



GLACÉ



**Corso di laurea triennale in Design e
Comunicazione Visiva del Dipartimento di
Architettura e Design del Politecnico di Torino**

Politecnico di Torino	Corso di Laurea in Design e Comunicazione Visiva
Titolo	Glacé: il ruolo terapeutico della cucina esplorato come strumento nell'influenza della sfera emotiva e del benessere personale
Un progetto di	Mirea Vernetto s287421
Relatore	Paolo Marco Tamborini
Con il coinvolgimento di	Laura Molinar Roet (psicologa) Michela Tomelini (dietologa)
Anno Accademico	2023/2024
Sessione	Febbraio 2024

"Mangiare con consapevolezza è un atto di amore verso se stessi. È un modo di onorare il nostro corpo e la terra che ci nutre.

Ogni pasto è un'opportunità per connettersi con la bellezza e la complessità della vita."

– Mary Frances Kennedy Fisher
la poetessa degli appetiti

ABSTRACT

Spesso abbiamo sentito pronunciare la frase "cucinare fa bene", sempre data per scontata, assodata ma ci siamo mai chiesti il perché? Durante la pandemia da Covid-19 il nostro confinamento nelle case ha trasformato la nostra cucina da semplice luogo di preparazione dei pasti a rifugio di espressione creativa e apprendimento. Questo periodo ha evidenziato l'importanza del cibo non solo come necessità fisiologica, ma come strumento per affrontare stress e ansia, liberando così la mente e apportando un benessere generale alla persona.

Approfondendo questa affermazione, la ricerca si è concentrata sul concetto di cucinare per il proprio benessere, ed è qui che la cooking therapy emerge come una chiave interpretativa, come forte mezzo dinamico per raggiungere l'equilibrio e il benessere fisico, emotivo ma anche psicologico.

La cooking therapy si distingue dalle altre terapie più convenzionali per il suo diretto coinvolgimento multi-sensoriale, abbracciando sia aspetti personali ma anche sociali di individui come il mindful

eating e la food photography.

La cooking therapy e i suoi molteplici benefici hanno iniziato a farsi strada nel panorama italiano durante il periodo di restrizioni; ma ad oggi la sua conoscenza ed efficacia sono ancora sconosciuti alla maggior parte delle persone.

In questo contesto nasce Glacé, volto a colmare il divario nella comunicazione e conoscenza della cooking therapy.

Glacé non è una semplice campagna di sensibilizzazione ma una iniziativa finalizzata a informare ed insegnare ai giovani adulti le basi di una corretta alimentazione e aiutarli nella ricerca del benessere fisico e mentale. Il progetto si articola attraverso un canale social all'interno del quale verranno trattati aspetti sia informativi che pratici legati al mondo cooking therapy.

Tramite Glacé, l'intenzione è quella di dare luce e valore ad una pratica tanto comune quanto spesso sottovalutata.

Glacé non è quindi soltanto un canale social, ma un'esperienza dinamica che permette di scoprire e di provare con mano la bellezza della cooking therapy.

We have often have heard the phrase "cooking is good," always being taken for granted, assumed but have we ever wondered why? During the Covid-19 pandemic, our confinement to homes transformed our kitchen from a simple place of meal preparation to a haven of creative expression and learning.

This period emphasized the importance of food not only as a physiological necessity, but as a tool for facing stress and anxiety, thus freeing the mind and bringing general well-being to the person. Deepening this assertion, the research focused on the concept of cooking for its own well-being, and it is here that cooking therapy emerges as an interpretive key, as a strong dynamic means to achieve balance and physical, emotional but also psychological well-being. Cooking therapy also differs from other more conventional therapies in its directed multi-sensory involvement, embracing both personal but also social aspects of individuals such as mindful eating and food photography.

Cooking therapy and its many benefits

have began to make their way into the Italian scenario during all the period of restriction; but to date its knowledge and effectiveness are still unknown to most people.

In this context, Glacé was born, aimed at bridging the gap in communication and knowledge of cooking therapy.

Glacé is not just an awareness campaign but an initiative aimed at informing and teaching young adults the basics of proper nutrition and helping them in their quest for physical and mental well-being.

This project is structured through a social channel within which both informative and practical aspects related to the world of cooking therapy will be covered. Through Glacé, the intention is to give visibility and value to a practice that is as common as it is often underestimated.

Glacé is then not merely a social channel, but a dynamic experience that will allows people to both discover and experience for themselves the true beauty of cooking therapy.

SOMMARIO

0	INTRODUZIONE	11	4	CASI STUDIO	147
1	IL CIBO	17	4.1	Ristorante degli ordini sbagliati	148
1.1	Il cibo come elemento culturale	18	4.2	Ristorante Numero Zero	150
1.2	Il legame tra cibo e salute	26	4.3	The Charlie Cart Project	152
1.3	Il rapporto tra cibo ed emozioni	32	4.4	Cucina Botanica - Carlotta Perego	154
2	LA COOKING THERAPY	43	4.5	Il linguaggio delle emozioni	156
2.1	Che cos'è la cooking therapy e la sua evoluzione	44	4.6	Emotions - Il party game delle emozioni	158
2.1.1	Studio sul cervelletto degli chef, Antonio Cerasa	48	4.7	Melarossa diario alimentare	160
2.1.2	Kitchen Task Assessment, Baum e Edward	52	4.8	Eat Pretty, Live Well	162
2.2	I principi della cooking therapy	54	4.9	Youper Chat Bot Therapy	164
2.3	I canali sensoriali della cooking therapy	60	4.10	Calm	166
2.4	Il ruolo della cucina come setting terapeutico	62	5	FASE DI PROGETTO	169
2.4.1	La cucina ai tempi del Covid-19	66	5.1	Utenza di riferimento	172
2.5	Le applicazioni della cooking therapy	70	5.2	Bisogni ed esigenze dell'utenza	180
2.6	I laboratori di cooking therapy	76	5.2.1	Personas	182
3	DISCIPLINE A SUPPORTO	83	5.3	Obiettivi della comunicazione	188
3.1	La mindfulness	84	5.4	Tone of voice	189
3.1.1	I pilastri della mindfulness	88	5.5	Story concept	190
3.1.2	Il mindful eating	90	5.6	Identità visiva	193
3.2	L'immagine come veicolazione di messaggi	104	5.6.1	Naming	194
3.2.1	La food photography	106	5.6.2	Carattere tipografico	198
3.2.2	I trend social legati al food	124	5.6.3	Palette colori	200
3.2.3	La comunicazione social della generazione z	130	5.7	Output comunicazione	202
3.2.4	La fotografia terapeutica	140	5.8	Piano editoriale canale Instagram	236
				Conclusione	241
				Bibliografia, Sitografia, Iconografia	244
				Ringraziamenti	253

INTRODUZIONE

Il cibo è una componente fondamentale e intrinseca della nostra esistenza che va oltre la mera necessità di nutrirsi.

Il cibo è una vera forma di espressione, un linguaggio universale che ci lega con la nostra parte più intima, sociale, tradizioni, cultura, rituali. Il cibo è terapia, permette di esplorare la propria sfera interiore e lavorare sulle emozioni e sul benessere fisico e mentale.

Definendo quindi la cooking therapy in quanto scenario progettuale, tutta la fase di ricerca è stata articolata nel modo seguente. Il primo capitolo dell'elaborato si propone di esplorare il cibo nelle sue sfaccettature culturali, evidenziando il suo ruolo nella quotidianità. Si andrà ad indagare il contesto storico di come il cibo sia diventato elemento culturale, connessione sociale con noi stessi e con gli altri. Un focus sarà dedicato al legame e rapporto tra cibo, salute e emozioni, ponendo l'attenzione sul cibo come veicolo attraverso il quale ritrovare l'equilibrio del proprio corpo, esprimere, esternare e colmare stati emotivi.

Il secondo capitolo si immergerà nel racconto e analisi della cooking therapy la quale utilizza la preparazione di piatti e di ricette come strumento terapeutico dinamico. Partendo dalla sua definizione e dalle sue origini, si andranno a esplorare

successivamente le basi scientifiche che ne confermano l'efficacia come terapia alternativa alle tradizionali metodologie. Verrà approfondito il ruolo centrale della cucina trasformandola da un ambiente domestico a rifugio, luogo di scoperta, riscoperta e divertimento. Si analizzerà quindi il laboratorio di una sessione di cooking therapy mettendo in evidenza il processo e i passaggi fondamentali.

Il terzo capitolo si concentrerà sull'analisi di discipline che lungo questo percorso si introducono a suo supporto: si parlerà infatti di mindfulness e mindful eating, che contribuiscono nello sviluppo della consapevolezza nei confronti del cibo e ad instaurare con questo un rapporto sano. Si esplorerà anche il mondo e il ruolo della food photography e come questa possa essere strumento efficace per monitorare e condividere i progressi durante il percorso di cooking therapy.

Seguirà la fase progettuale nata per colmare un vuoto comunicativo riguardo il mondo della cooking therapy.

Tramite questi presupposti nasce Glacé, progetto orientato alla scoperta della cucina come terapia, dove mettere le mani in pasta diventa l'approccio chiave per sperimentare e apprezzare i benefici tangibili che la cooking therapy apporta al nostro benessere fisico ed emotivo.



Fase focalizzata sull'analisi del rapporto tra cibo, salute ed emozioni e come questi lavorino nell'ambito della cooking therapy



Legati al mondo cooking therapy e ai suoi molteplici benefici sulla persona



Definizione e analisi dell'utenza di riferimento evidenziando i bisogni e le loro esigenze primarie

Realizzazione di una pagina social per colmare il divario nella comunicazione e conoscenza della cooking therapy

OUTPUT DI PROGETTO

Definizione e progettazione delle varie rubriche necessarie al coinvolgimento, all'informazione e all'educazione sul tema della cooking therapy, benessere fisico ed emotivo

FASE DI RICERCA

Fase focalizzata sulle discipline a supporto quali mindfulness, mindful eating e la food photography

CASI STUDIO

Legati alla sfera culinaria, terapeutica e del benessere fisico e psicologico

FASE DI PROGETTO

Ideazione dell'output per l'utenza e consultazione circa la sua efficacia dal punto di vista psicologico e alimentare con l'intervento di una psicologa e una nutrizionista



THE CHARLIE CART PROJECT



1

IL CIBO

1.1 Il cibo come elemento culturale

Il cibo, nel corso della storia, da sempre viene considerato come un marcatore di identità culturale, reputato elemento di appropriazione identitaria.

Il cibo è quindi ciò che ci ricollega alla nostra terra, alle nostre tradizioni, alle nostre abitudini e ai nostri affetti.¹

Ma che cosa è effettivamente il cibo?

Il cibo è essenza di tutte le cose: è uno dei bisogni fondamentali dell'uomo. Sin dalla preistoria, l'uomo, per riuscire a sopravvivere ha dovuto sviluppare un rapporto con la natura e interagire con essa al fine di procacciarsi un adeguato e consistente sostentamento.

L'evoluzione della specie ha consentito all'uomo di poter conoscere, sviluppare e padroneggiare competenze tali da permettere l'apprendimento di nozioni e tecniche tali da poter avere potere su ciò che la natura offriva loro.

La grande scoperta che ha rivoluzionato l'interazione con la natura è stata quella del fuoco in quanto ha consentito la nascita della cucina per come viene intesa nella sua accezione più basilare

ovvero come un gesto di modificazione chimica che, tramite l'uso del calore, ha consentito la trasformazione di un prodotto della natura in un qualcosa di più complesso e costruito.

Secondo l'autore Massimo Montanari², la capacità e possibilità di controllare e gestire un bene prezioso come il fuoco ha consentito all'uomo di farsi divino.

La cottura del cibo segna la transizione tra natura e cultura ma anche tra natura e società poiché « la cottura si pone come strumento culturale e fenomeno di [forte] socializzazione, ma rappresenta anche una sottomissione della natura alla cultura, in quanto il cibo una volta elaborato assume significati e valori diversi a seconda della cultura. »³

Come la parola, il sistema alimentare riflette la cultura di chi lo pratica e porta con sé tradizioni e l'identità di un gruppo. Esso assume un ruolo di primaria importanza nell'esprimere chi siamo e nello scambiare le peculiarità culturali con altre comunità, contribuendo così a delineare chi siamo.

¹ Floriana Fontana. (2023, February 8). *Perché il cibo è simbolo di identità culturale?* Floriana Fontana. <https://www.florianafontana.it/perche-il-cibo-e-simbolo-di-identita-culturale/>

² Massimo Montanari: uno dei maggiori specialisti di storia dell'alimentazione intesa come storia a tutto campo che coinvolge piani di economia, istituzioni e cultura. Ha scritto libri come *"Il cibo come cultura"*

³ Quatrano Fabiana, *A lezione di cibo: nutrimento culturale*, Formazione Lavoro Persona, 2015, volume 14, p.2, PDF <http://www.data.unibg.it/dati/bacheca/434/75206.pdf>



Fig.1 - Scoperta del fuoco



Fig.2 - Taiwan, street food

Il cibo si erge come uno strumento di identità, ma, in aggiunta, rappresenta il modo iniziale e più accessibile per entrare in contatto con culture diverse, spesso risultando anche meno ostico del vano tentativo di apprendere una nuova lingua straniera. Il cibo supera addirittura le parole nella sua capacità di fungere da intermediario tra culture eterogenee, consentendo un aperto scambio di influenze, incroci culturali e contaminazioni gastronomiche. Talvolta, le varie azioni volte a preservare gli elementi quali l'identità culturale e promuovere lo scambio culturale sono in realtà percepite come antitetiche, quasi a suggerire che l'interazione possa costituire un ostacolo alla tutela delle proprie radici culturali e del patrimonio storico che ogni società riconosce come parte integrante della sua identità. Come sostiene lo scrittore Montanari << il cibo è cultura quando si produce, perché l'uomo non utilizza solo ciò che trova in natura ma ambisce anche a creare il proprio cibo, sovrapponendo

l'attività di produzione a quella di predazione. Il cibo è cultura quando si prepara, perché, una volta acquisiti i prodotti base della sua alimentazione, l'uomo li trasforma mediante l'uso del fuoco e un'elaborata tecnologia che si esprime nelle pratiche di cucina.

