mostrare che il ‘risanamento’ è sempre possibile e che attraverso l’aiuto di un sapere esperto si può tornare ad essere performanti. Nati sulla spinta delle lobby di assicurazioni sanitarie statunitensi – quando queste si accorsero che era più conveniente incentivare le persone a dimagrire che pagare i costi di malattie legate all’obesità – tali format si basano sull’utiliz-



Vladyslav Kotov,
corso propedeutico – CSIA

zo esemplificativo delle tecnologie del sé: l'apprendimento passa ai telespettatori attraverso la paura generata dalla visione del fallimento.

Alcune derive: il mukbang

Come tutti i fenomeni sociali, anche il 'Food Porn' entrando nella cultura si è evoluto e ha assunto nuove forme e declinazioni. Una delle più note è il *mukbang*: la condivisione in video – su *YouTube* o su siti dedicati – di persone che mangiano da sole grandi quantità di cibo, oppure alimenti ipercalorici o che, in alcune varianti, masticano o risucchiano il cibo in modo molto rumoroso.

Il *mukbang* è un pranzo trasmesso in *livestream* durante il quale un individuo, noto come *broadcast jockey*, mostra una serie di piatti, che poi divora davanti a spettatori che interagiscono attraverso una chat. Tale pratica nasce una quindicina di anni fa in Corea, diffondendosi più di recente fino a diventare un vero e proprio fenomeno in tutto il mondo: i più noti *mukbanger* ne hanno fatto un lavoro e si sono anche arricchiti. Se ini-

zialmente questa attività aveva soprattutto la funzione di risolvere la solitudine dei pasti, nel tempo si è poi evoluta e diversificata in diversi filoni, accomunati spesso dalla messa in scena di abbuffate.

Le varie declinazioni del *mukbang* possono essere lette come forma di carnevalesco perché rappresentano spazi di eccezione delle abituali norme dietetiche, delle regole di civilizzazione e in generale di tutte le condotte alimentari considerate 'normali'. La partecipazione al carnevalesco di chi guarda, tuttavia, è di tipo gastro-pornografico, poiché tendenzialmente nella pornografia alimentare guardiamo ciò che non possiamo fare. Il *mukbang*, inoltre, può anche essere considerato come la messa in scena di un'abbuffata bulimica, dove l'inversione tra ribalta e retroscena assume il carattere di osceno.

Un altro fenomeno recente oggetto di attenzione e di ricerca è il legame tra i contenuti legati al cibo e al dimagrimento veicolati da piattaforme di social media e condivisione di contenuti audiovisivi come *TikTok* e l'insor-

genza di disturbi del comportamento alimentare. Tali piattaforme sono diventate infatti uno spazio in cui contenuti legati alla dieta e all'immagine corporea si diffondono rapidamente, influenzando soprattutto adolescenti e giovani adulti. Su *TikTok*, fenomeni come *#SkinnyTok* (e le sue varianti in *algspeak* per aggirare i filtri) e i video *What I Eat in a Day* propongono spesso modelli alimentari estremamente restrittivi o ideali fisici irrealistici, presentati come elemento di motivazione o disciplina. Queste tendenze si intrecciano con contenuti di *thinspiration* e *fitspiration*, che esaltano la magrezza estrema o il fisico iper-scolpito. La natura dell'algoritmo di *TikTok*, inoltre, amplifica il problema: bastano pochi minuti di esposizione per far apparire nella *For You Page* un flusso costante di video simili, anche senza ricerca attiva. Diverse ricerche recenti mostrano che questa esposizione può ridurre la soddisfazione corporea, aumentare comportamenti alimentari a rischio e incidere sull'autostima. Anche se *TikTok* ha introdotto linee guida più severe e strumenti di segnalazione – complici linguaggi in codice e varianti di *hashtag* – i contenuti dannosi continuano a circolare. La piattaforma è così diventata un ambiente in cui la promozione della restrizione dietetica coesiste, in modo contraddittorio, con messaggi di valorizzazione della salute e *body positivity*, ma anche con i sempre più frequenti video di *food creator*, creando un ecosistema complesso e potenzialmente rischioso per la salute mentale, poiché, anche in questo caso, è il singolo che deve gestire a livello individuale nebulose discorsive fortemente incoerenti.

Riflessioni conclusive

Il rapporto tra alimentazione, corpo e società contemporanea si rivela un terreno intricato in cui salute pubblica, *governance* neoliberale, cultura digitale e mediatizzazione si intrecciano in modi a volte contraddittori. Le politiche di prevenzione e i dispositivi di auto-sorveglianza – dal *self-tracking* ai format di *makeover television* – contribuiscono a costruire e rafforzare un ideale di cittadinanza in cui il corpo magro non è soltanto modello estetico legato alla moda, ma dovere morale e indicatore di virtù sociale. Allo stesso tempo, fenomeni come il 'Food Porn', e tutte le sue derive come il *mukbang* o le tendenze alimentari di *TikTok*, riflettono e alimentano un cortocircuito simbolico: il cibo diventa oggetto di desiderio, spettacolo e consumo visivo, mentre nella vita quotidiana si impone la disciplina alimentare. Questo doppio registro, che oscilla tra edonismo e autocontrollo, testimonia la persistenza del paradosso 'consuma e sii magro' tipico della società contemporanea, non a caso definita bulimica. In un contesto segnato da ansia nutrizionale, medicalizzazione e algoritmi che modellano i desideri, il corpo non è più solo un'entità biologica, ma uno spazio politico e mediale, costantemente sorvegliato, performato e narrato. Comprendere queste dinamiche significa interrogarsi non soltanto su come mangiamo, ma su come viviamo e riusciamo a far fronte ai forti disagi causati da cortocircuiti sociali e sistemici.

Bibliografia

Bauman, Zigmunt, *La società dell'incertezza*, Bologna, Il Mulino, 1999.

Coveney, John, *Food, Morals and Meaning: The Pleasure and Anxiety of Eating*, London, Routledge, 2000.

Fischler, Claude, *L'onnivoro. Il piacere di mangiare nella storia e nella scienza*, Milano, Mondadori, 1992.

Foerster, Desiree, *Sensing a Heartbeat: A New Perspective on Self-Tracking Technologies through the Integration of Interoception*, "Body & Society", 30(2), 2024, pp. 37-58.

Foucault, Michel, *Le confessioni della carne. Storia della sessualità 4*, Milano, Feltrinelli, 2018.

Marrone, Gianfranco, *Gastromania*, Milano, Bompiani, 2014.

Maturo, Antonio; Mori Luca; Moretti Veronica, *An Ambiguous Health Education: The Quantified Self*

and the Medicalization of the Mental Sphere, "Italian Journal of Sociology of Education", 8 (3), 2016, pp. 248-268.

Stagi, Luisa, *La società bulimica. Le trasformazioni simboliche del corpo tra edonismo e autocontrollo*, Milano, FrancoAngeli, 2002.

Stagi, Luisa; Benasso, Sebastiano, *Aggiungi un selfie a tavola. Il cibo nell'era dei food porn media*, Milano, Egea, 2021.



MoneyFit – Denaro sotto controllo

Offerte gratuite per insegnare l'educazione finanziaria in modo coinvolgente e dinamico:

- materiali didattici utili e orientati alla pratica
- contenuti video stimolanti e sfide avvincenti
- quiz interattivi e interessanti concorsi a premi per le classi



moneyfit.ch/it

A caccia del personaggio legendario!

mappa-tesoro.ch per le scuole



Illustrazione: carte-tesor.ch

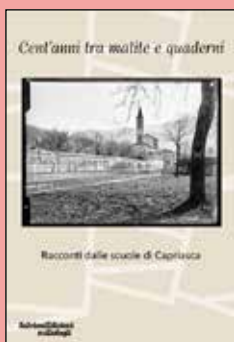


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale di topografia swisstopo

Durante tappe ricche di avventure,
gli allievi (10–15 anni) scoprono in
modo ludico la carta della Svizzera:
swisstopo.ch/mappa-tesoro

Tutte le informazioni
sull'offerta swisstopo
per le scuole:
swisstopo.ch/school



Cent'anni tra matite e quaderni

RACCONTI DALLE
SCUOLE DI CAPRIASCA



SalvioniEdizioni

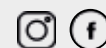
Nel 2025 il comune di Capriasca ha inaugurato la sede Sottochiesa, una moderna scuola elementare. Per l'occasione sono stati raccolti i ricordi delle vecchie scuole di paese. Questa antologia di racconti, che copre cent'anni di vita scolastica, verrà letta e utilizzata nelle scuole di Capriasca, perché gli allievi non abbiano a perdere la memoria di quanto c'è stato prima di loro.

CHF 25.–, 16 x 22.5 cm, 160 pagine

ORDINAZIONI
www.salvioni.ch

libri@salvioni.ch
091 821 11 11

e nelle migliori
librerie ticinesi





Il cibo come voce: ascoltare i silenzi dei Disturbi del Comportamento Alimentare

Claudia Casini, psicoterapeuta, docente presso il Centro Studi in Psicoterapia costruttivista intersoggettiva di Firenze (CESIPc)



Cinzia, proprio quando tutto sembrava sfuggirle di mano, ha trovato nel controllo del peso un territorio sul quale sentirsi al comando. Marco, che tanto spesso si è sentito invaso nei suoi spazi, nelle sue decisioni, nel suo percorso di crescita, passa ore e ore al supermercato a controllare gli ingredienti degli alimenti, perché adesso vuole decidere lui cosa tenere dentro e cosa no. Roberta vorrebbe tanto dimagrire, ma ogni volta che si avvicina a farlo prova una sensazione di paura, si sente nuda, in balia dell'altro, indifesa come quando era piccola. Insomma, i Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), per quanto controintuitivo possa sembrare, hanno davvero poco a che fare col cibo. In questo articolo cercherò di illustrare come questi, praticamente in tutti i casi, siano il mezzo di comunicazione attraverso cui si rende visibile una sofferenza altrimenti invisibile: privarsi del cibo, o abusarne, diventa allora un messaggio da accogliere, da decodificare e provare a inserire in una cornice di senso più ampia, che ha a che fare con storie ed esperienze di vita personali, e che racconta qualcosa probabilmente non (ancora) dicibile con le parole. Qualcosa in cui forse, facendo molta attenzione, si può trovare anche tanta dignità e bellezza.

Il sintomo ha un senso

Sono psicoterapeuta e il mio approccio di riferimento, messo a punto dallo psicoterapeuta Lorenzo Cionini, si chiama 'psicoterapia costruttivista intersoggettiva'¹. Secondo questo modello ognuno interpreta il mondo sulla base delle proprie esperienze e dei propri significati personali. La conoscenza, dunque, non "rappresenta" il mondo esterno, ma lo organizza e lo costruisce in funzione dell'esperienza soggettiva. Inoltre, il sé si forma nelle relazioni, specialmente nelle prime con i *caregiver*, prevalentemente attraverso processi impliciti (corporei, non coscienti) e affettivi. Infine, e come in parte già detto, il sintomo ha un senso: non è solo un problema da eliminare, ma una strategia – spesso dolorosa e costosa, ma comunque la migliore possibile in quel momento – che la persona ha sviluppato per non disgregarsi. Il sintomo, insomma, è visto come l'estremo tentativo, a volte l'unico disponibile, di ristabilire un equilibrio personale, di ottenere riconoscimento, conferma e una forma di esistenza.

Essere psicoterapeuta mi ha regalato la possibilità di accogliere nel mio studio molte storie di persone che manifestano (o manifestavano) un DCA. Se all'inizio

apparentemente il fulcro della narrazione – e della richiesta d'aiuto – sembra essere proprio il sintomo, progressivamente, utilizzando l'approccio sopracitato e dunque non bersagliando il problema, ma dandogli voce insieme al paziente, ci si accorge quasi sempre che quest'ultimo non è altro che la punta di un iceberg profondo, alla cui radice ci sono bisogni che da molto tempo chiedono di essere visti e legittimati. Una volta colti i bisogni a cui il sintomo sottende, diventa possibile rispondere a quegli stessi bisogni in modi progressivamente più funzionali e coerenti col proprio sé. La riduzione dei sintomi, dunque, avviene come conseguenza naturale della rielaborazione delle esperienze e del rafforzamento della propria identità sentita. Comprendere il significato soggettivo del disturbo diventa allora la chiave per avviare un percorso di cura autentico e trasformativo.

“Una cosa sola”

Tra le storie di chi manifesta un Disturbo del Comportamento Alimentare vi sono elementi ricorrenti, che ci possono offrire preziose chiavi di lettura del significato profondo del sintomo. Uno dei *pattern* relazionali più significativi è l'esperienza di invischiamento familiare: i ruoli e i confini tra i membri della famiglia (anche allargata) sono confusi, le emozioni e le decisioni di uno fortemente influenzate e implicitamente controllate dagli altri, le differenze individuali scoraggiate e temute, l'attenzione alle apparenze e al giudizio esterno spiccata e talvolta soverchiante. Questo tipo di ambiente può ostacolare il processo di differenziazione e autonomia personale, come se ci fosse una colla vischiosa che impedisce il pieno dispiegamento delle ali dei singoli. Esistere autonomamente, nei casi più estremi, per quanto sia un desiderio, può allora essere sentito come tradire le proprie figure di riferimento, o comunque ferirle, rompendo quell'illusione di poter essere “una cosa sola”. Questi vissuti generano profondi sensi di colpa, soprattutto quando l'individuo sperimenta emozioni o pensieri divergenti da quelli “previsti” dalle figure di attaccamento, tanto da arrivare a non permettersi neanche più di sentirli. Essere spontanei, insomma, non è possibile: le persone che manifestano un Disturbo del Comportamento Alimentare spesso raccontano di aver vissuto in un senso di allerta perenne.

Nella letteratura psicologica troviamo che in queste famiglie la figura materna emerge frequentemente come

Nota

¹ L'approccio costruttivista intersoggettivo nasce da un processo di integrazione teorica che parte dal costruttivismo radicale e incorpora elementi dalla psicoanalisi intersoggettiva, dalla fenomenologia, dalla teoria dell'attaccamento e dall'*Infant research*. Ciò consente di adattare l'intervento clinico ai bisogni specifici del paziente, mantenendo però una coerenza epistemologica di fondo.

dominante ma fragile, che fatica a sintonizzarsi emotivamente con i figli perché a sua volta non a conoscenza, come figlia, di esperienze di sintonizzazione e affettività sana. Sopraffatta lei in primis da sensazioni di inadeguatezza, può sovraccaricare i figli di aspettative implicite e, spesso animata da intenzioni protettive, ostacolare il processo di separazione-individuazione, contribuendo a una relazione invischiante, anticipando i bisogni e “prescrivendo” emozioni, di fatto interferendo inconsapevolmente con lo sviluppo di una consapevolezza emotiva autonoma. Ne consegue una difficoltà, da parte del figlio o della figlia, di fidarsi delle proprie percezioni interne, con un ricorso crescente allo sguardo altrui per sapere chi è e cosa prova. Da molti racconti dei pazienti si evince il loro essersi sentiti più come prolungamenti del genitore che persone autonome.

Il padre, al contrario, appare frequentemente sullo sfondo: emotivamente distante, svalutato o semplicemente assente, non tanto – o non solo – fisicamente, quanto per una vera e propria assenza o intermittenza affettiva. La relazione con lui, se presente, è spesso mediata dalla madre, priva di uno spazio diretto. Tale vuoto affettivo paterno può avere un impatto profondo, generando vissuti di abbandono e mancanza di riconoscimento.

Parlare di questi aspetti ovviamente non ha come obiettivo quello di colpevolizzare i familiari – sarebbe solo dannoso farlo – ma di individuare dei processi che possono darci qualche bussola in più in merito alla possibile genesi di alcune sensazioni sperimentate dai pazienti con DCA, tra le quali quella descritta qui di seguito.

Il polpo trasformista

Disabitate a chiedersi che cosa sentono e che bisogni hanno, poiché qualcuno ha sovente risposto al posto loro, queste persone tendono a porre allo sguardo dell'altro tali cruciali domande. Ne consegue che il vissuto che più frequentemente sperimentano è una percezione di sé indefinita, e un senso personale di incapacità nel decodificare i propri stati interni e le proprie sensazioni ed emozioni.

Un paziente, un giorno, mi confidò di sentirsi come un camaleonte. Mi disse: «Quando sto con qualcuno, prendo il suo colore. Divento giallo accanto al giallo, blu accanto al blu. Ma quando sono solo... non so più che colore ho. Il mio vero colore non esiste senza uno sguardo che lo riflette». Poi fece una pausa e si corres-

se: «Forse, più che un camaleonte, sono un polpo trasformista. Perché il camaleonte almeno resta fedele alla propria forma. Io no. Io cambio anche quella. Non solo il colore: divento l'altro, mi adatto, mi dissolvo. E alla fine non so più dove finisco io e dove comincia il resto del mondo».

Specchi sociali

Ampliando lo sguardo al contesto nel quale le famiglie sono inserite, possiamo percepire ancora più drammaticamente questa “dissolvenza”. La società contemporanea, liquida, esercita pressioni costanti sull'identità, sul corpo e sul valore personale, in primis attraverso modelli estetici irrealistici, veicolati incessantemente e incontrollatamente dai social media, poi infiltrando insicurezze relazionali nell'assenza di una rete di supporto condivisa, in una solitudine pericolosa, dove vengono a mancare incontri e confronti autentici. Insomma, gli specchi nei quali così spesso le persone con DCA si cercano, e nei quali spesso restano intrappolate, sono anche specchi sociali.

La cura paradossale

Alla luce delle storie e dei vissuti descritti finora, possiamo intuire come certi eventi, per queste persone, possano essere sentiti come particolarmente dolorosi, tanto da compromettere il loro fragile equilibrio. In particolare, risultano spesso difficili da tollerare quei cambiamenti che comportano la perdita dello sguardo dell'altro, lo sguardo che fino a quel momento è stato utilizzato come unico strumento per definirsi. Succede, per esempio, quando si perde una figura di attaccamento, quando ci si allontana da essa o quando il suo ruolo viene messo in discussione in modo negativo. Anche le situazioni che richiedono di prendere posizione, di definire la propria identità in modo più chiaro ed esplicito – esponendosi così al giudizio degli altri – possono essere avvertite come estremamente minacciose. Durante l'adolescenza, tutto questo accade in modo accelerato e simultaneo: cambiamenti relazionali, richieste identitarie, trasformazioni del corpo e nuove sensazioni si presentano tutte insieme, spesso troppo in fretta per chi non ha ancora una percezione chiara di sé, non sa ascoltarsi o non sente di conoscersi davvero. La sensazione più pervasiva diviene allora quella di non avere padronanza su nessuna area della propria vita. Ecco che il sintomo arriva in soccorso, quasi fosse una forma paradossale di “cura di sé”.



Pietro Marchi,
corso propedeutico – CSIA

Scompare per non perdersi: l'anoressia

In una storia individuale nella quale la persona ha sperimentato in modo prolungato una sensazione di non-dominio rispetto a molteplici ambiti esistenziali, il corpo può diventare l'unico territorio in cui è ancora possibile esercitare una forma tangibile di padronanza. La restrizione alimentare e la perdita di peso

non sono quindi solo finalizzate a un ideale estetico – come impropriamente e superficialmente siamo spesso chiamati a pensare – ma costituiscono uno strumento attraverso cui riorganizzare il caos interno, mantenere una coerenza identitaria e riaffermare un senso di controllo in un mondo relazionale percepito come imprevedibile.

Il rifiuto del cibo può configurarsi come una forma di protesta contro l'invasione dell'altro, diventa simbolo di confine e sopravvivenza psichica. Al contempo, il corpo magro può trasformarsi, in modo apparentemente paradossale, nell'unico mezzo per "farsi vedere" e chiedere attenzione senza parole, portando a una vicinanza dell'altro almeno inizialmente sentita come diversa da quella sperimentata fino a quel momento.

Il corpo come scudo: l'obesità

L'obesità, a prima vista così distante dall'anoressia, condivide con essa il bisogno profondo di trovare uno spazio nel mondo, di sentirsi visti e riconosciuti. La sensazione di non-patronanza qui però si fa così totalizzante da essere sentita come inevitabile: molte persone con obesità raccontano una sensazione pervasiva di fallimento. In questo senso, il corpo che cresce, che occupa spazio, diventa un modo – forse l'unico possibile – per esistere agli occhi degli altri, senza però svelare la propria parte più fragile. Il corpo diventa uno scudo col quale mostrarsi ma anche proteggersi.

All'inizio dei percorsi terapeutici spesso queste persone dichiarano che se solo fossero magre, se solo riuscissero a dimagrire, tutto funzionerebbe alla perfezione nelle loro vite, sarebbero amate e apprezzate. Peccato che non ci riescono. Andando avanti col percorso terapeutico spesso si accorgono che è proprio perché non si sentono profondamente amabili, apprezzabili e desiderabili che le mille diete tentate hanno sempre fallito. Dimagrire avrebbe significato misurarsi "nudi" allo sguardo dell'altro, senza protezioni, rischiandone un rifiuto a quel punto non più attribuibile alla non gradevolezza del proprio corpo. Il grasso, insomma, stava permettendo loro di evitare un'esposizione affettiva diretta e di spostare l'attenzione sul corpo anziché sul sé vulnerabile.

Tra controllo e caos: la bulimia e il binge eating

Nella bulimia, ma anche nelle forme di *binge eating*, le persone oscillano tra il bisogno di sentire di avere il controllo e il senso di fallimento di questa impresa, dunque tra le dinamiche già descritte per l'anoressia e l'obesità. Le abbuffate e i comportamenti di eliminazione (vomito, lassativi) possono rappresentare anche una forma di gestione emotiva, uno spazio segreto dove la persona si sente momentaneamente libera dal controllo altrui. Talvolta, oltre a essere espressioni

di dolore emotivo, racchiudono aspetti dissociativi e tentativi di anestetizzarsi da ricordi o sensazioni insopportabili.

Attenzione alle etichette

Le nuove forme di disturbi del comportamento alimentare (ortoressia, vigoressia, drunkoressia, addirittura zoomoressia, ecc.), legate a specifici valori culturali e sociali contemporanei, ruotano comunque intorno al tema del controllo del sé e della costruzione identitaria. Dobbiamo fare molta attenzione a questo proliferare di etichette: assegnare acriticamente un'etichetta diagnostica può rafforzare il disturbo, soprattutto in età evolutiva, quando l'identità è in costruzione e fisiologicamente cangiante. Sentendo vaga e indefinita la percezione di sé, per queste persone identificarsi come "malate" può diventare un modo per sentirsi qualcuno, cristallizzando nella patologia un percorso che, se sostenuto e favorito dagli adulti di riferimento, può prendere altre strade. Inoltre, l'etichetta può essere usata inconsciamente come strumento per ottenere visibilità e legittimarsi una sofferenza psicologica che non sente di essere ascoltata altrimenti. Ricordiamoci che, oltre ogni diagnosi o comportamento alimentare specifico, tutti i Disturbi del Comportamento Alimentare sono un grido di aiuto: celano il desiderio di esistere senza ferire, di essere riconosciuti nella propria unicità e fragilità, di sentirsi amati.

La vera prevenzione dei DCA a scuola

Parlare in modo diretto e didascalico dei Disturbi del Comportamento Alimentare a scuola, elencandone le tipologie e descrivendoli come "malattie" da riconoscere e scongiurare (quasi fossero virus che infettano e intaccano), non solo è inefficace, ma può rivelarsi pericolosamente controproducente. Lo dico anche e soprattutto alla luce delle testimonianze di giovani pazienti che mi hanno raccontato come certi interventi scolastici abbiano finito per favorire l'identificazione con il disturbo, piuttosto che prevenirlo. Per alcuni adolescenti, soprattutto quelli più fragili sul piano identitario, è talmente importante dare un nome alla propria sofferenza che anche un nome qualsiasi va bene, purché se ne vada la sensazione di indefinitezza, purché qualcuno se ne occupi. Ma questo può impedire la possibilità di farsene davvero qualcosa, di quel dolore.

Serve allora un cambiamento radicale di prospettiva. Non si tratta di “parlare dei disturbi” per prevenirli, ma di costruire condizioni di salute psicologica e relazionale che riducano la necessità di ricorrere al sintomo. E su questo la scuola può fare moltissimo.

Costruire ‘agentività’

La scuola può essere un luogo in cui sentirsi parte attiva del mondo: coinvolti, riconosciuti, capaci di influenzare il proprio percorso. Può venirci in aiuto il concetto di *agency*, o ‘agentività’: la capacità di agire in modo intenzionale nella propria vita, e di prendere decisioni coerenti con i propri valori e obiettivi sentendosi protagonisti e non semplici reattori alle pressioni esterne. L’adolescenza è una fase cruciale per lo sviluppo di questa competenza. È il tempo della ricerca di identità, dell’affermazione dell’autonomia, della costruzione del pensiero critico e del desiderio di contribuire, di avere un impatto.

La scuola può promuovere relazioni educative fondate sulla fiducia, il rispetto, la possibilità di sbagliare per crescere, offrendo attività che sfidano e sostengono,

che motivano e che allenano la sensazione di “poter fare” ma anche di “poter essere”. Ecco che l’agentività nella scuola si può costruire educando al sentire e non solo al sapere, lasciando agli studenti uno spazio di scelta reale, dando voce a questioni che li riguardano, coinvolgendoli in processi decisionali concreti. Perché è proprio questo senso di padronanza, di efficacia personale, che troppo spesso manca – come abbiamo visto in precedenza – in chi sviluppa un Disturbo del Comportamento Alimentare. La scuola può allora aiutare ragazzi e ragazze a non sentire che il proprio corpo è l’unico spazio dove poter esercitare un controllo. La prevenzione non passa dai poster informativi o dalle lezioni frontali sui disturbi, ma dalla possibilità di esprimersi senza paura, di creare legami significativi, di promuovere un nutrimento che non riguarda solo il cibo ma il desiderio, il senso, l’identità. Passa dall’esperienza viva di sentirsi parte di qualcosa, responsabili, riconosciuti. E questa prevenzione non riguarda solo la scuola, ma l’atteggiamento quotidiano di tutti noi adulti, che camminiamo accanto ai più giovani in un mondo che spesso confonde anche noi.