Il cibo è cultura quando si consuma, perché l'uomo, pur potendo mangiare di tutto, o forse proprio per questo, in realtà non mangia tutto ma bensì sceglie il proprio cibo, con criteri legati sia alle dimensioni economica e nutrizionale, sia a valori simbolici di cui il cibo stesso è investito>>.⁴

L'identità di un qualsiasi territorio non è mai una rappresentazione statica ma, al contrario, è un concetto in continua evoluzione; ne è prova tangibile il gusto. Il gusto è un prodotto culturale in quanto dipende dai criteri di valutazione del nostro cervello, perciò vi sono gusti, sapori e predilezioni diverse a seconda dei popoli. Da questo si può evincere come il gusto non sia soggettivo ma un elemento collettivo e territoriale.

⁴ M. Montanari, *Il cibo come cultura*, Edizioni Laterza, Bari, 2010, pp. XI-XII

Il cibo è cultura quando si condivide con gli altri. L'atto pratico di mangiare non serve solamente a soddisfare il bisogno di nutrirsi, ma è anche un momento di connessione e condivisione sociale.

La socialità degli uomini si manifesta in modo particolarmente significativo attorno alla pratica della condivisione dei pasti riuniti intorno ad una tavola.

<< L'idea del mangiare insieme significa [poter] far parte di qualcosa, condividere una determinata esperienza, il che si avvicina bene all'etimologia del termine convivium – [il quale] deriva [dalla parola latina] cum-vivere, identificando il vivere insieme con il mangiare insieme.>>⁵

Il convivio amplifica le dinamiche sociali, comunicando l'unità tra i partecipanti attraverso il cibo fungendo da veicolo per la trasmissione di norme, di valori, di identità e anche coesione sociale. Gestii, sguardi e movimenti durante la durata dei pasti trasmettono emozioni e creano, saldano relazioni, rendendo in questo modo il convivio un potente strumento comunicativo e sociale.

Il cibo non è solo il centro di interazione tra coloro che condividono un pasto, ma è inoltre veicolo di messaggi e identità.

Condividere il pasto è uno dei modi più significativi per mostrare e mantenere relazioni interpersonali.

Mangiare in compagnia di altre persone supera i confini geografici e le barriere linguistiche mantenendo i valori sociali radicati nella pratica alimentare.

Come sosteneva Vito Teti << É attorno alla tavola che si [vengono a formare] e si cementano i gruppi; a volte si tessono trame, si stabiliscono affari, si fanno promesse e giuramenti; attorno alla tavola si creano o si consolidano amicizie e rapporti. >>^{6 - 6.1}

In definitiva, il cibo non è solo un atto di nutrizione, ma un mezzo di espressione e un veicolo di trasmissione culturale.

Rappresenta un ottimo luogo di unione, condivisione sia fisica che culturale, in cui le distanze e le differenze vengono superate, tante tradizioni si intrecciano promuovendo il dialogo in una costante connessione con gli altri.

5 F. Quatrano, *A lezione di cibo: nutrimento culturale*, p. 4

6 V. Teti, *Il colore del cibo*, Meltemi, Roma 1999, p. 88, citato da F. Quatrano, *A lezione di cibo: nutrimento culturale*, p.5

6.1 Vito Teti è professore ordinario di Antropologia culturale all'Università della Calabria, dove ha fondato e dirige il Centro di iniziative e ricerche Antropologie e Letterature del Mediterraneo.



Fig.3 - Condivisione del pasto



Fig.4 - Mangiare in solitaria

Nel contesto della cultura alimentare, il concetto di mangiare in solitaria, con se stessi, riveste un ruolo cruciale nella nostra percezione di cosa stiamo facendo. Mentre il convivio rappresenta momenti sociali significativi, l'atto di mangiare da soli assume infatti un carattere intimo e quasi rigenerativo. È così un'esperienza cruciale che va al di là della semplice nutrizione, permettendo in questo modo un profondo confronto con se stessi, una connessione profonda con il contesto gastronomico culinario. Mangiare in solitaria diventa un rituale di auto esplorazione, un momento in cui poter essere liberi dalle influenze esterne, ascoltare i nostri desideri gastronomici. È quindi un'opportunità per scoprire le nostre preferenze e i gusti personali, riflettere sulle nostre emozioni e così connetterci con la nostra individualità attraverso il linguaggio del cibo. In tale contesto, il cibo diventa un alleato nella ricerca di se stessi, un compagno che accompagna il percorso interiore di auto scoperta. Mangiare da soli offre

l'opportunità di avvicinarsi a altre culture attraverso l'esplorazione culinaria; siamo liberi di sperimentare i piatti provenienti da tradizioni diverse o lontane, ampliando i nostri orizzonti gastronomici senza la necessità di dover negoziare preferenze o compromessi. Questa potente forma di esplorazione culinaria individuale diventa ponte per comprendere e apprezzare le molteplici identità culturali attraverso il linguaggio universale del cibo. La solitudine al tavolo diventa anche catalizzatore per l'innovazione culinaria e culturale personale. Nascono così passioni gastronomiche alimentate dalla libertà di esplorazione, scoprire nuovi orizzonti culinari. Gustare il cibo in solitaria è un atto di autenticità, di connessione con il proprio essere interiore e con le proprie radici culturali che ogni individuo porta con sé. In questo contesto, il cibo si trasforma in un viaggio e in un percorso di auto conoscenza, apertura a nuove culture, scoperta e coltivazione di passioni gastronomiche personali.

1.2 Il legame tra cibo e salute

Il forte legame che lega il cibo e la salute è noto ormai da tempo: Ippocrate⁷ nel 400 a.C. diceva "Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo", avvicinandoci alla nostra epoca Feuerbach⁸, con la sua celebre frase, sosteneva che "L'uomo è ciò che mangia"; a sostegno di ciò anche Oscar Wild⁹ disse "Quando si intende condurre una vita nuova occorrono pasti regolari e sani". Il rapporto che intercorre tra cibo e salute è ancora, se non di più oggi a seguito della Pandemia da Covid-19, oggetto di ricerca e studio. Parlando di tale argomento non si può non far riferimento all'ambito medico nella sua accezione più generica, ovvero il cibo e quindi la nutrizione come aspetto fondamentale di uno stile di vita sano. A proposito di stile di vita sano, negli ultimi anni, si è tornati a parlare di dieta mediterranea come l'alimentazione corretta per antonomasia. Partendo dalle origini questa dieta prende piede verso la fine del Medioevo come contrapposizione

tra la civiltà classica (sorta nel bacino del Mediterraneo) le cui attività agricole principali possono essere ricondotte alla cerealicoltura e alla arboricoltura, affiancate dall'allevamento; e la civiltà barbarica, originaria del centro Europa, la cui economia era basata sull'uso delle aree incolte (foreste).

Le proficue attività principali facevano riferimento alla caccia, pesca, raccolta di frutti e allevamento di bestiame. Si gettarono, inconsapevolmente, le basi di quella che ad oggi è considerata la migliore alimentazione da perseguire.

<< [Con il] tempo, il modello alimentare barbarico si impose nei territori del nord Italia, mentre nel meridione, al contrario, fu saldo il legame con cultura alimentare classica. La resistenza al cambiamento delle popolazioni dei territori meridionali ha [infatti] permesso la conservazione di questo stile alimentare che, col tempo, sarebbe divenuto il nucleo centrale della dieta Mediterranea e un importante riferimento per il mantenimento dello stato di salute. >>¹⁰

⁷ Ippocrate: medico vissuto nell'antica Grecia, contribuì a trasformare la medicina in una scienza basata sull'osservazione e sulla spiegazione razionale dei fenomeni. Il suo insegnamento fu il fondamento della scienza medica sino al Settecento, e ancora oggi i principi enunciati nel celebre Giuramento a lui attribuito sono parte integrante del codice etico della professione medica.

⁸ Feuerbach: filosofo tedesco del XVIII secolo, seguì i corsi di Hegel, alla cui filosofia aderì pienamente. Il suo aforisma sul cibo è il più citato di sempre tanto che passò tutta la sua vita a struggersi sul fatto che di tutta la sua poderosa opera venisse ricordata solo tale frase. La frase venne scritta in una recensione dedicata al Trattato dell'alimentazione per il popolo del medico e fisiologo Moleschott.

⁹ Oscar Wild: scrittore e aforista irlandese conosciuto ancora oggi per i suoi grandissimi capolavori letterari. Aspetto meno noto è la sua passione per il mondo del cibo. I suoi aforismi riguardanti tale argomento sono ricordati con maggiore successo rispetto alle opere da cui sono tratti.

¹⁰ Bonomi, M. (2023, May 4). *Dieta mediterranea: caratteristiche e storia di uno stile di vita salutare*. Top Physio Roma. <https://www.topphysioroma.it/blog/dieta-mediterranea-caratteristiche-e-storia-di-uno-stile-di-vita-salutare/>



Fig.5 - Pomodori in acqua



Fig.6 - Educazione alimentare infantile

Questo tipo di alimentazione, proprio per le sue caratteristiche e i suoi benefici è alla base del pensiero di Jamie Oliver. Jamie Oliver è uno chef e presentatore britannico che da circa dieci anni ha fatto del vivere sano la sua filosofia.

La sua missione nasce con lo scopo di combattere un'ardua battaglia contro l'obesità infantile e promuovere una sana alimentazione.

L'obiettivo prefissato da questa sua iniziativa era promuovere e diffondere la dieta mediterranea così da insegnare alle giovani generazioni i benefici di una sana alimentazione, educarli al consumo e fornirgli le basi per una corretta educazione alimentare. Il fine non era rivolto solo ai giovani ma a tutta la popolazione del territorio britannico con l'intento di rivoluzionare un sistema alimentare nullo, basato su cibi pre confezionati, junk food, merendine.

A provocare questa scarsa educazione alimentare sono fattori come una vita sedentaria, predisposizione genetica ma anche un ambiente familiare non

sano. Molto spesso infatti un bambino in forte sovrappeso non necessariamente consuma cibo in eccessive quantità ma semplicemente mangia e si nutre di cibi "sbagliati", intesi come troppo calorici ricchi di grassi, zuccheri e conservanti.

Per portare avanti la sua missione, insieme alla sua fondazione ha istituito il Food Revolution Day nella giornata del 17 maggio cercando di coinvolgere più Paesi possibili. Si tratta di una giornata internazionale dedicata alla diffusione oltre che all'insegnamento di quella che è la cultura del buon cibo dove << la lentezza, la cura, la pazienza, il rispetto della tradizione locale e l'utilizzo dei prodotti tipici dovranno essere gli unici ingredienti di questa giornata all'insegna della corretta alimentazione. >>¹¹ L'iniziativa è arrivata anche in Italia nelle città di Torino, di Milano e di Napoli dove sono stati organizzati eventi come aperitivi, colazioni, merende, per adulti e bambini con il fine di avvicinarli al piacere del buon cibo e alla sana alimentazione.

¹¹ Saporie. (n.d.). Oggi è il Food Revolution Day! Web Starter Kit. <https://www.saporie.com/scoprire-con-saporie/Lifestyle/news/oggi-e-il-food-revolution-day>

L'obiettivo risiede nella trasformazione di un comportamento ritenuto errato. Ma il cambiamento come può avvenire? A dare una risposta a questa domanda ci hanno pensato James Prochaska e Carlo Diclemente con l'elaborazione del Modello TransTeorico del Cambiamento messo a punto nel 1982. Attraverso una fitta analisi comparativa che coinvolse oltre trecento approcci psicoterapeutici riuscirono ad elaborare un modello in grado di integrarli in modo sistematico. Una volta elaborato, tale modello venne inizialmente applicato al cambiamento intenzionale nei comportamenti legati alle dipendenze, destinandolo quindi ai professionisti sanitari. La sua efficacia fu talmente positiva che ebbe risonanza anche al di fuori dell'ambito medico, rendendola così applicabile in qualsiasi campo fosse risultata necessaria, anche quello individuale quotidiano. Tale modello si declina lungo cinque stadi ben definiti: << *Precontemplazione (la persona non manifesta motivazione a cambiare); Contemplazione (ci sta pensando, potrebbe cambiare entro i 6 mesi successivi); Determinazione (sta pianificando un cambiamento nell'immediato futuro); Azione (sta effettivamente compiendo*

un cambiamento); Mantenimento (il cambiamento è avvenuto da 6 mesi o più); Uscita definitiva dal modello: il mantenimento di un dato cambiamento non richiede ulteriore impiego di energie, è ormai acquisito (modalità "pilota automatico"); Ricaduta: implica una ripresa del comportamento problematico ed un reingresso in stadi precedenti del modello. >>¹²

La durata del tempo che ogni individuo trascorre in ciascuno di questi stadi del cambiamento può variare notevolmente. Tuttavia, i compiti richiesti per avanzare da uno stadio all'altro sono standard e applicabili universalmente. Un esempio è così rappresentato dal passaggio dallo stadio di pre-contemplazione a quello di contemplazione, il quale necessita il riconoscimento di quello definito come il problema iniziale. In questa dinamica, il Modello TransTeorico tiene conto di un secondo elemento: i processi. Prochaska e DiClemente, con la loro ricerca, hanno individuato dieci processi principali, ciascuno dei quali opera in modo indipendente dagli altri. Questi processi possono essere suddivisi in cinque di natura cognitivo-esperienziale e cinque di natura comportamentale.

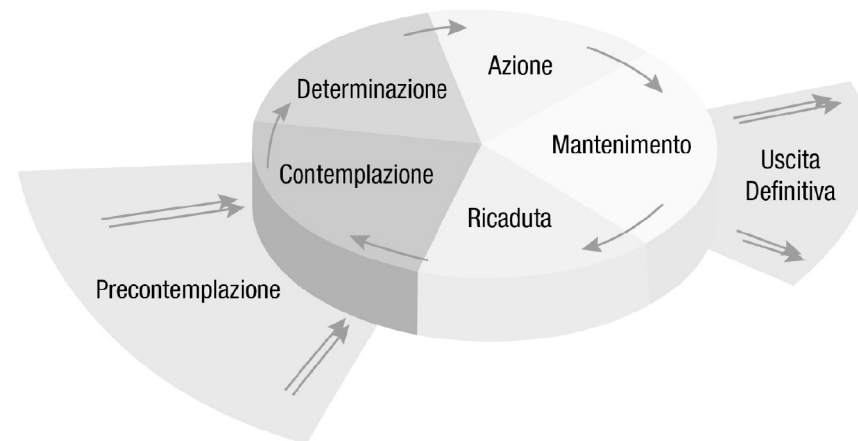


Fig.7 - Fasi del Modello TransTeorico del Cambiamento

I processi cognitivo-esperienziali legati al cambiamento includono l'aumento sia della consapevolezza, l'attivazione emotiva, fase di auto-valutazione, la rivalutazione dell'ambiente circostante e la liberazione sociale. Dall'altro canto, i processi comportamentali includono l'auto-liberazione, il pieno controllo degli stimoli, il contro-condizionamento, la gestione dei rinforzi e la gestione delle relazioni di aiuto. Ciascuno di questi processi riveste un ruolo cruciale nel favorire il progresso tra i diversi stadi del cambiamento e fornisce inoltre linee guida fondamentali per il sostegno ai pazienti durante il processo di modifica. Riprendendo il rapporto tra il cibo e la salute e il concetto di cambiamento al di sopra sviluppato possiamo notare come questi concetti si leghino fra loro nella psicologia del comportamento alimentare. Tale psicologia alimentare

nasce come sostegno verso un processo di cambiamento per persone affette da disturbi alimentari. << Il rapporto con il cibo si intreccia fin dalla nascita con le esperienze affettive legate ai primi rapporti significativi, [...] assume così un importante significato di scambio nella relazione con l'Altro che, attraverso l'atto del nutrire, si prende cura di noi. [...]>>¹³ È possibile purtroppo che una persona inizi a manifestare dei segni di disagio psicologico attraverso comportamenti alimentari disfunzionali. In questi casi, il cibo diventa il mezzo attraverso il quale viene espresso un malessere interiore. Diventa quindi fondamentale la figura medica dello psicologo alimentare come supporto al cambiamento e rinascita nei confronti del cibo. A tal proposito è possibile affermare come un buon rapporto cibo-salute sia la base per il benessere generale della persona.

¹² Esposito, Stefania. *Motivazione e Cambiamento: il lavoro col Modello TransTeorico di Prochaska e DiClemente*. Stateofmind.it, 15 dicembre 2017, <https://www.stateofmind.it/2017/12/modello-trans-teorico-cambiamento/>

¹³ Dott.ssa Bonanni Giulia. *Psicologia e alimentazione: una relazione lunga una vita!*. usi.it, 5 maggio 2023, <https://www.usi.it/notizie/631/psicologia-e-alimentazione-una-relazione-lunga-una-vita>

1.3 Il rapporto tra cibo ed emozioni

Il rapporto tra il cibo e le emozioni è un qualcosa di innato, si instaura in noi nel momento in cui veniamo al mondo e rimane tale per tutta l'esistenza.

Prima di entrare nel dettaglio di questo rapporto è doveroso fare una premessa su che cosa sono le emozioni.

<< In generale, le emozioni sono un aspetto fondamentale dell'esperienza umana e possono fornire informazioni importanti sulla nostra relazione con gli altri e con l'ambiente circostante. La loro comprensione e gestione è importante per il benessere mentale ed emotivo delle persone. >>¹⁴ Le emozioni costituiscono un processo multi-sensoriale che influenza la nostra vita quotidiana, le decisioni, la condotta e le scelte. Si tratta di reazioni innate che coinvolgono sia la mente che il corpo, scattando involontariamente.

Esse si presentano come esperienze che coinvolgono sia mente che corpo in risposta a stimoli provenienti dall'interno o dall'esterno. Data la loro complessità possono assumere svariate forme, con sfumature da positive fino a negative, che

includono condizioni quali felicità, gioia, tristezza, rabbia, paura, amore e sorpresa. Solitamente sono accompagnate anche da cambiamenti fisici come un aumento del battito cardiaco, tensione e tremori.

Entrando in ambito più tecnico esistono diverse teorie riguardo lo sviluppo e l'utilità funzionale delle emozioni: teorie fisiologiche, cognitive e neurologiche.

La teoria delle emozioni di William James e Carl Lange¹⁵ è la più nota delle teorie fisiologiche secondo la quale sono le reazioni del nostro corpo a determinare le emozioni, con questo si intende che uno stimolo esterno è ciò che provoca una reazione fisiologica e l'interpretazione che si darà a livello fisico determinerà lo stato emotivo. La teoria di Schachter e Singer¹⁶ rientra nel campo cognitivo e sostiene che uno stimolo può condurre una risposta fisiologica la quale verrà interpretata dal punto di vista cognitivo e etichettata; il risultato di tale processo sarà la manifestazione di un'emozione.

La teoria della valutazione cognitiva di Richard Lazarus¹⁷ rientra nelle teorie

¹⁴ Franco, Massimo. *Cosa sono le emozioni. Emozioni primarie e secondarie*. usi.it, 14 dicembre 2022, <https://www.massimofrancopsicoterapeuta.it/emozione-definizione/>

¹⁵⁻¹⁶⁻¹⁷ Bush, Sabrina. *Teorie Delle Emozioni: Le Principali Ipotesi Di Spiegazione*. sabinabushpsicologo.it, 16 gennaio 2023, <https://sabinabushpsicologo.it/teorie-delle-emozioni/>



Fig.8 - Rapporto tra cibo ed emozioni



Fig.9 - La gioia di assaporare

neurologiche, associate all'area della psicologia. Questa teoria afferma che il cervello è l'organo che deve valutare, nel miglior modo possibile, la situazione in cui ci si ritrova prima di rispondere con una specifica emozione.

La sequenza che deve essere attuata per la formazione di un'emozione segue il percorso di stimolo, pensiero, risposta fisiologica ed emotiva. Il fine di queste teorie è di indagare e trovare una spiegazione ai diversi modi possibili che le emozioni hanno per generarsi.

La domanda che a questo punto sorge spontanea è: ma quindi a cosa servono effettivamente le emozioni?

Le varie emozioni hanno diverse funzioni determinanti nella nostra vita. << Hanno una funzione sociale e inter-personale, comunicando [così] le proprie intenzioni attraverso l'espressione. Inoltre, servono a determinare i cambiamenti fisiologici che sono necessari al fine di sostenere le risposte adattive dell'organismo e per prepararsi all'azione. >>¹⁸ Da un punto di vista cognitivo, le emozioni

hanno forte impatto sulla nostra mente poiché interrompono la nostra naturale condotta nel momento esatto in cui si attivano. Le emozioni svolgono un ruolo come strumenti di comunicazione, consentendoci di esprimere agli altri e a noi stessi ciò che stiamo provando.

Esse hanno diversi scopi:

- **Comunicazione:** permettono di comunicare i nostri stati d'animo agli altri e far capire le nostre intenzioni attraverso le espressioni facciali, tono di voce e linguaggio
- **Adattamento:** aiutano a reagire adeguatamente alle situazioni che affrontiamo nella vita
- **Comportamento:** influiscono sulle nostre decisioni e azioni; ansia, stress, rabbia influiscono in modo negativo, al contrario equilibrio e felicità giovano al sistema
- **Regolazione emotiva:** utilizzate per gestire i nostri stati d'animo
- **Creatività:** le emozioni sono il cuore pulsante, la fonte di ispirazione nell'espressione artistica

¹⁴ Franco, Massimo. Op. cit., *Cosa sono le emozioni. Emozioni primarie e secondarie*. usi.it, 14 dicembre 2022, <https://www.massimofrancoscicoterapeuta.it/emozione-definizione/>

Le emozioni condizionano molti aspetti della vita e della nostra quotidianità; sono influenzate dall'ambiente, dalla cultura, dalla propria personalità,... Pensando all'ambiente questo può influenzare le nostre emozioni in modo significativo: un ambiente sereno può indurre sensazioni di pace e tranquillità, al contrario un ambiente caotico può provocare irritazione e stress. L'influenza delle emozioni è presente anche nel suo rapporto con il cibo tanto che esso può diventare un mezzo attraverso il quale esternarle, colmare carenze, riempire un senso di vuoto dovuto ad altre condizioni. Il cibo ha il grande potere di influenzare le nostre emozioni << attraverso la serotonina, prodotta sia nell'apparato gastrointestinale che, [...] nel cervello, possiamo provare un senso di benessere, tanto che questo elemento ha assunto nel linguaggio comune la definizione di "ormone del buonumore" >>¹⁹ In questo rapporto, come spiega la Dottoressa Franchi << Il sistema nervoso

centrale ha un ruolo fondamentale nella scelta della dieta e risponde ad una precisa richiesta del nostro sistema neuroendocrino. Semplificando, mangiare [determinati] cibi sollecita la produzione di alcuni ormoni con effetti specifici sulla nostra psiche, migliorando ad esempio l'umore.>>²⁰ Il cibo ha una funzione essenziale per l'organismo, non ha solo lo scopo di soddisfare un bisogno fisiologico ma attorno al cibo ci si riunisce, si comunica, si creano legami. Tenendo conto di questo aspetto, una sana alimentazione deve considerare l'elemento emozionale legato al cibo tanto che << alla base della piramide del Modello alimentare mediterraneo viene posta la convivialità, intendendo così riconoscere alla condivisione con gli altri del momento del pasto e al piacere collegato al cibo una funzione positiva, anche da un punto di vista delle ricadute sulla salute. >>²¹ Essendo il rapporto cibo-emozione bilaterale succede che siano le nostre emozioni ad influenzare il modo in cui mangiamo, ed è qui che

nascono i disturbi alimentari (DCA). Tali disturbi mostrano il cibo non come un nutriente ma come una modalità attraverso la quale gestire le emozioni. << Questo può accadere perché si fa fatica a comprendere a pieno le fluttuazioni emotive interne, che si percepiscono come spaventose; si tenta di razionalizzarle per maneggiarle agendo sul proprio corpo: agire le emozioni nel cibo diventa così l'unica soluzione possibile. >>²² Uscire da questa condizione prevede un lungo percorso e la chiave di miglioramento passa attraverso la comprensione di sé stessi: capire i significati profondi e personali che hanno portato a quella condizione, a cui segue la costruzione di un nuovo lessico emotivo personale che permetta quindi di comprendere ed esprimere il proprio mondo interiore. La tendenza è quella di cercare di razionalizzare ogni aspetto della vita, di ridurlo a un livello esterno e basato su concetti, poiché mancano spesso le parole e il linguaggio adeguato per

esprimere le emozioni. Il corpo diventa il mio mezzo attraverso il quale posso comprendere chi sono veramente; è l'espressione della mia persona, ciò che mi definisce. Questo legame tra cibo, emozioni e corpo (salute) è così stretto, fondamentale perché rappresenta la base dell'equilibrio dell'essere umano. In questo rapporto tra cibo, salute ed emozioni si inserisce il colore. Gli autori Gilbert, Fridlund e Lucchina²³ hanno cercato di fare un po' di chiarezza su questo legame indagando il rapporto tra emozioni e colore. Si tratta di studi sperimentali in quanto ad oggi nessuno studio ha utilizzato e trovato un metodo oggettivo per specificare quale colore si adattasse meglio a una determinata emozione. Per condurre questo studio sono stati utilizzati due approcci diversi. Il primo approccio prevedeva di chiedere ai centonovantaquattro partecipanti quale colore avrebbero associato a una determinata emozione, mentre il secondo chiedeva a quale emozione fosse associato un determinato colore.

¹⁹ Destefanis, Federica. *Identità, cibo ed emozioni*. unobravo.com, 30 agosto 2023, <https://www.unobravo.com/post/cibo-emozioni#strongil-rapporto-tra-cibo-ed-emozionistrong>

²⁰ Dott.ssa Franchi, Pamela. *Il cibo influenza le nostre emozioni?*. humanitasalute.it, 14 gennaio 2016, <https://www.humanitasalute.it/in-salute/benessere-casa-e-lavoro/67348-il-cibo-influenza-le-nostre-emozioni/>

²¹ Mannara, Anna. *Quando A Mangiare Sono Le Emozioni*. uildm.org, 8 gennaio 2019, <https://www.uildm.org/quando-mangiare-sono-le-emozioni#:~:text=Il%20rapporto%20tra%20il%20cibo,di%20scambio%20e%20di%20affetto.>

²² Destefanis, Federica. *Op. cit., Identità, cibo ed emozioni*. unobravo.com, 30 agosto 2023, <https://www.unobravo.com/post/cibo-emozioni#strongil-rapporto-tra-cibo-ed-emozionistrong>

²³ Avery N. Gilbert, Alan J. Fridlund, Laurie A. Lucchina, *The color of emotion: A metric for implicit color associations*, Food Quality and Preference, PDF Volume 52, 2016, Pages 203-210 <https://tarjomefa.com/wp-content/uploads/2016/09/5320-English.pdf>

A tutti i partecipanti è stato fornito un tablet su quale effettuare il test.

I risultati hanno reso evidente come ci sia un'effettiva associazione tra colori ed emozioni e che ci siano delle associazioni chiare e non casuali tra i colori e i termini emotivi. Emerge anche un altro concetto: i due approcci non sono transitivi ovvero, prendendo ad esempio il colore rosso, come possiamo notare (figura 10), può connotare sia rabbia ma anche tensione e irritazione. Al medesimo tempo però l'emozione della rabbia può essere associata sia al rosso ma anche al nero. In modo analogo analizzando il colore giallo notiamo come sia riferito sia alla felicità che al sentirsi energici ma che in queste due tabelle, come precedentemente visto nel caso del colore rosso, siano presenti altri colori come il rosa.