Nota

Claudia Casini può essere contattata all’indirizzo seguente: claudia.casini.psy@gmail.com.

Bibliografia

Candiani L. C. (2018), *Il silenzio è cosa viva. L’arte della meditazione*, Einaudi, Torino.

Casini C. (2024), *I disturbi del comportamento alimentare. L’approccio della psicoterapia costruttivista intersoggettiva*, Carocci, Roma.

Cionini L. (2013), *La psicoterapia cognitiva-costruttivista*. In L. Cionini (a cura di), “Modelli di psicoterapia” (pp. 133-213), Carocci, Roma.



Milo Damiano,
4° anno di grafica – CSIA



La Pianura Padana tra crisi e resilienza

Stefano Liberti, giornalista e scrittore

La Pianura Padana si stende a perdita d'occhio, piatta e uniforme, come un mare di campi interrotto solo dai canali, dai filari e dalle cascine. L'orizzonte sembra non finire mai: un mosaico di terre coltivate che, viste dall'alto, ricordano le tessere di un grande tappeto geometrico. Per decenni questa fascia di territorio, che abbraccia Piemonte, Lombardia, Veneto ed Emilia-Romagna, è stata il cuore agricolo del Paese, il granaio d'Italia. Qui sono nati e cresciuti i raccolti che hanno sfamato generazioni: riso, mais, frumento, frutta, ortaggi. Un paesaggio di abbondanza, di prosperità, che raccontava l'idea stessa di ricchezza rurale.

Oggi, però, quella immagine si è incrinata. Dietro la cartolina di rigoglio si nasconde un volto più fragile e incerto. Le aziende chiudono una dopo l'altra, i redditi agricoli crollano, i giovani scelgono altre strade e abbandonano la campagna. I terreni incolti aumentano come macchie scure sulle mappe agricole: segni di un declino silenzioso che avanza.

In questo scenario incontro Giuseppe Trecate. La sua azienda si estende su cento ettari dedicati interamente al riso, coltivato secondo metodi tradizionali, in Lomellina, tra le province di Novara e di Pavia. Giuseppe allaga i campi come si faceva una volta, lascia che l'acqua funzioni da diserbante naturale, preserva i bordi campo e i piccoli boschetti che sopravvivono come isole verdi tra le risaie. Non è un lavoro rapido né economico: richiede tempo, cura, conoscenza. Eppure, riduce l'uso della chimica, custodisce la biodiversità, mantiene in vita una memoria agricola che altrove rischia di sparire.

“Guardo solo l'estratto conto alla fine dell'anno”, mi confessa con un sorriso amaro. “Quando va bene guadagno ventimila euro”. Ventimila euro: questo è il valore economico del suo lavoro, dopo dodici mesi passati tra acqua, fango, semi e raccolto. Un'azienda di cento ettari che, al netto delle spese e delle vendite, genera l'equivalente di uno stipendio modesto. La matematica, in questo caso, è impietosa: senza i contributi europei Giuseppe non potrebbe resistere.

La sua sopravvivenza dipende infatti dalla Politica Agricola Comune (PAC). Ogni anno, per i suoi cento ettari, riceve circa 300 euro per ettaro: in totale, trentamila euro che arrivano come un'ossigenazione vitale. Non bastano a trasformare l'azienda in un'attività redditizia, ma tengono in piedi la baracca, permettono di pagare le bollette, i macchinari, il gasolio, qualche manodopera stagionale. In sostanza, i contributi non generano profitto: evitano soltanto che Giuseppe affondi.

Mi accompagna a camminare lungo un argine. Indica con la mano i campi, e lo fa con la calma di chi conosce ogni solco, ogni filo d'erba. “Sono arcaico”, ammette, senza vergogna. “Mi piace fare un'agricoltura conservativa. Non inseguo la resa massima, cerco equilibrio. Cura. Memoria”. È un lessico quasi affettivo, che racconta il legame profondo con la terra. Intorno a lui il paesaggio è un mosaico di vecchie e nuove tecniche: fasce lasciate a erba spontanea che danno rifugio agli insetti, boschetti che proteggono il terreno e riducono l'erosione, siepi che frenano il vento e conservano la fertilità.

Il suo riso cresce con l'acqua delle risorgive, curato con pazienza e con pochissima chimica. Ma quando arriva al mercato, viene pagato meno del riso importato dall'Asia. La globalizzazione ha imposto le sue regole: il lavoro artigianale di Giuseppe, i suoi costi maggiori, la sua qualità certificata non hanno spazio in una filiera che considera il riso una *commodity*, un prodotto indistinto. Le grandi distribuzioni e le riserie comprimono i margini fino all'osso.

Camminando tra i campi, capisco che il racconto di Giuseppe non è un'eccezione: è un frammento di una storia più ampia, quella di una terra che ha garantito per decenni l'abbondanza del Paese, ma che oggi sopravvive grazie a un equilibrio fragile, sostenuto da aiuti pubblici, sacrificio e ostinazione personale.

Il peso delle alluvioni

Ma Giuseppe non è solo. In questa pianura che sembra uniforme ci sono altre storie, altre resistenze. A Boncellino, in provincia di Ravenna, Maria Gordini mi accoglie tra i resti del suo frutteto. Ha appena compiuto settant'anni, mani rugose e piedi ben piantati a terra. Il suo sguardo è diretto, schietto, come quello di chi ha imparato a non aspettarsi regali dalla vita. Da giovane cuciva scarpe in fabbrica, in un capannone rumoroso che sapeva di colla e pellami. Poi ha smesso di lavorare quando sono nati i figli e la famiglia ha vissuto solo del salario del marito operaio. La pensione, conquistata dopo anni di lavoro, ha regalato loro un piccolo margine di libertà: qualche ettaro di terra, un frutteto di meli Golden B, cachi e albicocchi. Una vita semplice, senza guadagni straordinari ma colma di senso: i ritmi delle stagioni, la soddisfazione di vedere un albero crescere, il gusto di una frutta raccolta e portata a tavola.

Fino al maggio del 2023, quando è arrivato il diluvio devastante. Una pioggia incessante ha gonfiato i fiumi, trasformando il Lamone – che scorre a cento me-



Tessa Mogliazzi,
4° anno di grafica – CSIA

tri dalla sua proprietà – in un mostro d’acqua e fango. Nel giro di poche ore il frutteto è stato inghiottito: tronchi piegati, radici sradicate, frutti dispersi come relitti in un mare improvviso. Maria, il marito, il figlio e la nuora hanno messo in salvo i bambini rifugiandosi sul soppalco, mentre l’acqua saliva rapida e i soccorsi non arrivavano. Quattro ore di attesa, tra ansia e silenzio, interrotte soltanto dal rumore sordo della piena che sbatteva contro le mura. Quando fi-

nalmente la “barchetta della palude” li ha portati in salvo, il sollievo si è mescolato alla consapevolezza di aver perso quasi tutto.

Al ritorno, la scena era apocalittica: pavimenti esplosi come ferite aperte, campi sepolti da uno strato di fango spesso decine di centimetri, alberi trascinati lontano, spezzati come fiammiferi. Anni di lavoro cancellati in un solo giorno. “Non ci avevamo fatto soldi”, dice Maria guardando le sterpaglie che ora



Tessa Mogliazzi,
4° anno di grafica – CSIA

crescono dove c'erano i filari. "Ma ci aveva dato senso". Per lei il frutteto non era un'attività economica: era un pezzo di vita, di identità, di orgoglio. Oggi, con gli occhi stanchi ma lo sguardo fermo, ricomincia a ripulire. Toglie le canne, strappa le erbacce, tenta di ridare dignità a quel terreno devastato. Non sa se riuscirà a rimettere a dimora nuovi alberi, ma non vuole lasciare che la sua terra muoia soffocata dall'abbandono.

Non lontano, sulle colline, vive Gianni Fagnoli. La sua storia somiglia a quella di Maria, ma ha dinamiche diverse, perché diversa è stata la scelta che l'ha portato fin qui. Gianni possiede tre ettari appena, ma per lui sono un giardino sacro. Tra i suoi 148 alberi ha ricreato un catalogo vivente di frutta antica, varietà dimenticate che altrove sono sparite: susine goccia d'oro, mele renette, pere coscia, ciliegi dal frutto scuro e dolce. Ha lasciato il lavoro in fabbrica anni fa, stanco dei turni e



Tessa Mogliuzzi,
4° anno di grafica – CSIA

del rumore delle presse. Ha scelto la solitudine della campagna come forma di coerenza, una fuga dalle logiche industriali per dedicarsi a una vita essenziale. “Non volevo più lavorare per qualcun altro”, dice, “volevo vivere del mio tempo e del mio terreno”.

La sua quotidianità è fatta di gesti piccoli ma ostinati: potare, innestare, raccogliere, custodire. Ogni albero ha un nome, una storia, una memoria. Ma nel maggio 2023 anche qui l’acqua è arrivata con violenza. I tor-

renti che scendono dalle colline si sono trasformati in fiumi impazziti, strappando terra e radici. Una frana ha sommerso il suo campo, seppellendo gli alberi. Per quindici giorni Gianni non ha potuto vedere cosa stava accadendo: la strada era interrotta, isolata da fango e detriti. Quando finalmente ha raggiunto i suoi campi, ha trovato un paesaggio sconvolto.

Non ha chiamato imprese né atteso aiuti. Con mani nude e una vecchia carriola ha cominciato a recuperare



Tessa Mogliazzi,
4° anno di grafica – CSIA

ogni pezzo di terra, spostando macigni, liberando i tronchi intrappolati, raddrizzando le piante sopravvissute. Lavoro da formica, senza mezzi né risorse. Oggi ripianta, ricostruisce, ricuce. Il suo frutteto è un piccolo Eden ferito ma non distrutto. “Questa è la vita che mi sono scelto”, afferma, senza retorica. Resistere, per lui, è già un atto politico: significa custodire biodiversità, terreni, memoria agricola di un territorio che rischia di dimenticare se stesso.

I contributi pubblici che riceve sono minimi: 1.200 euro l’anno più 128 euro di indennità compensativa per l’area svantaggiata. Una cifra che non basta neppure a coprire le spese di manutenzione, figurarsi a garantire continuità. Ma Gianni non si misura con la logica del profitto. La sua è una scelta di vita, radicale e fragile insieme: vivere con poco, difendere la terra, testimoniare che un altro modo di coltivare è ancora possibile.

Cuore caldo del pianeta

La Pianura Padana non è solo il cuore agricolo d'Italia: oggi è anche uno degli *hotspot* climatici più evidenti del Paese. Un territorio fertile, intensamente coltivato, ma sempre più esposto a trasformazioni violente. Qui, il clima non cambia soltanto: accelera, si estremizza, mette in discussione la possibilità stessa di fare agricoltura come la si è conosciuta per secoli.

Negli ultimi vent'anni la temperatura media della Pianura Padana è aumentata di quasi due gradi, molto più della media globale. L'estate si è allungata, la primavera arriva prima, l'inverno è più corto e meno freddo. Ma non si tratta solo di un lento riscaldamento: il problema è l'irregolarità. Si alternano mesi di siccità estrema a precipitazioni torrenziali concentrate in pochi giorni. È il paradosso climatico della pianura: i campi assetati per settimane, poi all'improvviso sommersi da piogge che il terreno non riesce ad assorbire.

Gli agricoltori parlano ormai di un calendario stravolto. La semina del mais, che un tempo era una certezza di maggio, oggi diventa un azzardo: se piove troppo, i semi marciscono; se piove troppo poco, i germogli non crescono. I frutteti anticipano la fioritura, esponendo i fiori a gelate tardive che li bruciano in una notte. Le grandinate estive, sempre più violente, spezzano i rami come fossero fiammiferi, polverizzano i raccolti in pochi minuti.

Gli eventi estremi sono diventati il nuovo paesaggio agricolo. Nel 2022 la siccità ha ridotto del 30% la produzione di riso, con i canali asciutti e le risaie inaridite. Nel 2023 le alluvioni in Emilia-Romagna hanno trasformato campi e frutteti in lagune fangose, spazzando via anni di lavoro contadino. Nello stesso arco di mesi, nelle province di Mantova e Cremona, gli allevatori hanno dovuto fronteggiare ondate di calore che hanno decimato le mandrie, con le vacche stressate incapaci di produrre latte.