L'indagine ha quindi evidenziato che, anche se il metodo non è oggettivo e quindi ancora sperimentale esiste un filo che spiega il rapporto presente tra il colore e le emozioni.

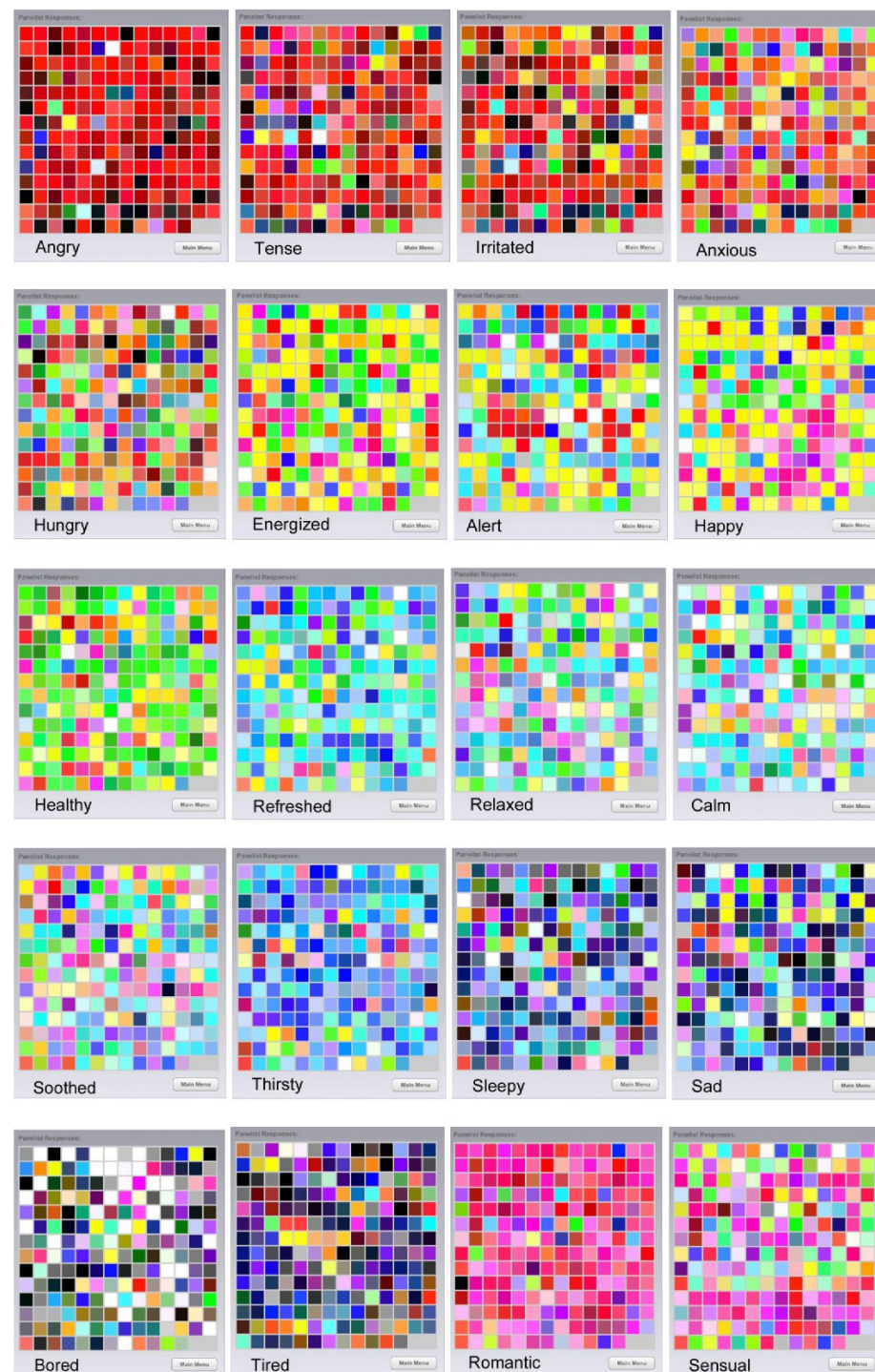


Fig.10 - Colori selezionati dai partecipanti per le 20 emozioni

2

LA COOKING
THERAPY

2.1 Che cos'è la cooking therapy e la sua evoluzione

La ricerca svolta sulla cooking therapy è relativamente nuova e solo di recente è stata notata la capacità terapeutica che l'atto di cucinare può avere.

La cooking therapy, come dice il nome stesso, corrisponde a terapia che viene svolta cucinando, in una cucina. Rientra nella sfera delle terapie occupazionali pensate, volte al supporto di un percorso psicoterapeutico intrapreso con una professionista del settore. Con terapia occupazionale si intende « un processo riabilitativo che, adoperando come mezzo privilegiato il fare e le molteplici attività della vita quotidiana, attraverso un intervento individuale o di gruppo, coinvolge la globalità della persona con lo scopo di aiutarne l'adattamento fisico, psicologico o sociale, per migliorarne globalmente la qualità di vita. »¹ La cura, l'attenzione, la prevenzione e la tutela del benessere psicologico e fisico sono gli elementi alla base della cooking therapy. Come sostiene la dottoressa Barbara Volpi²: « di certo non basta, e sarebbe

fuorviante, semplicistico, [anche] riduttivo, cucinare bene per stare bene nel senso psicodinamico del termine, ma dalla cucina intesa come luogo metaforico e terapeutico per aprire la mente e dal riflettere sul nutrimento che si sprigiona in un cibo per pensare possiamo cogliere condensati psichici da interpretare, contenere, trasformare.»³ La cooking therapy porta con sé il grande potere di migliorare il benessere sia fisico che mentale attraverso il semplice atto di cucinare riuscendo a riattivare le sensazioni e le esperienze che vanno ad influenzare le nostre decisioni. Si tratta di una terapia moderna che trasforma l'ambiente della cucina in un contesto terapeutico dove è possibile riscoprirsi lavorando su se stessi, esplorando la propria anima creativa e ritrovando l'equilibrio nella propria vita. Questo tipo di terapia viene praticata perché i benefici che ne derivano sono molteplici: stimola lo sviluppo di abilità fisiche e cognitive, aiuta nel miglioramento dell'autostima.

1 *La terapia occupazionale ti aiuta.* (2016b, January 9). AITO. <https://www.aito.it/aito/la-terapia-occupazionale-ti-aiuta>

2 Barbara Volpi: psicologa e psicoterapeuta, PhD in Psicologia dinamica e clinica alla Sapienza Università di Roma.

3 Barbara Volpi, *Che cos'è la cooking therapy*, Carocci editore, Roma 2020, p. 9



Fig.12 - Cooking therapy



Fig.13 - Fase di preparazione

Vedersi capaci e competenti in nuove attività considerate fuori dalla propria portata infonde senso di sicurezza.

Dal punto di vista del benessere aiuta nello sviluppo di un rapporto migliore con il cibo poiché da' la possibilità di sperimentare con i diversi ingredienti e permette di scoprire tutte le loro proprietà e tutti i loro benefici. Nel campo emotivo, il fatto di avere le mani in pasta, di creare i propri piatti aiuta nella stimolazione di sensazioni di piacere, ricordi del passato e dell'infanzia e coadiuva un processo di riscoperta e di rinascita.

Trattandosi di una attività terapeutica pratica permette di imparare a gestire i propri impulsi e i propri stati d'animo concentrandosi sul momento presente, riuscendo a scaricare le tensioni senza sovraccaricare la mente ma al contrario liberandola da preoccupazioni e stress. A seguito di questa introduzione sulla cooking therapy, sorge spontanea la domanda circa le sue origini.

La cooking therapy purtroppo non ha origini definite ma affonda le sue radici

in culture, studi, approcci differenti.

Come già citato precedentemente, Ippocrate, oltre duemila anni fa in Grecia, metteva in rilievo l'importanza del cibo e della giusta alimentazione come monito per il nostro benessere fisico. Ancora prima, in Cina, nasceva il concetto di Chinese food therapy come parte importante della medicina tradizionale cinese la quale sosteneva che << il cibo potesse essere usato per mantenere la salute, trattare le malattie e prolungare la vita >>⁴ Nei secoli e anni a venire, in tutto il Mondo, inizia così a crescere in modo esponenziale l'interesse verso il cibo sia in quanto tale ovvero come nutrimento ma soprattutto si iniziano a conoscere le proprietà e i benefici dei singoli alimenti; si inizia a costruire la cultura dell'educazione alimentare grazie agli studi scientifici e alla divulgazione. Proprio le ricerche scientifiche sono la base della cooking therapy clinica odierna. Nei prossimi paragrafi si andranno ad analizzare due teorie fondamentali per tale terapia.

⁴ Hui Shi, Wen-Li Zhu, Ya-Mei Yuan, Qing Tao. *Introducing Chinese food therapy: A review of origin, developing course and modern application*, p. 3

2.1.1 Studio sul cervelletto degli chef, Antonio Cerasa

Uno degli studi scientifici alla base della cooking therapy a livello clinico è la ricerca svolta dal neuroscienziato Antonio Cerasa⁵ e dal suo team nel 2017 sul cervelletto degli chef andandoli ad incasellare nella categoria degli "expert brain". Ma chi sono gli expert brain? Sono chef, sommelier, musicisti, matematici e sportivi i quali riescono a sviluppare abilità superiori tanto da deformare positivamente il volume del proprio cervello.⁶

Antonio Cerasa ha avuto la possibilità di condurre uno studio prendendo come soggetti gli chef, dimostrando che il loro cervello spicca rispetto agli altri perché << hanno più densità neuronale in tre particolari regioni cerebrali: la corteccia somatosensoriale, il cervelletto anteriore e quello posteriore. >>⁷ Entrando quindi nel dettaglio capiamo come questa ricerca è stata condotta. Dall'articolo pubblicato sulla rivista scientifica Plos one vediamo che sono stati selezionati undici capocuochi con oltre cinque anni di esperienza in tale ruolo e con

alle spalle la capacità di gestione della brigata. Sono stati messi a confronto con undici volontari della stessa età e sesso ma senza quelle specifiche abilità. Tutti i partecipanti sono stati sottoposti ad una serie di test neuropsicologici e sono state valutate alcune funzioni cognitive: il controllo esecutivo grazie all'utilizzo del test della Torre di Londra; si tratta di un test volto a valutare il grado di pianificazione motoria e cognitiva tramite lo spostamento di alcune palline colorate al fine di raggiungere, entro un numero di mosse stabilite, una nuova configurazione. Questo test ha permesso di risolvere delle interferenze cognitive, ovvero il pensiero solo su un atto motorio ma che riesca a cambiare in modo rapido prospettiva così da arrivare velocemente alla soluzione. Le altre funzioni esaminate riguardano la memoria lavoro-attenzione e anche verbale-spaziale. Sono stati inoltre condotti test per valutare se i cambiamenti neuro-anatomici nel cervello degli chef fossero associati a riorganizzazioni funzionali.⁸

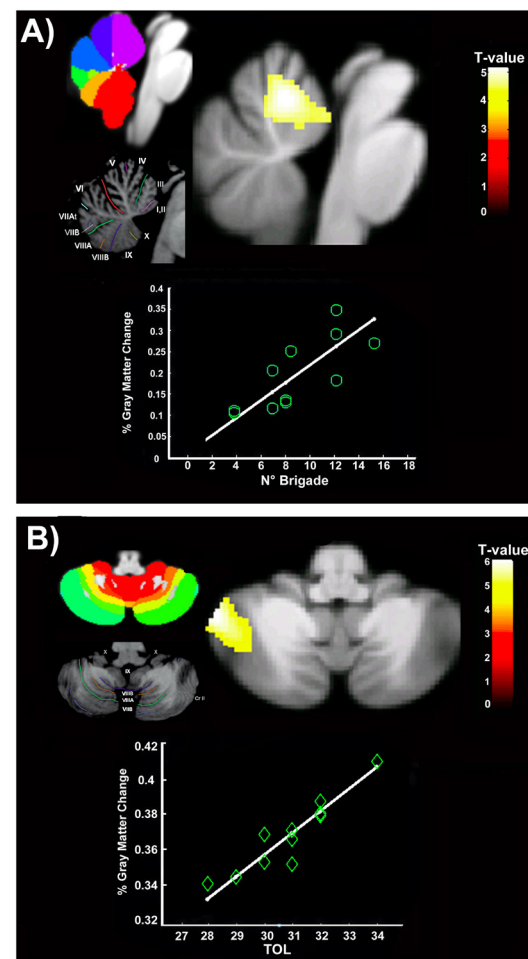


Fig.14 - Voxel-based differences between Chefs and non-expert individuals.

L'immagine a fianco rappresenta mappe statistiche che mostrano dei cluster corretti di un aumento significativo della materia grigia nel verme cerebellare anteriore e nel lobulo cerebellare posteriore sinistro. (A) L'aumento della densità della materia grigia nel vermiglio anteriore era correlato con l'entità del personale di brigata: più persone da sincronizzare più alta densità neuronale. (B) Una correlazione lineare simile è stata rilevata nel lobulo cerebellare posteriore, dove prestazioni elevate nel test TOL (Torre Di Londra) erano associate a un aumento del volume della materia grigia. Le mappe statistiche relative agli effetti significativi all'interno del cervelletto sono state tracciate nello spazio SUIT. La barra colorata rappresenta le statistiche t. Le immagini sono visualizzate in convenzione neurologica.

Informazioni relative all'articolo scientifico provenienti dalla rivista PLOS ONE

5 Antonio Cerasa: neuroscienziato e divulgatore scientifico, è ricercatore del CNR e si occupa da anni di sviluppo di nuovi modelli di riabilitazione e di potenziamento delle capacità cognitive e motorie.