La Pianura Padana è particolarmente vulnerabile anche per un altro motivo: è un territorio già segnato da una pressione antropica intensa. Fiumi canalizzati, terreni spianati, corsi d'acqua rettificati, consumo di suolo: per decenni l'uomo ha semplificato il paesaggio per aumentarne la produttività. Ma questa semplificazione, oggi, lo rende più fragile. Un canale rettilineo non rallenta la piena, un terreno spogliato di siepi e alberi non trattiene l'acqua, un suolo sfruttato all'eccesso non riesce ad assorbire le piogge improvvise.

La memoria di Maria e Gianni lo testimonia con forza. A valle, le acque del Lamone hanno inghiottito il frutteto di Maria; a monte, le frane hanno sepolto gli alberi di Gianni. Due destini diversi ma figli della stessa dinamica: eventi estremi che colpiscono con violenza territori resi più vulnerabili dal cambiamento climatico e dalle scelte di gestione del suolo.

Camminando per la pianura, ciò che colpisce è la frequenza con cui gli agricoltori parlano di "eccezioni che diventano regola". La piena del fiume, la grandinata, la siccità: non più imprevisti isolati, ma tappe di un ciclo che si ripete ogni anno. E ogni volta lascia dietro di sé campi devastati, redditi compromessi, famiglie sull'orlo della resa.

La Pianura Padana è diventata così il laboratorio, e al tempo stesso la vittima, del nuovo clima europeo. Un territorio dove l'agricoltura è chiamata a reinventarsi di fronte a un nemico invisibile ma inesorabile. È in questo quadro che si inserisce anche la Politica Agricola Comune: non solo come strumento economico, ma come leva che potrebbe – o dovrebbe – orientare le scelte per rendere più resiliente un sistema sempre più fragile.

La PAC come leva di omologazione

Guardando le storie di Giuseppe, di Maria, di Gianni, diventa inevitabile allargare lo sguardo. Le loro vicende individuali non sono isole: si intrecciano dentro un quadro più ampio, quello della Politica Agricola Comune (PAC). Una politica che per decenni ha sostenuto il settore primario europeo, ma che oggi mostra tutti i suoi limiti.

La PAC nacque negli anni Sessanta con un obiettivo chiaro: garantire l'autosufficienza alimentare dell'Europa. In un continente ancora segnato dalla fame e dalle macerie della guerra, si trattava di produrre di più e a prezzi accessibili. Per questo i contributi erano proporzionali alla quantità prodotta: più grano, più latte, più carne immettevi sul mercato, più ricevevi.

Negli anni Novanta il sistema cambiò: l'Europa iniziò a legare i pagamenti non più alla quantità, ma alla superficie agricola. Da lì nacque la logica dei pagamenti diretti per ettaro: più terra hai, più contributi ricevi. Una formula semplice, che però ha innescato un effetto perverso. Le aziende grandi si sono rafforzate, accumulando superfici e sussidi, mentre quelle piccole – come quelle di Maria e Gianni – hanno visto restringersi i margini fino a scomparire.

Secondo Franco Sotte, economista agrario e tra i più attenti osservatori della PAC, questa impostazione ha agito come una selezione darwiniana. “La PAC non ha fermato la scomparsa delle aziende agricole – spiega – ma l’ha piuttosto accompagnata, in qualche modo governata. Nel 1960 in Italia c’erano circa 4 milioni di aziende agricole; oggi ne restano meno di 1,2 milioni, e solo una parte vive realmente di agricoltura. I contributi, calcolati per ettaro, hanno premiato chi aveva più terra, non chi produceva meglio, non chi custodiva biodiversità, non chi teneva vivi i territori marginali”.

I numeri confermano: in Pianura Padana la media aziendale è cresciuta, ma al prezzo di una selezione drastica. I piccoli frutteti, i tre ettari di collina, i filari familiari, sono stati divorati dall’economia di scala. E così oggi i contributi tengono in piedi aziende come quella di Giuseppe, che sopravvive grazie ai 300 euro per ettaro, ma non sono mai arrivati davvero a proteggere esperienze fragili e preziose come quelle di Maria o di Gianni.

Sotte insiste su un punto: la PAC, così com’è, ha perso la sua funzione di redistribuzione. “Il 20% delle aziende prende circa l’80% delle risorse – ricorda – e questo spiega bene perché la struttura agricola europea si sia concentrata. Non è la PAC a creare le disuguaglianze, ma certo non le contrasta”.

Le conseguenze si vedono oggi, camminando tra le campagne: dove un tempo c’erano filari e poderi familiari, restano grandi appezzamenti spogli, colture estensive, monoculture pensate per il mercato globale. L’Europa ha continuato a distribuire miliardi di euro in sussidi, ma senza invertire la rotta del declino delle piccole aziende.

Le storie di Maria e Gianni lo dimostrano con chiarezza: a loro arrivano appena poche centinaia di euro l’an-

no, briciole che non permettono di riprendersi dopo un’alluvione o una frana. Eppure, sono proprio queste aziende marginali a custodire biodiversità, a mantenere vivi i territori, a fare da presidio contro l’abbandono.

Così, mentre le politiche europee sostengono soprattutto le superfici più ampie e le imprese più strutturate, le storie di resistenza contadina diventano sempre più isolate. “La PAC dovrebbe sostenere la multifunzionalità dell’agricoltura – dice ancora Sotte – cioè non solo la produzione di cibo, ma anche la tutela dell’ambiente, del paesaggio, delle comunità. Finché non lo farà in maniera decisa, continuerà a finanziare la concentrazione, accompagnando silenziosamente la scomparsa delle aziende agricole”.

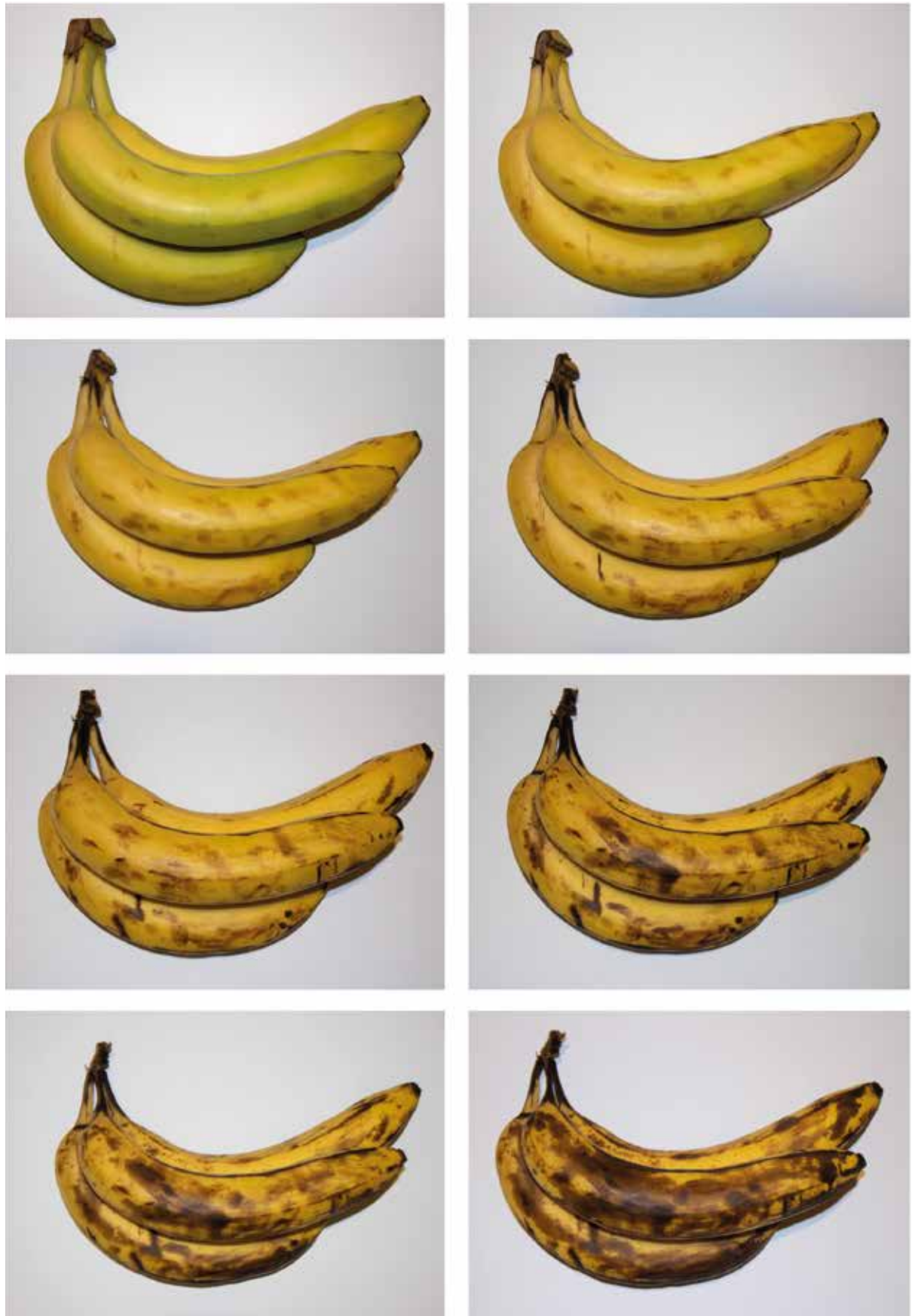
Queste storie intrecciano passato e futuro della Pianura Padana, mostrando un’agricoltura sotto pressione: piccoli produttori schiacciati dai mercati e da una PAC calibrata sulla superficie più che sul valore reale, redditività in calo, aziende che chiudono e terreni che cambiano destinazione.

La crisi della Pianura Padana non è solo economica. È ambientale e sociale. I dati confermano che il numero delle aziende agricole è in drastico calo, le superfici coltivate diminuiscono, mentre il consolidamento della proprietà aumenta. In questo contesto, la PAC, disegnata per premiare ettari e quantità, rischia di accelerare un processo di omologazione che può diventare irreversibile. Eppure, le esperienze di Giuseppe, di Bruno, Maria e Gianni mostrano che un’alternativa esiste. Che si può produrre rispettando la terra, tutelando biodiversità e creando valore. La sfida, ora, è trasformare queste voci isolate in un progetto collettivo: perché senza i loro gesti ostinati di cura, la Pianura Padana rischia di perdere non solo la sua agricoltura, ma anche la sua identità più profonda.



Spreco alimentare: la grande contraddizione del sistema alimentare globale

Luca Falasconi, professore associato presso il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari (Università di Bologna)



Il paradosso dell'abbondanza

Ogni anno, nel mondo, circa 1,05 miliardi di tonnellate di cibo vengono sprecate: è come se un terzo dell'intera produzione alimentare mondiale non arrivasse mai nei piatti di nessuno. Dietro questo dato si cela uno dei più grandi paradossi del nostro tempo. Infatti, oltre 735 milioni di persone, secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), vivono in condizioni di insicurezza alimentare, cioè soffrono la fame.

In Europa, lo spreco alimentare ammonta a quasi 59 milioni di tonnellate, pari a 132 kg per abitante, con un costo economico stimato di 132 miliardi di euro l'anno e un impatto ambientale enorme in termini di emissioni, consumo d'acqua e perdita di suolo fertile.

Per comprendere meglio la dimensione del fenomeno, può essere utile osservare alcuni dati relativi all'Italia, simili a quelli di altri Paesi sviluppati. Ogni giorno, i circa 60 milioni di abitanti hanno a disposizione in media 3.700 kcal pro capite, quasi il doppio del fabbisogno necessario per una dieta equilibrata (1.800–2.200 kcal). Tuttavia, nonostante questa sovrabbondanza, una parte rilevante del cibo prodotto non viene consumata, finendo per essere sprecata.

Questo squilibrio emerge anche nei dati sul sovrappeso: in Italia, il 50% degli uomini, il 34% delle donne e il 24% dei bambini tra i 6 e gli 11 anni è in sovrappeso. Pur trattandosi di un confronto semplificato, suggerisce che una quota importante del cibo disponibile non viene effettivamente ingerita ma eliminata, generando costi ambientali e sociali enormi.

Lo spreco alimentare rappresenta quindi un paradosso strutturale e culturale: abbondanza e privazione, efficienza produttiva e inefficienza distributiva, globalizzazione e povertà alimentare convivono in un sistema che disperde risorse e produce disuguaglianza. È un fenomeno diffuso ma spesso invisibile, che attraversa tutta la filiera alimentare – dalle campagne alle nostre cucine.

Le perdite lungo la filiera: dove si spreca il cibo

Per comprendere il problema, occorre distinguere tra perdite alimentari (*food losses*) e spreco alimentare vero e proprio (*food waste*).

Le perdite si verificano nelle fasi iniziali della filiera – produzione agricola, raccolta, conservazione, trasformazione – e dipendono da fattori tecnici, logistici o infrastrutturali.