6 <https://www.morningfuture.com/it/2019/10/07/cerasa-antonio-lavoro-expert-brain/>

7 A. Cerasa, *La cooking therapy, come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici*, FrancoAngeli, Milano 2020, p. 17

8 Cerasa A, Sarica A, Martino I, Fabbricatore C, Tomaiuolo F, et al. (2017) Increased cerebellar gray matter volume in head chefs. PLOS ONE 12(2): e0171457. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171457>

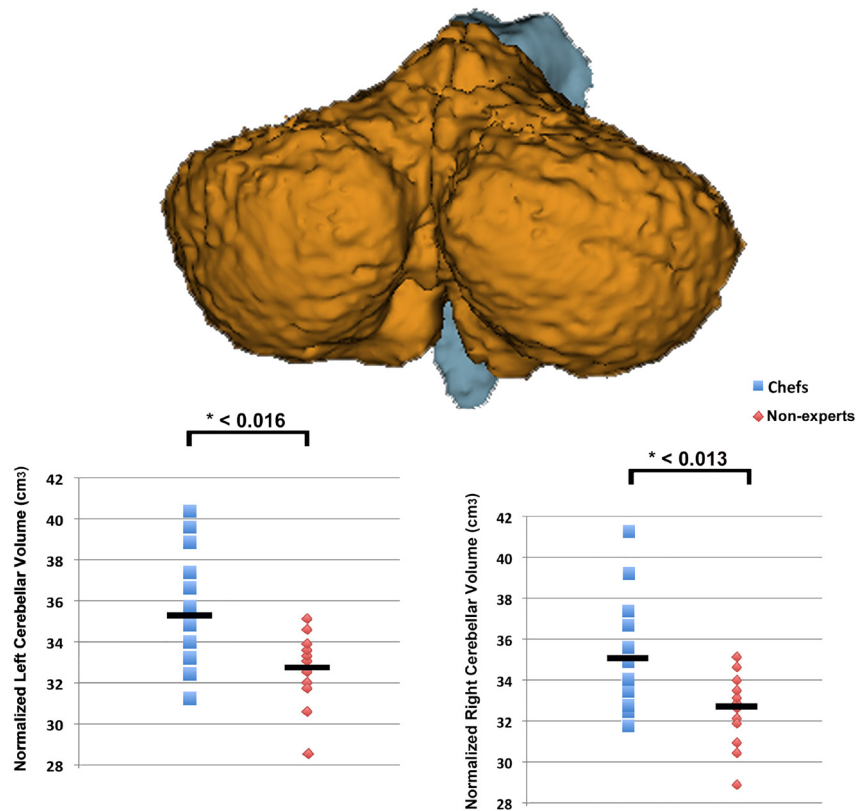


Fig.15 - Sample color-coded automated brain segmentation results.

Immagine di superficie 3D che mostra una tipica segmentazione sottocorticale automatizzata del cervelletto. È stato tracciato un grafico di dispersione dei volumi medi normalizzati della corteccia cerebellare destra e sinistra per ogni

singolo soggetto. L'analisi avanzata di neuroimaging rivela un aumento volumetrico cerebellare bilaterale nel gruppo degli chef rispetto ai soggetti non esperti.

Informazioni relative all'articolo scientifico provenienti dalla rivista PLOS ONE

Tramite questa ricerca, gli esperti hanno evidenziato come da un << punto di vista neurobiologico si sta parlando di una serie input e output neuronali che si sono prima formati nel sistema motorio corticale e poi una volta raggiunta la perfezione dell'atto, attraverso la sua ripetizione, si sedimentano a livello sottocorticale. >>⁹ Questo vuol dire che ripetere un gesto per centinaia, migliaia di volte (come tagliare le verdure) ha reso tale atto un automatismo tanto che si possono svolgere contemporaneamente diversi compiti anche cognitivamente pesanti, come l'organizzazione e la gestione di una brigata ingente senza venire meno a nessuna tipologia di compito o perdere la concentrazione, la quale risulta aspetto fondamentale in questo tipo di lavoro perché permette la buona riuscita di un piatto. Si dimostra come il cervelletto degli chef esperti abbia una densità neuronale correlata con la grandezza della brigata: più persone devono essere gestite maggiore sarà il volume del cervelletto.

Questo studio ha inoltre permesso di capire che il mondo cooking può avere un fortissimo potenziale a livello clinico riferito in particolare modo ai pazienti che hanno subito seri danni cerebrali; questo perché un'attività dinamica e complessa come il cucinare può aiutare le persone a rallentare la malattia o a trovarne giovamento in termini di miglioramento. Grazie a questa grande scoperta Antonio Cerasa insieme ad un team di esperti ha potuto creare ex-novo dei protocolli di cooking therapy interamente dedicati a pazienti con necessità di supporto clinico. Questa ricerca ha fatto da apri pista al mondo della cooking therapy nel panorama italiano: infatti negli anni precedenti era pressoché sconosciuto il suo potenziale. Tale studio ha permesso di comprendere i molteplici benefici di questa attività tanto da declinarla sia in ambito clinico che non, adattandola alle esigenze delle persone ma con lo stesso obiettivo, migliorare il proprio status di benessere fisico e mentale.

⁹ Antonio Cerasa, *Op. cit., La cooking therapy, come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici*, FrancoAngeli, Milano 2020, p. 18

2.1.2 Kitchen task assessment, Baum ed Edward

Il secondo studio che ha contribuito allo sviluppo della cooking therapy è il Kitchen task assessment (KTA) condotto nel 1993 da Baum ed Edward¹⁰, i quali furono tra i primi a teorizzare che il cooking potesse essere un valido aiuto capace di riunire insieme la componente motoria, cognitiva, emotiva di pazienti affetti da demenza e Alzheimer. Questo task è stato pensato per fornire una valutazione standard e oggettiva delle abilità di questi pazienti basandosi non solo su test neurologici (fondamentali), ma sulle abilità pratiche.

Il Kitchen task assessment valuta quindi << i processi cognitivi che influenzano le prestazioni delle attività, registra il livello di supporto cognitivo necessario per il completamento con successo delle attività, può essere eseguito in una clinica o a casa della persona in un breve periodo di tempo, consente al medico di osservare e tradurre le prestazioni della persona in strategie che il caregiver può utilizzare per gestire la persona, genera inoltre un punteggio per misurare tutti i

cambiamenti nelle prestazioni nel tempo >>¹¹ Il KTA prevede la preparazione del setting in cucina da parte del terapeuta o caregiver, sulla sinistra del tavolo andranno posizionati dai due ai tre gusti di budino, un pentola della capienza di un litro e mezzo circa, utensili in legno, una spatola, un misurino, quattro piatti piccoli, predisporre un litro di latte nel frigorifero, stampare e attaccare al muro i passaggi della ricetta, fornire in fine sapone per le mani e asciugamani. Le istruzioni prevedono la spiegazione al paziente di tutti i vari passaggi: cosa deve cucinare, dove sono gli utensili, come funziona il fornello della cucina. Una volta spiegate le istruzioni si dà il via e si attendono i primi movimenti del paziente. Durante tutta la sessione di cooking il terapeuta dovrà segnare dei valori, da zero a tre, su una tabella che fornirà il grado di autosufficienza del paziente, il valore zero indicherà la totale indipendenza mentre il valore tre indicherà la non dipendenza del paziente e quindi il bisogno di aiuto.

Questo task presenta molti punti di forza come la valutazione dell'abilità cognitiva durante la preparazione del piatto, è in grado di monitorare i cambiamenti del paziente nell'avanzare del tempo, per questa motivazione può essere ripetuto molteplici volte. Lo studio effettuato ha quindi permesso di mettere in luce l'efficacia del cooking come strumento terapeutico in anni in cui ci si basava principalmente e quasi esclusivamente su test neurologici per valutare il livello di gravità della malattia.

Il Kitchen Task Assessment (KTA) si è rivelato un fondamentale strumento di valutazione per la Cooking Therapy, offrendo una prospettiva completa sulle abilità cognitive e pratiche dei pazienti affetti da demenza e Alzheimer.

La sua buona capacità di adattarsi alle esigenze individuali sottolinea l'efficacia del cooking come terapia integrativa, superando il focus sui test neurologici. Questo approccio rivela il potenziale impatto positivo del coinvolgimento pratico nella cura di tali condizioni.

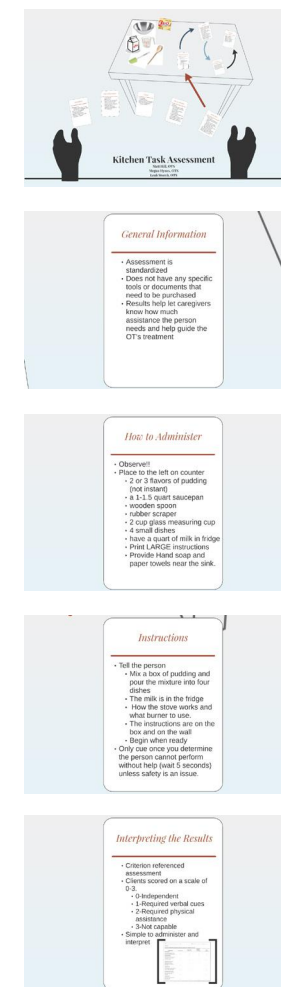


Fig.16 - Kitchen Task Assessment

¹⁰ Baum; laureata in filosofia del lavoro sociale, nella sua carriera si è occupata di terapia occupazionale scrivendo anche articoli scientifici a riguardo. Attualmente lavora come docente di terapia occupazionale, neurologia, servizio sociale presso la Washington University School of Medicine, St. Louis, MO

¹¹ https://prezi.com/oomlcukxbyy_/the-kitchen-task-assessment-kta/?frame=13ca2e81e77b72ee0893371e951e4c6f477d32f6

2.2 I principi della cooking therapy

I principi posti alla base della cooking therapy fanno riferimento alla parola stessa: cucina. La Dottoressa Barbara Volpi, nel suo libro *Che cos'è la cooking therapy* (Roma, 2020) analizza questo elemento andando a sviscerare, lettera per lettera, il significato di tale parola. La lettera C, prima della parola cucina fa riferimento alla sensazione di calore, << il calore è il diretto responsabile della trasformazione degli ingredienti. >>¹² Permette la trasformazione alchemica e il cambiamento di ogni alimento che, se unito e mescolato con altri ingredienti, genera calore inteso sia effettivo ma soprattutto emotivo. Un calore che riesce a riscaldare e rincuorare l'animo perché il cibo arriva a noi attraverso i nostri sensi ancora prima di gustarlo, grazie ad olfatto e vista che anticipano attraverso profumi, colori e consistenze ci permettono di pregustare la pietanza, creando nuovi ricordi o rievocandone di vecchi. Il calore infatti è affetto, amore, cura da parte di chi, preparandoci un piatto, vuole dimostrare non a parole la

premura e la presenza nella nostra vita. Il calore di una cucina felice getta le basi per un rapporto sereno con il cibo, ci educa e disciplina, ci accoglie in un abbraccio metaforico, accoglie noi e i nostri affetti più cari come un porto sicuro in cui potersi sempre rifugiare. La lettera U indica il concetto di unione, << l'unione degli ingredienti, che vengono assemblati, miscelati, combinati e che, generano la prelibatezza del piatto. >>¹³ L'unione è la base di ogni ricetta perché solo così ogni ingrediente riceve la giusta attenzione e la giusta cura affinché sprigioni tutte le sue proprietà. L'unione indica anche, metaforicamente, l'unione di più persone in una cucina che si ritrovano insieme per preparare un pasto tessendo e costruendo rapporti, creando qualcosa di bello sotto diversi punti di vista, in quanto si riuniscono familiari, amici e amori in un momento di condivisione. La cucina riconosce il giusto valore di tutti, è il luogo che ci avvicina l'uno all'altro, ci connette con le tradizioni di altri popoli e altre cucine.

¹² Barbara Volpi, *Che cos'è la cooking therapy*, Carocci editore, Roma 2020, p. 53

¹³ Barbara Volpi, *Op. cit.*, *Che cos'è la cooking therapy*, Carocci editore, Roma 2020, p. 55



Fig.17 - Il calore della cucina



Fig.18 – Condivisione e intimità

La seconda lettera C di cucina indica la condivisione. La condivisione è uno degli aspetti più significativi della cucina, si condividono ricette, preparazioni, tecniche ma soprattutto si condividono le nostre dimensioni più intime, ricordi, esperienze, preoccupazioni, momenti e attimi di felicità e gioia. La cucina diventa spettatrice silenziosa di feste, ricorrenze, cene intime e con amici, tutte quelle occasioni conviviali che suggellano e fanno nascere nuovi rapporti; è il luogo in cui la famiglia si riunisce, si condividono gioie e dolori, ci si supporta, si elaborano traumi vissuti e si festeggiano successi raggiunti. Condividere è grande gesto di affetto e altruismo verso gli altri, ma diventa anche ritualità di un determinato piatto, momento o esperienza. Basti pensare ai lunghi pranzi della domenica, una rituale, una tradizione portata avanti per anni dove la condivisione e il riunirsi sempre allo stesso tavolo sono il motore che tiene unito, rafforzano e amplificano i rapporti più sinceri e profondi.

Alla quarta lettera, la / viene assegnato il significato di intimità: << la cucina è lo spazio intimo degli affetti più profondi, il nostro scrigno del cuore. >>¹⁴ Cresciamo vicini in cucina, conosciamo i gusti e le preferenze dei nostri cari e ci rivolgiamo agli amici quando vogliamo preparare una cena dove tutti possano provare tutto. La cucina è il luogo del calore, dell'amore e il cuore pulsante della casa, garantisce la crescita fisica ma anche spirituale della famiglia. Ci si guarda in faccia e si scambiano idee. Le radici dell'intimità in cucina affondano nei gusti che creano un legame segreto e senza tempo che collega gli individui alle tavole della loro infanzia. Questa radice è sempre viva, permettendoti di riscoprire in cucina qualcosa di più di un semplice nutrimento. Anche quando non si trovano le parole giuste o non si ha voglia di parlare, l'intimità sprigionata dalle tue mani, che con molta cura preparano una ricetta, sceglie e trova una strada diversa per riuscire in questo modo a trasmettere un disagio difficile da esprimere.