Lo spreco, invece, riguarda le fasi finali, cioè distribuzione e consumo, e riflette prevalentemente scelte e comportamenti umani.

Nei Paesi a basso reddito prevalgono le perdite a monte, dovute alla mancanza di tecnologie di conservazione o di sistemi di trasporto efficaci. Nei Paesi ad alto reddito, come l'Italia, la maggior parte degli sprechi si concentra a valle della filiera, nei supermercati, nella ristorazione e soprattutto nelle case.

In agricoltura, una parte significativa della produzione ortofrutticola non entra neppure nel mercato: frutta e verdura vengono scartate perché non rispettano standard estetici o dimensioni richieste dalla grande distribuzione. Le oscillazioni dei prezzi, i costi di raccolta troppo elevati o i ritiri dal mercato per motivi di concorrenza fanno sì che tonnellate di prodotti perfettamente sani restino nei campi o vengano distrutte.

Nella fase di trasformazione, gli scarti industriali derivano da inefficienze produttive o da eccedenze dovute a previsioni di vendita errate. Nei punti vendita, lo spreco è legato a cattiva gestione delle scorte, errata pianificazione delle promozioni o cattiva interpretazione delle date di scadenza. Infine, nelle abitazioni, la dimensione psicologica e comportamentale gioca un ruolo decisivo: si cucina troppo, si compra più del necessario, si confonde il “da consumarsi preferibilmente entro” con il “da consumarsi entro”.

Le cause profonde: efficienza, cultura e disuguaglianze

Le cause dello spreco alimentare sono molteplici e interconnesse. Da un lato, vi è una struttura produttiva iper-efficiente, pensata per garantire disponibilità continua e standard qualitativi elevati. Dall'altro, un modello di consumo iper-selettivo, che privilegia l'abbondanza, l'estetica e la convenienza.

La logica del mercato spinge verso la sovrapproduzione: i produttori preferiscono eccedere piuttosto che rischiare di non soddisfare la domanda. I distributori impongono standard estetici e quantitativi sempre più rigidi, mentre i consumatori, abituati a scaffali sempre pieni, considerano lo spreco quasi una conseguenza naturale dell'abbondanza.

Vi è poi una componente culturale: il cibo è sempre meno percepito come bene prezioso e sempre più come bene disponibile, in pratica abbiamo perso la reale percezione del suo valore. L'urbanizzazione, la perdita del legame diretto con la produzione agricola e la

frammentazione dei tempi di vita hanno modificato profondamente il nostro rapporto con gli alimenti. Oggi il tempo dedicato all'acquisto, alla preparazione e al consumo dei pasti si è ridotto drasticamente, e la cucina domestica è spesso vista come un impegno, non come un rito conviviale e sociale.

L'impatto ambientale e sociale dello spreco

Le conseguenze dello spreco alimentare sono enormi sotto molteplici aspetti.

Sul piano ambientale, ogni alimento sprecato comporta uno spreco di risorse naturali: acqua per l'irrigazione, fertilizzanti, carburante per i trasporti, energia per la conservazione. Secondo le stime FAO, la produzione di cibo che non viene consumato occupa quasi 1,4 miliardi di ettari di suolo agricolo, equivalenti a un terzo della superficie coltivata mondiale. In pratica è come se ogni anno utilizzassimo questa superficie per produrre dei rifiuti.

Ma gli impatti non si fermano solo all'impronta ecologica, riguardano anche il consumo di acqua, le emissioni di gas serra e la perdita di biodiversità, che sono stati stimati nell'ambito del progetto "Food Wastage Footprint (FWF)" del Dipartimento per l'Ambiente e la Gestione delle Risorse Naturali della FAO. Lo studio ha stimato il consumo di acqua imputabile agli sprechi e alle perdite alimentari su scala globale in 250 km³ (pari al fabbisogno domestico di acqua dei prossimi 120 anni di una città come New York), in 1,4 miliardi di ettari il consumo di suolo (pari a circa il 30% del suolo agricolo disponibile sul pianeta), in 3,3 miliardi di tonnellate le emissioni di CO₂eq (se lo spreco alimentare fosse un paese, sarebbe il terzo emettitore mondiale di gas serra dopo Cina e Stati Uniti). Il costo complessivo degli sprechi e delle perdite alimentari a livello globale si aggira intorno ai 2.600 miliardi di dollari, considerando anche i "costi nascosti" associabili agli effetti negativi del consumo di risorse naturali e dell'inquinamento generato dai processi a monte dello spreco.

Il cibo però non è "solo" ambiente e denaro, ma è anche cultura ed etica e nel momento in cui si getta via un bene alimentare questo genera un impatto negativo anche in queste ulteriori due sfere.

Partendo dalla sfera etica, già si è accennato ai 735 milioni di affamati che potrebbero essere sfamati per ben quattro volte dal cibo perso o sprecato. Ma rimanendo nel nostro continente forse stride ancor di più

sapere che a fronte dei 59 milioni di tonnellate di cibo che vengono sprecate ogni anno si contano 93 milioni di persone a rischio di povertà (l'equivalente del 21% della popolazione europea).

Infine, considerare e trattare il cibo come semplice merce significa privarlo del suo valore storico, culturale, sociale e conviviale. Produrre e consumare cibo ha profonde relazioni con la cultura e la storia dei contesti in cui viene coltivato, trasformato, conservato e mangiato, è una parte importante dell'identità di un territorio. In tutte le culture permette anche di conservare e tramandare saperi e tradizioni. Sprecarlo e gettarlo significa anche perdere una parte di tutto ciò.

Un cambio di paradigma: dalla linearità alla circolarità

Affrontare il problema richiede una visione sistemica, capace di integrare tecnologia, *governance*, educazione e cultura.

Il modello lineare – *produrre, consumare, eliminare* – deve evolvere verso un sistema circolare, dove ogni fase della filiera è ripensata per prevenire, ridurre e valorizzare le eccedenze.

Ciò implica investimenti nella logistica, nella digitalizzazione e nella cooperazione tra attori pubblici e privati. Le piattaforme di *food rescue* e i sistemi informativi territoriali – come il Sistema Informativo Regionale (S.I.R.) dell'Emilia-Romagna – dimostrano come la tecnologia possa favorire il recupero delle eccedenze, tracciando i flussi e misurando l'impatto sociale e ambientale generato.

Ma la tecnologia non è solo uno strumento di recupero: può diventare anche una leva preventiva nelle imprese agroalimentari, capace di ridurre perdite e inefficienze già nelle fasi produttive e distributive. L'uso integrato di *big data*, sensori IoT (*Internet of Things*) e intelligenza artificiale consente oggi di monitorare in tempo reale le condizioni di raccolta, conservazione e trasporto dei prodotti, riducendo gli scarti dovuti a errori o deterioramento.

Sistemi avanzati di *forecasting* della domanda aiutano le aziende a calibrare la produzione e a ottimizzare la pianificazione logistica, evitando surplus e deperimenti. Parallelamente, le piattaforme digitali di *marketplace* secondario permettono di collocare rapidamente sul mercato eccedenze e prodotti imperfetti, trasformando ciò che in passato sarebbe stato considerato uno scarto in una risorsa economica.





Samuele D'Elia,
corso propedeutico – CSIA

Queste innovazioni, unite a un ripensamento dei modelli di *business* in ottica di eco-efficienza e simbiosi industriale, contribuiscono a costruire un sistema produttivo più resiliente, capace di prevenire le perdite prima che si manifestino.

Accanto alle soluzioni tecnologiche, sono fondamentali nuove forme di *governance* collaborativa: reti che uniscono produttori, enti benefici, istituzioni e volontari. Questi ecosistemi, spesso definiti “*foodscapes di solidarietà*”, configurano spazi di relazione dove

la riduzione dello spreco si intreccia con la lotta alla povertà alimentare, generando valore sociale e ambientale condiviso.

Educazione, cultura e nuove generazioni

Nei Paesi sviluppati, la gran parte dello spreco alimentare si concentra nelle fasi finali della filiera, cioè nelle case dei consumatori. Secondo le stime della Commissione Europea, oltre il 53% del totale degli sprechi dell'Unione avviene proprio a livello domestico, pari a circa 31 milioni di tonnellate di cibo l'anno, mentre solo una quota minore proviene dalla ristorazione (9%), dalla distribuzione (11%) e dalla produzione (20%).

Questo dato evidenzia che, se nelle economie emergenti le perdite si verificano soprattutto nelle fasi produttive per carenze infrastrutturali, nei Paesi industrializzati il nodo cruciale è il comportamento dei cittadini. È dunque all'interno delle mura domestiche che si gioca la sfida decisiva per la riduzione dello spreco, e qui devono concentrarsi le azioni educative, culturali e tecnologiche.

La transizione verso modelli di produzione e consumo più sostenibili passa infatti da un cambiamento culturale profondo. Nessuna politica di prevenzione potrà essere efficace senza un'educazione alimentare diffusa e continuativa, capace di restituire significato al gesto del mangiare.

Le scuole, le università e i media possono svolgere un ruolo centrale nel formare cittadini consapevoli. Educare al valore del cibo significa insegnare il rispetto delle risorse, la conoscenza delle stagionalità, la capacità di pianificare i pasti, leggere le etichette, conservare correttamente gli alimenti e riutilizzare gli avanzi.

Le giovani generazioni mostrano una crescente sensibilità verso la sostenibilità, ma spesso mancano di strumenti pratici e conoscenze concrete. Programmi educativi mirati, laboratori di cucina sostenibile, iniziative di cittadinanza attiva e progetti di orti scolastici possono diventare incubatori di nuove abitudini, in cui il rispetto per il cibo si traduce in scelte quotidiane più responsabili.

A fianco dell'educazione, anche le tecnologie digitali possono diventare alleate del cambiamento. App e piattaforme intelligenti aiutano oggi i consumatori a monitorare le scorte domestiche, pianificare la spesa, condividere eccedenze o reperire ricette per riutilizzare gli avanzi. L'intelligenza artificiale applicata agli elettrodomestici, le etichette intelligenti e i sistemi di tracciabilità per il consumatore offrono nuove opportunità per prevenire lo spreco direttamente nelle cucine di casa.

L'obiettivo, in ultima analisi, è ricostruire una cultura del cibo fondata sulla consapevolezza, in cui tecnologia ed educazione non sostituiscano il valore del gesto umano, ma lo rafforzino, restituendo al nutrirsi il suo significato originario: un atto di cura verso sé stessi, gli altri e il pianeta.

Le piste di azione: cosa si può fare

Per invertire la rotta, occorre un approccio integrato e multilivello. Alcune piste di intervento prioritarie possono essere:

- ridurre le perdite in agricoltura, promuovendo innovazioni nella raccolta, nella conservazione e nella logistica;
- incentivare la donazione delle eccedenze attraverso semplificazioni normative e piattaforme digitali dedicate;
- migliorare l'etichettatura alimentare per rendere più chiara la distinzione tra scadenza e termine minimo di conservazione;
- sostenere campagne di comunicazione e programmi educativi rivolti alle famiglie, ai giovani e alle imprese;
- premiare le imprese virtuose che adottano strategie di prevenzione e recupero lungo la filiera;
- monitorare e misurare gli sprechi attraverso indicatori comuni e sistemi di rendicontazione trasparenti.

Un orizzonte di rigenerazione

Ridurre sprechi e perdite alimentari non è solo una questione di efficienza: è una sfida etica, ambientale e culturale.

Ogni azione di recupero o prevenzione rappresenta un investimento nel futuro – un passo verso un sistema alimentare più giusto, capace di rispettare le persone e la terra.

L'obiettivo 12.3 dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite invita i Paesi a dimezzare lo spreco pro capite entro il 2030. È un traguardo ambizioso ma possibile, a patto di superare la logica dell'emergenza e costruire una nuova cultura del cibo, basata sulla cura, sulla responsabilità e sulla condivisione.

In fondo, combattere lo spreco significa tornare a dare valore al gesto più quotidiano e universale che conosciamo: nutrirci. E nel farlo, riscoprire che ogni pasto salvato non è solo un risparmio di risorse, ma un atto di rigenerazione collettiva – del pianeta, dell'economia e della nostra stessa umanità.



AscolTi. Uno spazio di parola e di condivisione per i docenti¹

Cristiana Lavio-Regazzoni, facilitatrice di comunicazione per il progetto AscolTi
Michela Bernasconi-Pilati, coordinatrice del progetto AscolTi e facilitatrice di comunicazione

| 45

Nota

1

Per agevolare la lettura, in questo articolo è utilizzata unicamente la forma maschile in riferimento ad allievi, ragazzi, docenti: è da intendersi in senso generale e in maniera inclusiva per tutte le persone, indipendentemente dalla personale definizione di genere.



Incontrarsi per condividere

Un gruppo-classe in cui sono presenti dinamiche difficili, un colloquio con una famiglia che ha lasciato una brutta sensazione, un evento accaduto in sede che crea preoccupazione, un allievo che richiede un'attenzione continua, un sovraccarico di impegni che toglie le energie, oppure semplicemente il piacere di riflettere insieme, di far emergere le proprie risorse e di valorizzare quelle altrui: sono tante e diverse le motivazioni che possono portare al desiderio di coltivare in sede uno spazio speciale, uno spazio che appartiene ai docenti, aperto anche ad altre figure che lavorano a contatto con gli allievi.

Chi conosce la scuola sa bene che una lezione non è soltanto un'unità didattica: l'attivazione per quello specifico momento inizia qualche giorno o qualche settimana prima, con la scelta dei materiali, l'adattamento alla classe, la preparazione di attività differenziate in considerazione di disturbi specifici dell'apprendimento, nonché con il pensiero rivolto alle dinamiche del gruppo-classe e la sensibilità verso i vissuti personali di ogni singolo allievo; sa anche che oltre quella lezione c'è sempre un dopo, in un *continuum* che va a riempire spazio mentale ed emotivo. A questa dimensione temporale si aggiunge – o meglio, si sovrappone – una dimensione relazionale, che può rivelarsi altrettanto impegnativa: i rapporti con le famiglie, con i colleghi, con la direzione scolastica.

In questa complessità, è più che normale sentirsi carichi di emozioni e avere tanti pensieri, che non sempre trovano un posto in cui riversarsi o dispongono di quel tempo necessario per essere sviscerati, stemperati, trasformati in opzioni costruttive, in ipotesi di cambiamento o in ispirazioni.

Durante le pause e alla fine delle lezioni ci si può confrontare e ci si può sfogare con i colleghi, ma spesso il suono della campanella e altre sollecitazioni interrompono uno scambio che sarebbe potuto continuare,

di cui si è sentito il bisogno. Avere uno spazio e un tempo dedicato in cui si può affrontare una situazione di fatica e vivere un'esperienza di condivisione è qualcosa di diverso dall'averne uno scambio spontaneo, non solo perché non c'è la fretta che in molti casi tiranneggia le conversazioni, ma soprattutto perché confrontarsi con i colleghi in un contesto strutturato aiuta a parlarsi e ascoltarsi di più, e pure a considerare gli sguardi di coloro con i quali solitamente non ci si intrattiene, magari semplicemente per degli orari scolastici incompatibili.

Altre caratteristiche importanti che contraddistinguono lo spazio AscolTi sono la libertà e la protezione: si tratta infatti di un ambiente nel quale il giudizio è sospeso, dove ci si può sentire legittimati a provare quello che si prova, dove non esistono domande censurabili e nemmeno c'è l'obbligo di esprimersi, dove viene garantita riservatezza rispetto a ciò che viene detto. La libertà sta anche nel poter scegliere quando approfittare di questa occasione: viene proposto un calendario di incontri, ma non vi è un obbligo di frequenza e nemmeno la necessità di iscriversi in maniera vincolante; di volta in volta il gruppo può cambiare, può ampliarsi o può ridursi.

È altresì importante segnalare che AscolTi è un'offerta che non toglie valore alla moltitudine di modalità di incontro tra docenti, anzi, si aggiunge alle opportunità già presenti da tempo volte al benessere dei docenti e, a cascata, di coloro con cui sono in relazione.

Saper sostenere

Se ci pensiamo bene, non possiamo che riconoscere quanto siano rare e preziose le occasioni della quotidianità in cui ci si prende il tempo per interagire in gruppo con serenità e rispetto, lasciando che le parole possano posarsi anche sul silenzio.

Certamente non è facile, soprattutto quando si è emotivamente carichi, concedere uno spazio pure a quello che gli altri hanno da dire: a seconda del momento, è normale che qualcuno senta il bisogno di parlare di più e qualcun altro preferisca una posizione silenziosa; nel contesto di AscolTi non si misura il tempo di parola di ognuno, ma è fondamentale che tutti i partecipanti si sentano liberi di esprimersi facendo esercizio di comunicazione autentica e di accoglienza, ascoltando e venendo ascoltati, sperimentando la pratica di porre domande affinché si affinino maggiormente le risposte e si possa fermarsi a riflettere.

È uno spazio in cui si può sostare, abitando la dimensione dell'immobilità senza sentirsi in dovere di fare subito qualcosa, è una pausa rinvigorente prima di una qualsiasi azione. Quando ci si ferma davvero è anche più facile vedere e capire meglio: un gesto, una sensazione, una persona. Sostare significa pure lasciare che un pensiero prenda forma, che la propria posizione si riorienta, che la prospettiva si faccia più profonda, vuol dire imparare a distinguere tra ciò che è urgente e ciò che non lo è, tra ciò che è importante e ciò che può scivolare via, tra ciò che appartiene a noi e ciò che appartiene all'altro.

AscolTi è quindi un tentativo di rendere alleato il tempo, non considerandolo un nemico tiranno; non c'è la pressione di dover decidere o produrre qualcosa: quello che arriva ha un valore che va al di là dei contenuti dell'incontro e che ognuno si porta via come meglio può.

L'attitudine a condividere e a confrontarsi si costruisce con il tempo, e i suoi benefici maturano con il contributo di ognuno, anche quando non si riesce subito a intravedere un'opzione risolutiva per una certa situazione: già permettersi di esternare le proprie implicazioni emotive, riuscire a leggere la realtà nella sua complessità, arricchire e ampliare il proprio sguardo immaginando diverse possibili vie per affrontare un problema producono lo sblocco di tensioni che talvolta si creano provocando degli intoppi a lungo andare nocivi oltre che molto dispendiosi.

Ne deriva una maggiore consapevolezza, che è già parte di un cambiamento: sapere per esempio che cosa ci mette in scacco in una certa situazione di fatica ci aiuta a prendere distanza emotivamente e a reagire in modo più ponderato ed efficace.

Come è nato il progetto AscolTi

Lo Studio CoSmo - COvid e Salute Mentale dei giOvani (SUPSI-DEASS)², pubblicato nel marzo del 2022, aveva

evidenziato, nella terza parte, relativa a piste d'azione future, l'importanza per la scuola di porre “la priorità sull'ascolto dei ragazzi da parte dei docenti”. Nel documento si legge pure che “l'ascolto meriterebbe di essere incentivato anche per i docenti, con la creazione di piccoli gruppi di condivisione tra colleghi, utili per capire meglio le proprie difficoltà.” Si è dunque riconosciuto l'ascolto come un elemento cruciale, sia per il benessere degli allievi sia per quello dei docenti, intrinsecamente legato alla dimensione della relazione³.

Nel 2023 nasce così il progetto AscolTi, grazie alla volontà della Divisione della scuola, che sulla base del progetto “Spazio docente”, volto al benessere in senso lato e già esistente da una quindicina d'anni in due sedi di scuola media, ha deciso di creare una proposta aperta a tutti gli istituti di scuola media, con adesione facoltativa: uno spazio di incontro e di ascolto per i docenti, proposto in sede mensilmente e riconosciuto come formazione continua. È stato quindi costituito un gruppo di professionisti con specifiche competenze in ambito pedagogico e/o psicologico che durante l'anno scolastico 2023/2024 sono stati formati per gestire lo spazio “AscolTi” assumendo il ruolo di facilitatori di comunicazione; da allora il gruppo si riunisce regolarmente in modalità di intervizione, utile anche per avere una visione più approfondita delle peculiarità di ogni realtà scolastica.

Alla proposta hanno aderito tredici sedi di scuola media; una sede di scuola professionale, venuta casualmente a conoscenza dell'offerta, ha chiesto di poter attivare lo spazio AscolTi integrandolo in un più ampio progetto riguardante il benessere dei docenti.

Occorre infine sottolineare che si tratta di uno spazio co-costruito con i docenti, soggetto a trasformazioni nel corso del tempo; pertanto, al di là del senso e della forma che lo contraddistingue, può assumere delle caratteristiche proprie, diverse da sede a sede. È importante considerarlo come una creatura bisognosa di continua linfa e non come un'acquisizione: il gruppo è un insieme di persone, il cui singolo contributo è essenziale, oltre che prezioso.

Le ricadute sugli allievi e sul clima di istituto

La relazione – con gli allievi, con i colleghi, con la direzione, con le famiglie – è fondamentale per il benessere personale e dell'istituto: è un affare dinamico, che richiede cura, pazienza e che implica passi avanti e passi indietro. È ciò che abbiamo di più potente, anche nella scuola.

Note

2
Nel 2020 la Divisione della salute pubblica del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino aveva commissionato al Dipartimento di economia aziendale, sanità e sociale (DEASS) della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) un progetto costituito di tre parti. L'obiettivo del mandato era quello di approfondire l'impatto della pandemia sul benessere e sulla salute mentale di adolescenti e giovani adulti attraverso investigazioni con metodologie quantitative e qualitative, nonché di elaborare indicazioni di policy a sostegno della popolazione giovanile grazie a workshop mirati con attori chiave del territorio.

3
Cfr. Pezzoli L., Bracci A., Caiata Zufferey M., Lisi A., Luciani M., Morese R., Soldini E., Crivelli L. (2022). *Progetto CoSmo. Covid e salute mentale dei giovani*. Rapporto di ricerca. Manno: SUPSI, p. 92.

Se invece di vedere e sentire quello che più ci infastidisce del comportamento dell'altro, riusciamo a decentrarci rispetto alle nostre emozioni e ai nostri pensieri provando a capire quali possono essere le motivazioni del suo agire, ci è più facile non tenerci dentro arrabbiate, delusioni o un senso di ingiustizia. Non è un atto di benevolenza solo nei confronti dell'altro, lo è innanzitutto nei confronti di noi stessi. È un approccio che ci sprona a vedere la buona fede nelle azioni che magari di primo acchito non capiamo e ad elevare la soglia di tolleranza per i limiti altrui, oltre che per i nostri.

AscolTi non è una scarica indifferenziata di malessere: può darsi che vengano riversate lamentele e malumori, ma mai uno sfogo resta sterile. Si cerca sempre di mettere in luce quello che è positivo, a partire dall'attenzione, dalla solidarietà e dalla competenza offerte dai colleghi, e nella fecondità della condivisione si immaginano insieme nuove possibilità.

Per poter guardare in faccia ad errori, fallimenti, manchevolezze o sensi di colpa, trasformandoli in opportunità di crescita vera, è necessario sentirsi accolti e non giudicati: vale per gli adulti così come per i ragazzi.

Sperimentare su di sé il sentire un ascolto costruttivo e di sostegno ci aiuta a porci in maniera spontanea con la stessa attitudine nei confronti degli allievi, dei colleghi, dei genitori, dei superiori, anche nelle situazioni più difficili. La scuola ha bisogno di cura delle relazioni per essere un luogo di crescita e di benessere: coltivare questa dimensione è una scelta che ognuno può rinnovare in qualsiasi momento, in tante maniere diverse.

Complessificare una situazione individuando delle possibilità per affrontarla

“Una classe difficile, con un gruppetto di ragazzi che si pongono spesso in modo ostile; in occasione di una riunione alcuni genitori si sono lamentati della troppa confusione durante le lezioni. Quando si esce dall'aula si sente tanta stanchezza, perché bisogna continuamente interrompere la lezione”.

Iniziamo ad addentrarci nella situazione portata da un docente, cercando innanzitutto di capire meglio, chiedendo di affinare la parola ‘stanchezza’: da quali altre sensazioni è accompagnata?

Al gruppo si chiede poi di partire da quanto è stato detto, per esprimere dei pensieri e dividerli. Qualcuno dice che sente frustrazione in situazioni come questa, aggiungendo che pure dopo tanti anni di esperienza può capitare che degli allievi lo mettano in difficoltà,

ed è come fare dei passi indietro invece che avanti. Qualcun altro riconosce di provare spesso una sensazione di stanchezza con una classe, mettendo l'accento sul fatto che sono i ragazzi ad essere inadeguati.

Se esce un giudizio forte, si cerca di riformularlo per sviscerare meglio, perché tante volte si mescola ciò che è oggettivo con ciò che è soggettivo: si può dare all'altro dell'inadeguato, da un punto di vista emotivo; da un punto di vista più oggettivo è però importante riuscire a dirsi: “io non sono inadeguato, forse alcuni allievi lo sono, ma forse non sono inadeguati nemmeno loro perché sono adeguati secondo una loro logica”. Per aiutare i ragazzi a diminuire la loro carica emotiva, è fondamentale evitare di mettere dei giudizi su di loro.

Non è sbagliato lasciarsi prendere dalle emozioni, perché siamo umani, ma capire che in questo modo non si produce l'effetto desiderato è già un primo passo verso un cambiamento delle dinamiche che si sono create: si è infatti più efficaci se si trova la via meno emotiva possibile sapendo che quello che accade ha magari un po' a che fare con noi, ma soprattutto ha a che fare con altri affanni che i ragazzi hanno. È importante capire meglio le proprie sensazioni, per non fermarsi solo all'idea che siano gli altri a provocarle: se non riflettiamo su quello che risuona in noi rispetto a ciò che gli altri fanno, ci ritroviamo facilmente in un circolo vizioso.