¹⁴ Barbara Volpi, *Op. cit., Che cos'è la cooking therapy*, Carocci editore, Roma 2020, p. 58

La lettera *N* indica la nostalgia, la nostalgia del cucinare cibo e ricordi, pensieri e sentimenti. << La memoria del gusto è sedimentata all'interno dei nostri circuiti cerebrali e viene spesso rievocata dalla ricerca mnemonica dell'aroma di quel piatto che ci ha conquistati anni prima >>¹⁵ di quegli odori e di un gusto che il nostro palato forse non conserva più, ma che riesce subito a riconoscere se l'aroma di quel sapore arriva alle sue narici. Cucinare è nostalgia dei più buoni piatti dell'infanzia, della tavola apparecchiata con cura dalla nonna, che mentre cucinava silenziosamente trasmetteva tutto l'affetto, la cura, la generosità del piatto, delle parole che arrivavano dritte al cuore. Non possiamo cucinare senza l'ingrediente segreto presente in noi, tramandato da generazioni e che ognuno a suo modo riversa e ricerca nei piatti che prepara, osserva o più semplicemente gusta e apprezza. Si mescolano tra loro alimenti e nostalgia per ritrovare la serenità e la pace nel cuore.

¹⁵ Barbara Volpi, *Op, cit., Che cos'è la cooking therapy*, Carocci editore, Roma 2020, p. 59

¹⁶ Barbara Volpi, *Op, cit., Che cos'è la cooking therapy*, Carocci editore, Roma 2020, p. 59

Infine, alla lettera *A*, viene affidato il significato dell'amore. << La cucina è essenzialmente amore, nasce nell'amore, muore e si completa nell'amore. >>¹⁶ Si trasmette e si riattiva per nutrire il mondo delle generazioni future. Nell'amore risiede lo scambio emotivo in cui si struttura il contatto con un'altra persona, nel riconoscimento delle sue emozioni. Attraverso la cucina, la mano di una mamma cerca di donare amore e cura. Ci sono anche mani maschili che si sono appropriate di questo gesto intimo e nel tempo, insieme ai cambiamenti sociali, lo hanno trasformato in una leva di scoperta per avvicinarsi sempre di più all'intimità di un mondo prettamente femminile. Spontaneità ed esperienza fanno dell'amore in cucina un mezzo per raggiungere la completezza e l'armonia. Non è necessario essere chef professionisti, ma essere consapevoli del significato globale del cibo il quale si arricchisce di elementi emotivi e nutrienti emotivi che ci permettono di vedere il buono.



Fig.19 – La premura in cucina

2.3 I canali sensoriali della cooking therapy

Lo spazio domestico dedicato alla cucina si trasforma in un laboratorio esperienziale dove vengono coinvolti tutti e quattro i grandi canali del funzionamento cerebrale umano: motorio, cognitivo, emotivo, sociale. L'area motoria o fisica è fondamentale quando si parla di cooking therapy. Spesso si pensa che un'attività o un lavoro manuale siano semplici rispetto alle professioni prettamente mentali, ma è stato appurato che il lavoro manuale è una delle otto abilità in cui l'intelligenza umana viene divisa. Da un punto di vista psicologico l'ambito fisico favorisce un percorso di benessere guidato dalle scienze della nutrizione, che aiutano a seguire una corretta alimentazione con benefici sia dal punto di vista della salute sia dal punto di vista emotivo andando a educare per prevenire casi di disturbi alimentari. Entrando invece in ambito medico, la sfera motoria << si rivela [importante] in maniera evidente quando viene usata su pazienti con disabilità per il recupero funzionale. >>¹⁷ Per questa

tipologia di pazienti la cooking therapy ha grandissimi benefici perché ogni movimento compiuto ha una specifica finalità e la totalità di questi gesti crea un prodotto che ha un significato tangibile, infatti è possibile riuscire ad allenare diversi programmi motori che richiedono sia forza e precisione ma soprattutto coordinazione.

L'area cognitiva impegna la memoria di lavoro a breve termine, la quale viene allenata al fine di riuscire nella normale gestione di una cucina. Importanti sono il mantenimento alto e sempre vigile del livello di attenzione, una pianificazione mentale accurata delle varie operazioni da compiere per raggiungere l'obiettivo prefissato, la capacità di adattarsi ai cambiamenti improvvisi nel caso di imprevisto; infine la capacità di fermarsi prima dell'inevitabile nel momento in cui si commettono errori. In cucina occorre quindi pianificazione e programmazione, bisogna essere focalizzati sul qui e ora così da riuscire a sviluppare capacità e competenze assimilate e utili per il futuro.

L'area emozionale riveste un ruolo molto importante per poter analizzare gli effetti positivi della cooking therapy; questo perché mangiare bene e sano influenza il nostro stato dell'umore producendo un effetto a cascata su tutti gli altri ambiti della vita. Le emozioni guidano, coinvolgono il corpo e la mente in un percorso di benessere che, se condotto correttamente, diventa un mezzo per la conoscenza di sé. La cucina ha infatti il potere di accedere ai ricordi che non vengono intaccati dalla memoria perché sa essere duttile ed empatica con i nostri stati d'animo; << accorcia e dilata i tempi di esecuzione a seconda del tempo che abbiamo da dedicarle, è generosa e [...] ogni volta che lo desideriamo ci fa incontrare con la nostra mente. >>¹⁸ Il cooking è così efficace a livello emotivo grazie all'iperattività del cervello che, svolgendo a ripetizione atti consueti, riesce a risincronizzare i pensieri negativi, ovvero la ritmicità dei movimenti mette ordine alla confusione e al caos prodotti dai diversi stati d'animo.

Infine l'ultima area, quella sociale legata all'interazione che potrebbe avvenire con altre persone. Entra in cucina insieme a tutti gli ingredienti e i vari utensili con il desiderio di realizzare un piatto buono sia per sé stessi ma anche per gli altri.

Esistono le cosiddette cucine collettive basate sul concetto di auto-mutuo-aiuto dove le persone aventi esperienze di vita simili condividono pensieri e si supportano emotivamente. << Parlare della propria vita, dei propri problemi o ascoltare quelli degli altri, mentre si [...] cucina insieme rappresenta un aiuto per le persone. >>¹⁹ L'obiettivo fine della socialità è quello di contribuire, insieme ad altre persone, alla realizzazione di una pietanza di cui tutti gioveranno.

Tutto questo può migliorare l'autostima e percezione delle persone perché si vedono finalmente capaci e in grado di svolgere nuovi compiti. L'apprendimento di nuove tecniche avviene anche grazie ad un meccanismo di gratitudine, perché più sarò gratificato, più ripeterò il gesto che diventerà solido e stabile nel tempo.

¹⁷ Antonio Cerasa, *La cooking therapy, come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici*, FrancoAngeli, Milano 2020, p. 39

¹⁸ Barbara Volpi, *Che cos'è la cooking therapy*, Carocci editore, Roma 2020, p. 82

¹⁹ Antonio Cerasa, *Op. cit., La cooking therapy, come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici*, FrancoAngeli, Milano 2020, p. 43

2.4 Il ruolo della cucina come setting terapeutico

L'etichetta culinaria viene intesa tramite tre elementi principali: nutrizione, cura spirituale per noi stessi e per gli altri, comunicazione con noi stessi e con gli altri e infine condivisione con la nostra dimensione interiore e con gli altri.

La cucina diventa così un laboratorio terapeutico naturale, aperto a tutti, con l'obiettivo di consentire alla mente di beneficiare di un gesto abituale che unisce, mescola ingredienti e salute degli individui, delle famiglie e della società. La cucina è quindi pensata per evidenziarne il valore formativo, educativo e terapeutico.

Il 1879 fu l'anno che segnò l'introduzione della psicologia in cucina, si scoprì per il suo valore di grande privazione del cibo o come luogo di abbuffate compulsive da parte di persone con disturbi alimentari. Per guarire e curare il nostro corpo, bisogna sperimentare la connessione emotiva del cibo con i nostri valori spirituali interiori. La cucina come luogo domestico entra in modo autorevole nel setting terapeutico in

cui per la prima volta il termine cucina viene associato alla psicoterapia nella definizione di psicoterapia in cucina.

Il dilagare delle terapie occupazionali in cui il concetto di fare assume una valenza terapeutica ci permette di dare lustro di scientificità del focolare domestico, che non è più il luogo del dovere, ma diventa luogo terapeutico ed espressivo, in cui sviluppare parti di sé e dell'altro, nutrirle affettivamente, per custodirle, trasformarle e gestirle e diffondere il bene articolato in ricerca, amore, prevenzione, trasmissione ed elaborazione: sono pilastri chiave della psicologia, e nella sua articolazione clinica, della cucina convertita in luogo di benessere, di ascolto e riflessione, dove nel trasformare il cibo supporta e trasforma il sé.

Tramite la loro evoluzione, psicologia e cucina, hanno iniziato a dialogare con altri campi del sapere, dando luogo ad uno scambio interdisciplinare e lo stare bene e il far star bene si sono integrate con l'arte e le scienze.



Fig.20 - Cucina come rifugio



Fig.21 - L'importanza della metodologia

Si arriva quindi ad avere da una parte la psicologia che parla della prevenzione, della cura, delle risorse per mantenere lo stato di salute, delle leve del nutrimento affettivo, dei processi psichici legati alla sfera relazionale.

Dall'altra parte troviamo la cucina che si cala nel grande discorso della pratica attraverso l'esplorazione di un metodo culinario che legghi il passato con la consapevolezza del presente e del fare. La cucina, nel suo setting terapeutico, diventa sapiente e paziente maestra; insegna infatti la disciplina e il rigore, solletica la curiosità e nel contempo allena la pazienza, supporta l'attesa e la calma, dà la possibilità di sperimentare, provare e riprovare; a volte ci delude, altre ci sorprende, ma conserva in ogni caso il suo ruolo di grande nutrice sempre presente e disponibile ad appagare i nostri bisogni nutritivi, emotivi, affettivi, relazionali e di pensiero. Aprendo gli sportelli delle dispense della cucina e della mente, possiamo individuare

dei passi procedurali, delle indicazioni cliniche e terapeutiche che si indirizzano verso la ricerca del benessere, non solo a alleviare il disagio esistenziale, ma anche per sviluppare una rete di protezione e una risorsa efficace per organizzare un processo riflessivo.

Dall'ordine nasce quindi armonia, un laboratorio domestico del benessere e della salute psicofisica in cui la cucina è in primo luogo un riconoscimento e valenza della capacità di scegliere, riconoscere, essere in grado di creare, trasformare, trasmettere e condividere. La cucina cambia aspetto, diventa un piccolo universo in cui si svela la storia dell'uomo, dando così luogo a profondi cambiamenti nel nostro mondo interiore e nel mondo reale. Lo spazio della cucina diventa un laboratorio dove fermarsi e godersi un momento di rigenerazione e meditazione per fermare il flusso di pensieri caotici, veloci come ansia e depressione per sviluppare l'autostima, orgoglio, coraggio e creatività.²⁰

²⁰ Barbara Volpi, *Che cos'è la cooking therapy*, Carocci editore, Roma 2020, paragrafi 1.1 e 1.2

2.4.1 La cucina ai tempi del Covid-19

Le nostre cucine, durante tutto il periodo del Covid-19, sono diventate il luogo per eccellenza di socialità, di condivisione e creatività. La cucina ha permesso di tenere impegnata la mente e al tempo stesso accrescere le abilità culinarie. Una ricerca condotta da Mastercard²¹ ha confermato che la passione degli italiani nei confronti della cucina si è consolidata ulteriormente. Il 64% ha infatti migliorato notevolmente le proprie doti culinarie nel corso del 2021. Come detto prima la cucina è diventata anche il luogo della sperimentazione e creatività tanto che il 71% degli italiani ha visto nella cucina l'attività adatta dove poter dar sfogo alla creatività e alla sperimentazione di nuove tecniche e ricette, tanto che più della metà ha dimostrato la volontà di voler imparare cose nuove, spinti dalle tante forme, oggi presenti, di intrattenimento digitale basate sull'arte della cucina. Un dato significativo porta l'attenzione sull'interesse di avere un'alimentazione sana: infatti il 57,2% ha sottolineato

come << la cucina durante la pandemia abbia rappresentato un'occasione per il conseguimento, attraverso [vari] piatti e ingredienti sostenibili, di uno stile di vita molto più sano proprio a partire dalla tavola >>²²; in questo si evince l'intenzione e la volontà di provare cibi e alimenti nuovi che difficilmente prima si sarebbero provati e utilizzati. Cambiando le varie abitudini alimentari, durante la Pandemia è cambiato anche il modo di fare la spesa: si preferisce acquistare generi alimentari tramite piattaforme online andando a ricercare prodotti particolari, etnici, prestando più attenzione ai valori nutritivi, proprio perché lo stare bene fisicamente è diventato un concetto molto forte e per farlo bisogna partire dall'alimentazione. Un articolo pubblicato su Ansa²³, ha evidenziato che il periodo del Covid-19 ha reso tutti più vulnerabili e che questa condizione abbia fatto rivedere la scala delle priorità; in cima troviamo infatti il benessere fisico ma anche mentale che viene raggiunto tramite la cucina.