Proviamo a condividere dei pensieri sui tentativi già proposti dal docente, facendo un'analisi di cosa non ha funzionato, e discutiamo di altre misure già sperimentate in situazioni simili che si sono rivelate efficaci. Ragioniamo anche sul possibile coinvolgimento della famiglia, del sostegno pedagogico, dei colleghi del consiglio di classe, dell'intero consiglio di classe o della direzione.

Cerchiamo di immaginare il più ampio ventaglio di ipotesi: il gruppetto di allievi segnala un'opposizione a quello specifico docente? Perché dovrebbe? Le dinamiche del gruppo classe sono totalmente influenzate da questi ragazzi? Si tratta solo di una fase? Vivono in un contesto familiare complicato e stanno cercando attenzione? Di queste il docente implicato ne selezionerà alcune come più o meno pertinenti.

Proviamo in seguito a mettere in comune delle idee per migliorare la situazione: la condivisione è importante perché non ci si senta soli ad affrontarla; tuttavia, ognuno poi può (e deve) fare a modo suo: va bene qualsiasi cosa decida il docente coinvolto, purché sia giusta per lui e

purché sia una scelta consapevole e chiara, non reattiva. Non ci sono mai soluzioni semplici, ma molte maniere di tentare di sbloccare una situazione che comunque evolve in funzione delle risposte degli allievi. Si può solo immaginarsi un primo passo, e si può compierlo.

Di tanti temi si parla in questo spazio: le emozioni, i pensieri e i racconti che vengono consegnati al gruppo sono un dono di fiducia e tante volte fanno emergere con finezza tutto il valore del lavoro del docente. Si vanno a toccare dei vissuti magari per qualcuno fino a quel momento rimasti inespressi, si mettono in moto idee, si accendono speranze: confrontarsi non è mai inutile, ma ogni trasformazione ha bisogno di tempo... i cambiamenti possono essere anche molto lenti, soprattutto quelli più profondi e duraturi.

Che cosa offre in sintesi AscolTi

In questo spazio i docenti e gli operatori scolastici possono:

- approfondire una situazione difficile, ampliando il proprio punto di vista e immaginando altre possibilità per affrontarla;
- riflettere su un tema di interesse, condividendo esperienze della pratica scolastica;

- esternare dei vissuti personali e stemperare le proprie emozioni;
- valorizzare il gruppo dei colleghi come cassa di risonanza e fonte di arricchimento;
- fare l'esperienza di essere ascoltati per poter ascoltare più efficacemente;
- sentirsi parte di una comunità che sa parlarsi malgrado posizioni a volte contrastanti;
- fare risorsa delle competenze personali e di quelle dei colleghi;
- accrescere conoscenze e riflessioni sull'età evolutiva e su particolari situazioni complesse della vita degli allievi (bullismo, malattie, lutti, interventi di servizi sociali, collocamenti, ecc.);
- ricevere o offrire stimoli di approfondimenti vari attraverso letture, film, podcast, ecc.;
- affinare l'esperienza di cura (del dire, del sentire, del fare, dell'altro, di sé);
- avere semplicemente il piacere di trovarsi con i colleghi e di conoscersi meglio.

Per eventuali informazioni si invita a contattare la coordinatrice del progetto "AscolTi" Michela Bernasconi-Pilati: michela.bernasconi2@edu.ti.ch.

Grazie ai fili scintillanti,
tutti possono vedervi



In palio: berretti-Pylonis per tutta la classe

Registratevi entro il 30.11.2025 su pylonis.ch/berretti e vincete con un po' di fortuna i berretti-Pylonis caldi e rifrangenti per tutta la classe.

Grande
sorteggio:
berretti-
Pylonis

bfu
bpa
upi

Ufficio prevenzione
infortuni





Pianificare il territorio a scuola

Katia Balemi, aggiunta al direttore della Divisione dell'ambiente, Dipartimento del territorio

Riccardo de Gottardi, presidente di Espace Suisse - Gruppo regionale Ticino



Figura 1
 Infografica tratta dai supporti
 didattici di EspaceSuisse
 – Gruppo regionale Ticino

Promuovere una efficace gestione del territorio – risorsa limitata e pertanto preziosa – è tra le principali missioni dell’Associazione per la pianificazione del territorio EspaceSuisse.

In collaborazione col mondo della scuola (DECS e SUPSI – DFA/ASP), il Gruppo regionale Ticino di EspaceSuisse ha elaborato un dossier didattico, rivolto in particolare ai giovani che ereditano il nostro territorio. L’intento è quello di favorire una maggiore coscienza e consapevolezza sul senso, sui modi di

operare e sull’attualità della disciplina pianificatoria. Il documento e i contenuti – ideati da Marcello Martini della società Consultati con la collaborazione di Alma Sartoris – sono rivolti alle scuole medie, medio superiori e professionali. La pubblicazione è suddivisa in diverse parti. La prima dà le coordinate generali della pianificazione, la seconda si confronta con i piani di studio, la terza con la formazione professionale, mentre la quarta – la più cospicua – è dedicata a quattro progetti attraverso i quali emergono le sfide che la

pianificazione del territorio è chiamata ad affrontare. La quinta parte mette infine a disposizione alcune 'griglie di analisi' per esaminare aspetti specifici quali la qualità di vita nel proprio quartiere oppure la propria mobilità quotidiana.

Docenti, allieve e allievi trovano quindi materiale con il quale confrontarsi per interpretare l'evoluzione del territorio; il documento è concepito come uno strumento didattico *in progress*, pensato soprattutto per familiarizzarsi con il metodo di lavoro della disciplina pianificatoria.

EspaceSuisse - Gruppo regionale Ticino ha avviato questa iniziativa partendo dalla constatazione che nelle scuole la pianificazione del territorio è ancora poco trattata, mentre diventa sempre più difficile reperire personale formato e qualificato in questo ambito, sia a livello cantonale sia nazionale. Per affrontare la questione, l'associazione ha coinvolto operatori del mondo della scuola, attivi nell'insegnamento e nella programmazione dei piani di studio, con l'obiettivo di analizzare la situazione e individuare possibili strategie per colmare le lacune.

Dal confronto è emersa l'opportunità di predisporre materiale didattico specifico, da destinare alle scuole sotto forma di animazioni alle e ai docenti tramite percorsi di formazione continua. È stata inoltre raccolta la disponibilità a collaborare per la realizzazione di un dossier dedicato al tema.

EspaceSuisse - Gruppo regionale Ticino ha quindi sostenuto e finanziato la preparazione di questi strumenti, affidandone lo sviluppo a professionisti esterni affiancati da un gruppo di accompagnamento interdisciplinare composto da membri dell'associazione e da esperte ed esperti di geografia del DECS.

Il progetto è stato concepito con un approccio pragmatico: una parte introduttiva fornisce alcune coordinate teoriche generali, mentre ampio spazio è dedicato a progetti concreti tuttora in corso, utili a illustrare in modo diretto il ruolo e le modalità operative della pianificazione del territorio.

Esempi concreti

I *Supporti didattici per la pianificazione del territorio* si concentrano dunque sull'analisi e sulla discussione di quattro progetti che toccano la mobilità, lo svago e la biodiversità, la riconversione di un insediamento industriale in un contesto urbano e l'approvvigionamento energetico: la rete tram-treno del Luga-

nese, il Parco del Laveggio, il futuro quartiere nell'attuale comparto delle Officine FFS di Bellinzona (assieme alla concomitante edificazione di un nuovo stabilimento industriale FFS a Castione) e l'innalzamento della diga del Sambuco. In questo modo, docenti, studentesse e studenti possono lavorare concretamente su progetti attuali che evidenziano le impegnative sfide della gestione del territorio ticinese.

Ruolo di coordinamento della pianificazione del territorio

In termini molto generali la pianificazione, obbedendo al principio costituzionale di un uso parsimonioso del suolo, suddivide il territorio in due aree fondamentali: quella edificabile e il fuori zona. L'area edificabile è a sua volta suddivisa in zone, attribuite a specifiche funzioni: residenziale, artigianale, industriale, vie di comunicazione, ecc. Nel fuori zona troviamo essenzialmente le superfici agricole e il bosco. Alla pianificazione compete il compito di orientare e coordinare l'uso del territorio in funzione degli obiettivi degli enti pubblici ai vari livelli (Confederazione, Cantoni e Comuni), avendo cura di verificare le idoneità dei vari comparti territoriali e di evitare o minimizzare i possibili conflitti. Una analisi dello stato e dell'evoluzione socio-demografica, economica e tecnologica permette di elaborare scenari e strategie di sviluppo, spesso in forma di varianti o opzioni, che devono consentire alle autorità preposte di prendere le decisioni del caso e stabilire le regole del gioco attraverso piani e regolamenti edilizi. La valutazione dei diversi interessi in gioco e la loro ponderazione costituisce un aspetto centrale della disciplina pianificatoria.

Approcci interdisciplinari

La pianificazione del territorio comporta approfondimenti interdisciplinari: nei *Supporti didattici per la pianificazione del territorio* non mancano dunque gli spunti tematici con proposte differenziate da sviluppare in classe. Il materiale consente alle e ai docenti di:

- introdurre i principi fondamentali della pianificazione del territorio;
- costruire lezioni specifiche in base ai materiali raccolti relativi ai quattro progetti di studio e ai collegamenti tematici;
- utilizzare le tracce didattiche elaborate in linea con i piani di studio;

54 | **Per approfondire
la tematica**

www.idea-spazio-territorio.ch
Materiali didattici sulla
pianificazione del territorio, ETH
Zürich, 2012.

www.espacesuisse.ch
Sito dell'Associazione svizzera per
la pianificazione del territorio
Espace Suisse con attualità,
informazioni e documenti, prese di
posizione (in francese e tedesco).

www.espacesuisse-ti.ch
Sito del Gruppo regionale Ticino
di Espace Suisse.

www.densipedia.ch
Raccolta di buoni esempi per lo
sviluppo centripeto di qualità (in
francese e tedesco).

baukulturschweiz.ch/it
Sito dedicato alla Cultura della
costruzione.

- usare griglie di analisi per lo studio di un quartiere oppure degli spostamenti quotidiani (a piedi, in bicicletta, con i trasporti pubblici, in automobile);
- applicare il metodo del ‘gioco di ruolo’, focalizzandosi sui diversi interessi e la loro valutazione e ponderazione ai fini di definire una soluzione sostenibile.

Interessati fatevi avanti!

I supporti didattici dedicati alla pianificazione del territorio sono disponibili online all'indirizzo

edu.espacesuisse-ti.ch e in forma cartacea. A dicembre tutte le sedi di scuola media e scuola media superiore riceveranno una copia cartacea. Espace-Suisse ne sta promuovendo la divulgazione in collaborazione con gli esperti di geografia del settore medio. In particolare, anche grazie al sostegno del Fondo Swisslos, gli autori della documentazione sono a disposizione a titolo gratuito delle docenti e dei docenti interessati per introduzioni in classe, supporto e/o accompagnamento ai docenti, organizzazione e accompagnamento di uscite sul terreno e/o visite guidate (info@espacesuisse-ti.ch).



Educare insieme: scuola, territorio e comunità per crescere. Le attività extrascolastiche ed extracurricolari come spazio formativo condiviso

Paolo Arru, docente di scienze dell'educazione, DFA/ASP SUPSI

| 55

L'educazione deve contribuire all'auto-formazione della persona (apprendere e assumere la condizione umana, apprendere a vivere) e insegnare a diventare cittadino. Un cittadino, in una democrazia, si definisce attraverso la solidarietà e la responsabilità in rapporto alla sua patria. Edgar Morin, *La testa ben fatta*, Raffaello Cortina, 1999, p. 65

Premessa: un contesto che interpella

Negli ultimi anni, anche in Ticino si sono moltiplicati segnali di disagio tra bambini e adolescenti. Episodi di violenza giovanile, come quelli recenti verificatisi a Lugano, hanno riportato l'attenzione pubblica sulla condizione delle nuove generazioni. Come ha osservato Ilario Lodi, direttore di Pro Juventute Svizzera italiana, "i ragazzi hanno appreso dagli adulti ciò che oggi pensano e fanno. Spetta soprattutto a noi interrogarci sul tipo di realtà che offriamo ai giovani". In questo scenario, si fa strada la necessità di un approccio educativo integrato, capace di valorizzare anche gli spazi extrascolastici ed extracurricolari come luoghi di crescita, partecipazione e appartenenza.

Attività non formali e sviluppo delle life skills

Le attività educative non formali comprendono sia le attività extrascolastiche, ovvero organizzate al di fuori dell'orario e dello spazio scolastici (centri autorizzati, club sportivi, associazioni culturali, gruppi scout, centri giovanili), sia le attività extracurricolari che, pur essendo promosse dalla scuola, si svolgono oltre il curriculum obbligatorio (laboratori opzionali, club di dibattito, concorsi scientifici, simulazioni internazionali). Entrambe condividono un potenziale educativo significativo, capace di incidere sullo sviluppo delle competenze trasversali e strategico per la formazione integrale dei giovani.