²¹ <https://www.mastercard.com/news/europe/it-it/redazione/comunicati-stampa/it-it/2021/marzo/il-covid-19-rafforza-la-passione-degli-italiani-per-la-cucina-nuove-ricette-spesa-online-e-piu-attenzione-ai-cibi-sani/>

²² Mastercard, Il Covid-19 rafforza la passione degli italiani per la cucina: nuove ricette, spesa online e più attenzione ai cibi sani, Marzo 2021, <https://www.mastercard.com/news/europe/it-it/redazione/comunicati-stampa/it-it/2021/marzo/il-covid-19-rafforza-la-passione-degli-italiani-per-la-cucina-nuove-ricette-spesa-online-e-piu-attenzione-ai-cibi-sani/>

²³ https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2022/01/27/cucinare-e-diventato-un-ottimo-anti-stress-così-il-cibo-cura-anche-la-salute-mentale_b8ee525d-0ccb-4608-9f2f-692ceca8a831.html



Fig.22 - Sperimentazione in cucina



Fig.23 - Sostenibilità alimentare

La cucina è diventata un potentissimo antistress, tanto apprezzata, che una volta terminata la fase di emergenza si è proseguito comunque con questa attività; sia perché le persone hanno capito che la salute passa attraverso la nutrizione, ma soprattutto perché il cibo riunisce la famiglia e invita alla socialità. Il cibo si è trasformato in <<una specie di coperta di Linus, una super protezione >>²⁴, ci si concede con più facilità ai comfort food per il piacere che queste pietanze ci restituiscono ma, non per forza, si parla di "cibo spazzatura". Con comfort food si intende quel cibo che ci fa tornare alla mente ricordi più cari e felici come ad esempio una vellutata di zucca perché ci ricorda la bellezza dell'orto del nonno in pieno autunno. La cucina diventa un rituale attraverso diversi metodi di cottura e preparazioni, diventa così strumento per allentare le tensioni entrando di diritto nella sfera della cooking therapy non clinica. Preparare il pane, la pizza assumono una dimensione divertente, un momento

di svago, ludica da poter condividere. Altro tema importante si riferisce alla sostenibilità: per numerose persone infatti questa è strettamente collegata alla salute del pianeta che ci ospita. La conseguenza è stata l'aumento della scelta di intraprendere un percorso di cucina vegetale o vegetariana. Secondo un'indagine portata avanti dal progetto Food Mood²⁵ svolta su un campione di 482 ragazzi è emerso che per il 54% di loro il Covid-19 ha cambiato le abitudini alimentari. Il cibo diventa funzionale ad una alimentazione sana e come conseguenza aumenta il food safety e la sostenibilità, indice di un cambiamento repentino anche nelle priorità dei più giovani. Questo progetto è inoltre riuscito a dimostrare come il 95,8% dei ragazzi abbia riscoperto il valore della cucina sia come attività, sia come momento di condivisione del pasto e di come il ritorno alla dieta mediterranea sana e bilanciata abbia apportato enormi benefici sulla salute fisica delle giovani menti.

²⁴ Magliaro Alessandra, *Cucinare è diventato un ottimo anti-stress, così il cibo cura (anche) la salute mentale*, 28 febbraio 2022, https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2022/01/27/cucinare-e-diventato-un-ottimo-anti-stress-cosi-il-cibo-cura-anche-la-salute-mentale_b8ee525d-0ccb-4608-9f2f-692ce-ca8a831.html

²⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=v8Zt4juwUNU>

2.5 Le applicazioni della cooking therapy

La cooking therapy, essendo un'attività divisa in cooking therapy clinica e non clinica è stata riadattata alle esigenze di vari pazienti. Partendo dalla cooking therapy usata nell'ambito clinico, nel libro di Antonio Cerasa, *La cooking therapy, Come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici* (Milano, 2020), vengono indicate tutte le classi di pazienti neurologici, con trauma cranico, malattia di Alzheimer e anche pazienti che rientrano in ambito psichiatrico e pazienti con disturbi dell'alimentazione quali l'anoressia che beneficiano dei protocolli cooking therapy da lui ideati. I pazienti neurologici, grazie ai protocolli hanno la possibilità trovare giovamento dai vari trattamenti non farmacologici di natura comportamentale; questo perché possono mostrare incapacità nel gestire semplici attività quotidiane. La cooking therapy ha quindi lo scopo di agire sulle quattro aree analizzate nei paragrafi precedenti: motoria, cognitiva, emotiva e sociale. I danni cerebellari sono molto

difficili da riabilitare ma grazie alla cooking therapy si riescono a stimolare le funzioni di timing e sequencing.

Il protocollo ideato per questi pazienti presuppone una successione di compiti da svolgere in cucina con l'obiettivo della preparazione del piatto basato su una struttura gerarchica con compiti stabiliti e sempre crescenti. L'attività viene suddivisa nelle tre classiche portate del menù italiano ovvero antipasto, primo e secondo; ogni ricetta scelta è però caratterizzata da tre livelli di difficoltà, ogni qualvolta si accede al nuovo livello, aumentano anche le azioni che devono essere eseguite, svolte e di conseguenza anche il numero di alimenti da cucinare. La ripetizione continua di una specifica sequenza motoria riesce a stimolare le capacità di apprendimento.

<< La missione è lo sviluppo di approcci riabilitativi che aiutino i [nostri] pazienti a diventare più consapevoli [...] degli errori, rimanere concentrati sull'obiettivo [così] da raggiungere e riprendere il controllo di sé stessi e delle proprie azioni. >>²⁶

Nel vasto ambito dei pazienti che hanno subito un trauma cranico l'utilizzo di questi innovativi protocolli personalizzati di cooking therapy è ancora in fase di sperimentazione ma dalla lettura dei risultati arriva la conferma che le abilità in cucina rispecchiano fedelmente le varie capacità cognitive del paziente. Lo schema utilizzato prevede l'allenamento dei pazienti prima a programmare la spesa e gli ingredienti da comprare, preparare il setting della cucina con tutti gli strumenti necessari e come ultimo passaggio la concreta preparazione e realizzazione della ricetta. Tramite queste attività ricorrenti l'atto del cucinare collega le funzioni cognitive a quelle della programmazione e pianificazione che sono regolate dal cervelletto così da apportare miglioramenti nel processo terapeutico. Entrando quindi nel settore psichiatrico la sfera cucina e la cooking therapy non hanno ancora guadagnato un ruolo di terapia indipendente ma le applicazioni fino ad ora eseguite hanno riportato le potenzialità che la cucina

ha su questa tipologia di pazienti ovvero quelli con diagnosi di schizofrenia e di dipendenze. Nel primo caso è stato condotto un lavoro dove i pazienti erano divisi in due gruppi uno sperimentale e uno di controllo.

Il gruppo sperimentale seguiva sessioni di cooking therapy suddivise in tre fasi: pianificazione degli ingredienti, acquisto degli ingredienti e effettiva preparazione della pietanza, piatto. Il gruppo di controllo seguiva un allenamento per migliorare le capacità sociali tramite l'utilizzo di esercizi mentali per migliorare la comunicazione e il controllo del comportamento. Alla fine dell'attività è stato rilevato un netto << miglioramento delle performance di working memory e fluency verbale. >>²⁷

Parlando invece di dipendenze da anni, nella nota comunità di San Patrignano, la cooking therapy è una delle attività principali proposte agli ospiti.

Le persone, non classificate come affette da malattia, non vengono sottoposte a trattamenti farmacologici, ma vengono sottoposte a questi interventi terapeutici.

²⁶ Antonio Cerasa, *La cooking therapy, come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici*, FrancoAngeli, Milano 2020, p. 68

²⁷ Antonio Cerasa, *La cooking therapy, come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici*, FrancoAngeli, Milano 2020, p. 76

Le attività in cucina venivano applicate in versione passiva, i ragazzi si riunivano semplicemente per consumare il pasto, solo successivamente si è progettato di trasformare questo momento pratico in una vera attività educativa utile al loro recupero. Qui l'obiettivo alla base era prendersi cura degli altri, dai camerieri agli chef che cucinavano e servivano i pasti anche i propri compagni, perché per curare se stessi bisogna spostare, in questi determinati casi, l'attenzione dei propri bisogni sugli altri. Viene così data la possibilità di manipolare le materie prime realizzando un piatto che verrà riprodotto per tutta la comunità, con la conseguente produzione di una scarica di soddisfazione e piacere che contribuisce a migliorare l'autostima. Infine, l'ultima categoria presa in analisi da Doc. Antonio Cerasa è quella legata ai vari disturbi alimentari e in particolare all'anoressia nervosa. Questa malattia vede il cibo come un nemico; si tratta infatti di un pensiero nocivo, disfunzionale e distorto che spesso viene alimentato

dalla pressione sociale alla quale si è sottoposti. A Catanzaro la psichiatra Cristina Segura Garcia ha ideato un protocollo innovativo della durata di sei mesi che prevede l'incontro settimanale delle ragazze coinvolte impegnate nella preparazione del pranzo. Le ragazze avevano così la libertà di scegliere la ricetta sulla base degli alimenti già prestabiliti dal protocollo di cura. Una volta concordata la ricetta venivano suddivisi i vari compiti tramite l'aiuto di un dietologo che seguiva le pazienti in questo lungo processo e terminata la preparazione consumavano il pasto tutte insieme. L'idea di questo protocollo prevedeva l'utilizzo dello spazio cucina non solo finalizzato alle pazienti ma anche ai medici, infermieri e personale ospedaliero così da poter innescare un fenomeno << psichico in cui il cibo non viene più visto come nemico, ma addirittura come fonte di piacere per gli altri. >>²⁸ Il cibo diventa rinforzo sociale ottenuto attraverso i complimenti di chi non sta affrontando lo stesso percorso.

²⁸ Antonio Cerasa, *La cooking therapy, come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici*, FrancoAngeli, Milano 2020, p. 83



Fig.24 - La cucina come aiuto per problematiche cognitive e motorie



Fig.25 - Complicità in cucina

Entrando invece in ambito della cooking therapy non clinica vediamo che questa è stata pensata e progettata per un altro pubblico di persone. Questo tipo di cooking therapy viene svolta negli studi degli psicologi o psicoterapeuti oppure nelle proprie case.

È quindi dedicata a tutti coloro che soffrono di attacchi di ansia e di panico, chi a causa del lavoro o delle abitudini quotidiane non salutari accumula una quantità eccessiva di stress e tensioni che minano il proprio equilibrio emotivo; chi si sente sopraffatto da un ambiente eccessivamente veloce e rumoroso. È dedicato anche a tutte le tipologie di disturbi alimentari in una fase in cui non è richiesta la presenza clinica; chi ha il bisogno di elaborare traumi irrisolti e in generale a chi sente la necessità di un approccio terapeutico differente, dinamico e innovativo.

Essa è inoltre stata pensata per tutte le persone che sentono la necessità di reinventarsi, di scoprire e coltivare nuove passioni per scoprire vari lati della

propria personalità ancora nascosti o accantonati per un periodo di tempo.

Questo tipo di terapia è particolarmente adatto a coloro che cercano un modo divertente ed efficace per affrontare i cambiamenti nella propria vita, creare connessioni familiari più profonde o trovare un'attività stimolante.

Il punto di forza di questo percorso è che permette a chiunque ne usufruisca di sviluppare abilità sia in ambito culinario ma anche competenze che si riflettono in altri aspetti della vita quotidiana. La cucina è infatti promotrice di uno sviluppo cerebrale (come è stato osservato nello studio condotto da Antonio Cerasa sul cervelletto degli chef) la quale permette di implementare abilità di memorizzazione, organizzazione e flessibilità emotiva,...

Come vedremo nel paragrafo successivo la cooking therapy non clinica è stata pensata per chiunque senta il bisogno di ritrovare se stesso e la propria socialità. Il tutto grazie alla presenza di laboratori nei quali poter sperimentare le effettive potenzialità della cooking therapy.

2.6 I laboratori di cooking therapy

I laboratori di cooking therapy sono la diretta conseguenza di tutto il processo di studio e ricerca legato ai benefici della cucina. Ad oggi, i pochi laboratori esistenti, sono stati progettati per avere luogo fisicamente, con la presenza dello psicologo o psicoterapeuta. La durata della sessione varia a seconda della ricetta che viene proposta e dal numero effettivo di partecipanti. Nella modulazione delle espressioni dell'atto culinario, ogni persona, che intraprende questo percorso nella propria cucina, sceglie la ricetta o il menù più adatto alle sue esigenze personali, alle competenze che intende sviluppare e a quelle che già possiede. Globalmente, si presenta l'opportunità di imparare ad attuare scelte consapevoli, pianificare, essere pazienti con i tempi stabiliti della cucina, scegliere di condividere il nostro risultato con altre persone, essere empatici e quindi imparare a gestire i propri pensieri ed emozioni. I laboratori diventano quindi luogo di crescita e trasformazione di sé ma anche degli ingredienti, strumento

per riflettere, metabolizzare, rilassarsi ed emozionarsi creando un qualcosa che riempia sia il cuore e la mente di energie positive. Ogni laboratorio di cooking therapy si articola attraverso sette fasi di lavorazione²⁹: il primo punto è quello di indossare il grembiule, nasce come rituale, come l'inizio si della sessione ma in particolar modo l'inizio del proprio percorso personale. Questo movimento con il tempo diventa un automatismo, una notevole presa di consapevolezza del momento che si sta per vivere.

La seconda fase riguarda la lettura della ricetta: prima avviene la lettura degli ingredienti e successivamente delle fasi di preparazione; può essere individuale o condivisa così da stimolare l'interazione sociale. Il terzo step è quindi dedicato agli ingredienti: si agisce sulla dimensione cognitiva perché pesare agli alimenti implica concentrazione, abilità manuali, utilizzo della memoria e competenze di calcolo matematico di base. Vengono così attivati tutti quei processi mentali per mantenere allenato il nostro cervello.

²⁹ Sebastiana Roccaro, *Cooking therapy, come star bene cucinando*, Sampognaro e pupi, Siracusa 2022



Fig.26 - Primo step sessione cooking therapy



Fig.27 - Avere le mani in pasta

La quarta fase è impastare, uno dei momenti cruciali del laboratorio.