In ambito internazionale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e l'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE, 2023) sottolineano l'importanza delle life skills, empatia, collaborazione, creatività, gestione delle emozioni, senso critico, come competenze chiave per affrontare in modo efficace le sfide quotidiane. Il recente rapporto *Nurturing Social and Emotional Learning Across the Globe* evidenzia come la partecipazione ad attività artistiche, sportive o di volontariato sia associata a maggiori livelli di assertività, sociabilità, curiosità e benessere emotivo tra i 10 e i 15 anni.

Questi dati confermano un'intuizione pedagogica già presente tra educatori e professionisti del territorio: le esperienze non formali, quando di qualità e accessibili, possono rafforzare l'identità personale e sociale, sostenere l'apprendimento informale, sviluppare senso civico e favorire la coesione sociale.

Tuttavia, secondo lo stesso rapporto OCSE, la partecipazione a tali attività resta disomogenea a livello globale, e tende a diminuire proprio tra i giovani in condizioni più svantaggiate. La sfida, anche nel contesto ticinese, è quella di garantire equità di accesso, inclusione reale e continuità educativa, soprattutto nelle fasi più delicate dello sviluppo.

Una recente ricerca internazionale (Verner-Filion et al., 2025), condotta in contesti scolastici di Canada, Stati Uniti, Francia e Cina, conferma che la partecipazione ad attività extracurricolari può rafforzare il senso di appartenenza e la motivazione scolastica, soprattutto quando tali esperienze vengono vissute in modo autonomo e significativo dagli studenti.

Una rete educativa da documentare e sostenere

Negli ultimi anni, l'offerta di attività extrascolastiche ed extracurricolari nel Canton Ticino si è ampliata e diversificata, coinvolgendo un numero crescente di enti, associazioni e iniziative locali. Sebbene non sia facilmente accessibile una rilevazione unitaria e sistematica dell'intero fenomeno, una ricognizione incrociata tra fonti istituzionali, osservazioni di contesto e materiali pubblici consente di delineare un ecosistema educativo diffuso e articolato, che si è consolidato nel tempo in risposta a bisogni reali delle famiglie e dei giovani.

Tra i servizi regolamentati, rivestono un ruolo rilevante i centri extrascolastici accreditati dal Cantone, attualmente pari a 54 strutture riconosciute e distribuite nelle principali località. Si tratta di risorse educative fondamentali per il sostegno alle famiglie e per la promozione del benessere e dello sviluppo integrale dei bambini. Questi centri offrono un'accoglienza collettiva diurna rivolta a bambini dai 3 ai 15 anni, durante le fasce orarie non coperte dalla scuola o nei periodi di vacanza. Pur rispondendo principalmente a esigenze di conciliazione lavoro-famiglia, svolgono anche una funzione pedagogica e sociale più ampia. Le attività proposte, prevalentemente ludiche e ricreative, sono guidate da personale educativo e mirano a

promuovere socializzazione, benessere e crescita personale. Questi servizi risultano frequentati prevalentemente da bambini della scuola dell'infanzia e della scuola elementare. La presenza di allievi della scuola media appare, in generale, più contenuta: un dato che merita attenzione, anche alla luce delle sfide evolutive che caratterizzano questa fascia dello sviluppo, e che potrebbe sollecitare una riflessione condivisa sull'offerta educativa extrascolastica destinata ai ragazzi tra gli 11 e i 15 anni.

Nel territorio ticinese operano inoltre numerose società sportive, molte delle quali affiliate a federazioni cantonali o nazionali, che rappresentano una risorsa fondamentale per la promozione della salute, della cooperazione e del rispetto delle regole. A questa offerta si affiancano, secondo stime indicative basate su repertori pubblici, scuole private o comunali di danza, musica e teatro, sezioni scout, colonie estive, centri giovanili comunali e spazi di aggregazione destinati a bambini, adolescenti e giovani. La presenza di questi luoghi, gestiti sia a livello istituzionale che associativo, testimonia un impegno educativo diffuso, che merita attenzione e valorizzazione.

Non mancano, inoltre, le opportunità di volontariato organizzato rivolte ai giovani: la Croce Rossa Giovantù rappresenta un punto di riferimento attivo nel territorio, soprattutto nei settori del primo soccorso, dell'animazione e del supporto sociale a fasce marginali. Anche realtà come ATGABBES, che offre campi e attività per giovani con disabilità, testimoniano un impegno concreto nella promozione dell'inclusione. Altre organizzazioni, come Caritas Ticino o comparti giovanili di reti ambientali, svolgono probabilmente un ruolo importante sul piano educativo e solidale, anche se richiedono ulteriori approfondimenti.

Sebbene molte di queste esperienze rispondano a bisogni concreti dei contesti locali, la loro ricchezza educativa non sempre viene adeguatamente documentata, valorizzata e resa visibile. In assenza di strumenti comuni di pubblicizzazione o confronto, esse rischiano di restare frammentate e poco accessibili.

Promuoverne la connessione e la visibilità, anche attraverso forme di documentazione condivisa, spazi di riflessione collettiva e piattaforme informative, potrebbe rappresentare un'opportunità strategica per rafforzare il tessuto educativo cantonale, promuovendo una cultura della corresponsabilità educativa e del riconoscimento reciproco.

Accanto alle numerose proposte promosse dal territorio, anche l'ambito scolastico contribuisce in modo significativo all'arricchimento dell'esperienza educativa degli studenti. In diverse sedi scolastiche vengono sviluppate iniziative extracurricolari che, pur inserite nel calendario ufficiale, assumono spesso una valenza di educazione non formale. Tra queste si possono citare i progetti opzionali, i club di dibattito e le simulazioni internazionali (come *Model United Nations* o *European Youth Parliament*), che offrono agli studenti occasioni preziose per sviluppare pensiero critico, cittadinanza attiva e competenze comunicative. In molte scuole, inoltre, si realizzano esperienze consolidate come le settimane verdi o i soggiorni residenziali in montagna, che rappresentano momenti significativi di apprendimento esperienziale, socializzazione e autonomia. Queste esperienze contribuiscono a integrare i saperi scolastici in una prospettiva più ampia, relazionale e partecipativa.

Perché queste esperienze possano esprimere appieno il loro potenziale educativo, è importante favorire una maggiore circolazione delle pratiche, dare visibilità al lavoro svolto e rafforzare le connessioni tra i diversi attori coinvolti. In questa prospettiva, le attività extrascolastiche ed extracurricolari possono contribuire in modo significativo alla qualità del sistema educativo, offrendo a bambini e giovani contesti relazionali e formativi capaci di integrare scuola, territorio e società.

Investire in una visione ampia dell'educazione significa anche riconoscere il valore di queste esperienze come parte di un progetto culturale condiviso, orientato alla crescita, al benessere e alla partecipazione attiva delle nuove generazioni.

Verso un investimento educativo sistemico

La crescente complessità delle sfide educative attuali invita a ripensare il ruolo delle diverse agenzie formative che compongono il tessuto sociale. L'educazione, oggi più che mai, non può essere concepita come responsabilità esclusiva della scuola o della famiglia, ma richiede un impegno corale da parte delle istituzioni, degli enti locali, delle organizzazioni del terzo settore e della comunità tutta. In tale prospettiva, le attività extrascolastiche ed extracurricolari assumono un ruolo strategico nella costruzione di ambienti educativi plurali, accessibili e capaci di rispondere ai bisogni evolutivi di bambini e adolescenti.

Bibliografia

Repubblica e Cantone Ticino. (2020). *Prospettiva 2040. Strategie per lo sviluppo del sistema educativo ticinese*.

Dipartimento della sanità e della socialità (DSS), Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani (UFaG) (2021). *Centri extrascolastici: lista delle strutture riconosciute*. Repubblica e Cantone Ticino.

Lodi, I. (2025, agosto 5). *Disagio giovanile in aumento? Gli adulti non si chiamano fuori dalle loro responsabilità* [Intervista]. Ticinonews.

Morin, E. (1999). *La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*. Raffaello Cortina Editore.

Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE) (2023). *Nurturing social and emotional learning across the globe. Evidence and policy insights from the OECD Survey on Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.

Verner-Fillion, J., Gaudreau, P., Goncalves, M., Garnier, É. & Taylor, G. (2025). *Extracurricular activity engagement profiles and academic motivation across Canada, France, the United States, and China. Learning and Individual Differences*, 101, 102334.

Questi contesti, sportivi, artistici, associativi, culturali o esperienziali, rappresentano spazi in cui le giovani generazioni possono sperimentare senso di appartenenza, espressione di sé, autonomia e partecipazione. Il loro potenziale formativo si intreccia strettamente con gli obiettivi dell'Agenda 2030 dell'ONU, in particolare per quanto riguarda il diritto a un'istruzione di qualità (*Goal 4*), la riduzione delle disuguaglianze (*Goal 10*) e la promozione di comunità inclusive e sostenibili (*Goal 11*).

Riconoscere pienamente il valore educativo di tali esperienze significa promuovere una cultura della corresponsabilità tra scuola, famiglie e territorio, capace di generare connessioni durature e di consolidare un sistema educativo più aperto, equo e partecipato. In questo quadro, si aprono diverse piste d'azione: il potenziamento e la diffusione dei centri extrascolastici, il sostegno all'accesso alle attività sportive e culturali per tutte le fasce della popolazione giovanile, il riconoscimento delle competenze acquisite in ambito non formale e la qualificazione professionale degli operatori.

Esperienze formative come il CAS per responsabili dei centri extrascolastici, realizzato da SUPSI in collaborazione con CEMEA Ticino, rappresentano segnali promettenti in questa direzione. Tuttavia, per generare impatti duraturi, tali percorsi necessitano di continuità, riconoscimento istituzionale e una visione politica condivisa, in grado di integrare queste risorse in una progettualità educativa sistemica.

Un sistema educativo orientato alla qualità, all'inclusione e al benessere non può prescindere dalla valorizzazione di questi contesti. Integrare la loro voce, riconoscerne l'apporto e favorirne la collaborazione con le istituzioni scolastiche e sociali significa investire sulla crescita integrale delle nuove generazioni.

Conclusioni: un appello pedagogico

I giovani non chiedono solo spazi fisici, ma anche spazi simbolici di riconoscimento, partecipazione e crescita. Le attività extrascolastiche ed extracurricolari, nella loro varietà, flessibilità e accessibilità, rappresentano un'opportunità concreta per costruire relazioni significative, sviluppare competenze trasversali e rafforzare il senso di appartenenza.

Se vogliamo contrastare la marginalità, prevenire il disagio e promuovere benessere, non possiamo limitarci a interventi episodici o frammentari. Occorre una strategia educativa integrata, fondata su alleanze territoriali solide e sulla valorizzazione di ciò che già esiste. Una strategia capace di promuovere collaborazioni educative, riconoscere il lavoro quotidiano degli operatori del settore e sostenere percorsi formativi che possano fare la differenza nelle traiettorie di vita delle giovani generazioni.

Come sottolinea l'OCSE (2023), promuovere lo sviluppo socio-emotivo attraverso esperienze educative informali e non formali significa investire nel capitale umano e sociale delle comunità. In questa prospettiva, le attività educative non formali possono contribuire concretamente agli obiettivi dell'Agenda 2030, promuovendo inclusione, benessere e coesione sociale.

Raccogliere questa sfida implica la costruzione di politiche lungimiranti, la condivisione dei saperi educativi e la cura delle relazioni tra scuola, territorio e società civile. È una responsabilità collettiva, educativa e civile, che interpella oggi più che mai le istituzioni, i professionisti dell'educazione e l'intera comunità.

Come afferma Morin (1999), educare significa aiutare i giovani a comprendere la complessità del mondo e a costruire legami significativi. In questo senso, le attività educative non formali rappresentano una componente essenziale di un progetto formativo orientato al futuro, che sappia includere, motivare e far crescere.

Direttore responsabile

Emanuele Berger

Redattori

Claudio Biffi, Roberto Falconi

Comitato di redazione

Spartaco Calvo
Brigitte Jörimann Vancheri
Serena Ragazzi
Michele Tamagni

Segreteria e pubblicità

Barbara Rigoni
Divisione della scuola
6501 Bellinzona
tel. 091 814 18 05
e-mail decs-ds@ti.ch

Concetto grafico

CSIA – Lugano
www.csia.ch
Kyrhian Balmelli
Cheyenne Martocchi
Pamela Mocettini
Désirée Pelloni

Stampa e impaginazione

Salvioni arti grafiche – Bellinzona
www.salvioni.ch

Tasse

Abbonamento annuale: 20.– CHF (Svizzera); 25.– CHF (estero)
Fascicolo singolo: 12.– CHF

Esce 2 volte all'anno

ISSN
2504-2807