<< Impastando interveniamo [...] sulla dimensione fisica e su quella intra-personale. >>³⁰ Nel momento in cui si impasta, si cucina la ricetta tutta la parte superiore del nostro corpo, le mani, i polsi, le braccia e le spalle si muove; tramite questi movimenti di coordinazione si acquisisce consapevolezza di ciò che si sta facendo, si rilasciano tensioni e stress con un immediato miglioramento fisico ed emotivo. Le diverse preparazioni, le diverse consistenze utilizzate lavorano gradualmente al fine di raggiungere un equilibrio generale. Proprio in questa fase vengono introdotti alcuni esercizi di mindfulness e respirazione così da riuscire a concentrarsi sul momento presente e gestire le emozioni e stati d'animo. La quinta fase è quella della scelta, la scelta dei vari condimenti o farciture, viene utilizzata per acquisire consapevolezza, si elabora un senso di responsabilità perché ne derivano delle conseguenze, ma la scelta comporta

anche il saper rinunciare a qualcosa, il saper lasciare andare e non assimilare per la volontà di avere tutto e tenere tutto sotto controllo. Prendere delle decisioni può sembrare un gesto veloce ma per chi soffre di ansia o controllo eccessivo può invece risultare una fase difficile e di cruciale importanza.

La penultima fase, la sesta è dedicata alla decorazione; fase che agisce a livello sia cognitivo che intra-personale. Decorare e impiattare lasciano spazio alla creatività e all'estro, è il momento in cui ci si può esprimere liberamente. È un momento in cui sotto alcuni punti di vista si torna bambini e questo può far riaffiorare ricordi e sensazioni fra loro contrastanti, possono riemergere periodi gioiosi che si ricordano con malinconia e altri più tristi e dolorosi. L'ultima fase è quella della condivisione, di passaggio alla dimensione sociale, è il momento di assaggiare, osservare ciò che si è prodotto, è qui che emerge la soddisfazione, il senso di benessere nell'aver creato qualcosa di bello.

³⁰ Sebastiana Roccaro, *Cooking therapy, come star bene cucinando*, Sampognaro e pupi, Siracusa 2022, p. 22

Come detto nel paragrafo precedente la cooking therapy è dedicata a tutti, bambini, mamme, nonne, adolescenti e in generale a chi vede il potenziale della cucina come uno strumento per stare bene. I bambini, fin da piccoli, vedono la cucina come un luogo da esplorare e conoscere, dove assorbono i concetti base per un'alimentazione sana ed equilibrata e dove imparano a riconoscere e gestire le emozioni. La cucina diventa luogo di crescita e indipendenza, di grande responsabilità ma anche di gioco e divertimento dove è concesso commettere errori ma è importante riconoscerli e rimediare. Gli adolescenti, le mani ribelli, per quanto preferiscano di gran lunga mangiare che cucinare, vedono nella cucina un mezzo espressivo che gli permette di sperimentare, mettere le mani in pasta e divertirsi creando diverse combinazioni al quanto improbabili. I giovani sono impazienti, hanno grande difficoltà a gestire la noia, vogliono tutto e subito, non conoscono la pazienza e non

sanno come gestire le emozioni; ma la cucina ha il grande potere di insegnare tutto ciò senza quasi accorgersene. I laboratori di cucina sono dedicati anche a tutte le donne e alle mamme che ogni giorno lavorano per assicurare il bene della famiglia ma che molto spesso trascurano il loro portandosi dietro ansie, preoccupazioni e nervosismi. In questo caso la cucina non deve diventare oggetto di odio e conflitto perché ci si sente obbligate a preparare la cena, deve diventare la valvola di sfogo quotidiana dentro le mura di casa, devono imparare a ritagliarsi i loro spazi in cui potersi rilassare e abbandonare le preoccupazioni giornaliere. Infine ci sono le mani sagge, delle nonne e dei nonni, che per anni e anni hanno cucinato per tutta la famiglia con l'intento di riunirla per un pasto caldo. Sono le mani di chi ha impresse nella memoria ricette, segreti e consigli dalle quali dovremmo attingere per custodire i valori della tradizione e del cibo cucinato con pazienza e grande amore.



3

**DISCIPLINE
A SUPPORTO**

3.1 La mindfulness

Negli ultimi due/tre decenni l'interesse per l'uso dei metodi di meditazione è aumentato notevolmente; in particolar modo parte della ricerca scientifica si è concentrata sullo studio degli effetti della pratica della consapevolezza. Le origini affondano le radici in antiche tradizioni risalenti ad oltre 2800/2900 anni fa andando ad abbracciare un territorio molto vasto che si estendeva dalla Grecia fino ad arrivare in Cina.

Molte informazioni riguardanti la pratica mindfulness si possono trovare all'interno di opere storiche e insegnamenti come il monoteismo di Zarathustra in Persia, il Giainismo di Mahavira e Parshava, il Buddismo in India e gli insegnamenti dei profeti palestinesi e nella filosofia greca. Specialmente gli insegnamenti buddisti e le pratiche meditative costituiscono la tradizione che maggiormente esprime e spiega il tema della consapevolezza. << La parola mindfulness è la traduzione inglese della parola "sati" che in lingua Pali (lingua indiana dalla quale sono stati originariamente riportati i molteplici

insegnamenti del Buddha) significa consapevolezza, attenzione, "presenza mentale". >>¹ Nella lingua italiana tale termine non viene infatti tradotto perché si riferisce ad una esperienza diretta, complicata da descrivere a parole e che può coinvolgere contemporaneamente percezione e attenzione.

La mindfulness viene quindi descritta come uno stato mentale che concentra la sua attenzione sul momento presente, in cui l'individuo cerca di comprendere e razionalizzare tutto ciò che è nel qui ed ora senza alcun giudizio. In generale si intende il vivere in modo intenzionale e consapevole il momento esatto in cui ci si trova, interrompere comportamenti controllati e guidati dalla nostra mente e focalizzare l'attenzione sull'ambiente circostante, senza ripensare ad azioni passate o immaginarsi in quelle future, non respingere o controllare emozioni, pensieri oppure sentimenti indesiderati ma lasciarli fluire, scorrere per come sono e come si presentano grazie all'attenzione cosciente.

¹ Zocchi, D. L. D. A. (2023, August 25). Mindfulness: che cos'è e come funziona? - Humanitas Medical Care. Humanitas Medical Care. <https://www.humanitas-care.it/news/mindfulness-che-cose-e-come-funziona/>



Fig.29 - Mindfulness



Fig.30 - Osservazione dei dettagli

La mindfulness è infatti una pratica che ha bisogno di essere allenata affinché se ne abbiano tutti i benefici. Bisogna però anche definire quello che non è mindfulness: infatti è credenza comune che questa pratica significhi svuotare la mente da ogni pensiero; al contrario è la consapevolezza di ciò che si presenta nella nostra mente secondo per secondo e la capacità di focalizzare l'attenzione su un altro aspetto che può essere il respiro, la percezione del corpo o un oggetto fisico e materiale. Altro errore è la credenza che tale attività implichi un ritiro spirituale perché considerata pratica di meditazione tradizionale, al contrario promuove il coinvolgimento nelle esperienze di vita, permettendoci di vivere il presente con più pienezza. Altro attributo spesso associato è la ricerca della felicità. Sebbene sia vero che la mindfulness presenti molteplici benefici, tra cui la riduzione dello stress attraverso il miglioramento dell'umore, questi vengono sì notati e osservati ma, come detto anche precedentemente,

lasciati fluire allo stesso modo degli stati mentali spiacevoli. Al contempo non viene presentata come un metodo per sottrarsi alla sensazione di dolore, ma come risorsa che promuove la capacità di sopportarlo e accettarlo. Il dolore viene quindi vissuto, osservato, promuovendo un processo di distacco dalla sofferenza che nasce dalla resistenza e dal rifiuto del momento doloroso. Sono tante le forme pratiche attraverso cui poter sviluppare la consapevolezza e hanno tutte in comune la necessità di ripetersi costantemente nel tempo. Esse sono divise in pratiche informali e formali. Quelle informali prevedono lo svolgimento quotidiano dell'attività con positività verso il presente, prestando attenzione a quello che si sta facendo in quell'esatto momento: notare sensazioni del corpo, concentrarsi sull'aspetto del cibo o su un dettaglio dell'ambiente. Le pratiche formali prevedono esercizi svolti in determinato periodo di tempo scandito dal suono di campane, eseguite secondo istruzioni specifiche.

3.1.1 I pilastri della mindfulness

Jon Kabat-Zinn² definisce i pilastri della mindfulness come "regole" da seguire per coltivare la consapevolezza.

Risulta quindi necessaria un'apertura mentale al fine di apprendere e fare propri questi insegnamenti. I sette pilastri fondamentali sui quali si basa la mindfulness sono:

1. *Non giudizio*: nel quotidiano prestiamo molta attenzione al flusso di pensieri e inconsapevolmente ci giudichiamo e giudichiamo gli altri paragonandoci alle loro vite, esperienze e opportunità e questo non aiuta a trovare la stabilità interiore. Il giudizio ha il grande potere di limitarci in quanto persone e limita le potenzialità e le esperienze. Il giudizio pone un'etichetta su atteggiamenti e comportamenti che riteniamo sbagliati o non consoni a determinate situazioni ma che spesso sono condizionati dal pensiero della società. Giudicare noi stessi e gli altri non fa altro che tenerci imprigionati. Bisogna essere << testimoni imparziali della nostra esperienza >>³, osservare il giudizio quando si presenta

ma non assecondarlo, bisogna quindi guardarlo come un qualcosa di esterno che si palesa agli occhi e alla mente ma che non deve determinarci.

2. *Pazienza*: è la capacità di osservare e far sviluppare gli eventi per come sono, provare empatia e comprendere le varie dinamiche sulle quali non si ha potere di controllo. Spesso gli eventi accadono perché devono accadere e sviluppare la pazienza ci fa crescere e maturare, riusciamo ad analizzare più razionalmente le situazioni che la vita ci pone davanti. Si sviluppa così una forma di saggezza che permette di capire che non siamo invincibili e indistruttibili, di ascoltare il nostro corpo e non pretendere troppo da lui e dalla nostra mente.

3. *Curiosità*: apprendere e guardare gli eventi come se fossero nuovi, con una sensazione di stupore; non bisogna mai dare nulla per scontato, ma anzi, ogni esperienza vissuta deve essere unica e irripetibile perché diversa da quella precedente e da quella successiva.

La curiosità ci permette di mantenere aperta la nostra mente perché ci pone costantemente di fronte a stupore e meraviglia, ci regala la possibilità di emozionarci per le più piccole cose della vita e viverle al meglio.

4. *Fiducia*: necessaria per essere se stessi e trovare la propria strada. Fiducia vuol dire comprendere che non possiamo avere tutto sotto controllo, bisogna quindi prendere consapevolezza dei propri limiti e che quello che accadrà in seguito spetterà a noi viverlo come meglio possiamo. Avere fiducia vuol dire credere nelle proprie capacità, impegnarsi per raggiungere la forma migliore e accettare gli avvenimenti non previsti lungo tutto il percorso.

5. *Fluire*: solitamente l'uomo decide di dedicarsi a qualcosa per raggiungere un risultato specifico. Questo non è corretto perché, ciò che davvero conta, è l'impegno mostrato. Bisogna quindi concentrarsi sul motivo del perché stiamo facendo quella determinata cosa, il modo, il tempo speso e il piacere.

6. *Accettazione*: fase fondamentale del cambiamento, significa essere pronti e sereni nel vedere le cose così come sono, senza forzare le situazioni affinché siano come le vogliamo e desideriamo noi. In questo modo riusciamo a vedere chiaramente come sono le situazioni e, senza dare giudizi, riusciamo a reagire di conseguenza e solo accettando gli imprevisti durante tutto il percorso potremmo vedere un cambiamento significativo.

7. *Lasciare andare*: fa riferimento ai giudizi, preconcetti, pensieri e situazioni che bisogna imparare a lasciare andare, farli rimanere nel passato così che non vadano ad intaccare le esperienze future. Imparare a lasciarli andare attraverso la mindfulness è una forma di accettazione del qui, momento presente, osserviamo questi pensieri come fossimo spettatori esterni, senza farci influenzare. Lasciare andare ti aiuta e permette di restare nel momento presente, facendo spazio al nuovo, lasciando che i momenti passino e si susseguano portando il buono.

² Jon Kabat-Zinn è un biologo e scrittore statunitense. Nel 1965 inizia a dedicarsi alle discipline orientali, decide quindi di unire questa branca meditativa con aspetti scientifici e psicoeducazionali così da aiutare le persone a ridurre il dolore, lo stress e le tensioni attraverso un percorso strutturato.

³ Di Mindfulnesspertutti, V. T. G. A. (2016, April 26). *I sette pilastri della Mindfulness*. Mindfulness per Tutti. <https://mindfulnesspertutti.com/2016/04/15/i-sette-pilastri-della-mindfulness/>

3.1.2 Il mindful eating

Il mindful eating è una estensione in ambito cibo della mindfulness. Il mindful eating è un'esperienza completa che riesce a coinvolgere allo stesso tempo, momento il corpo, il cuore e la mente che ci assistono nella scelta del cibo.

Il mindful eating si basa su tutte quelle scelte tangibili che si presentano lungo il nostro percorso; sostituisce l'auto critica con l'auto nutrimento. Applicare la mindfulness alla vasta sfera del cibo significa lavorare sulla consapevolezza di che cosa ci spinge a mangiare un determinato alimento e il come. Questo perché esistono nove diversi tipi di fame⁴ che comprendono sensazioni, pensieri ed emozioni. La fame, quella basilare avvertita da tutti, è la fame fisiologica, la si avverte quando il livello di energia nel nostro corpo è basso e ne necessita di nuova. I nove tipi di fame si discostano invece da questa concezione. La prima fame è quella degli occhi: gli occhi hanno il grande potere di ingannare la mente convincendola che il nostro stomaco ha fame e che necessita

quel determinato dolce o merendina anche se la realtà è diversa. La fame degli occhi ti spinge a desiderare un qualcosa di cui non hai bisogno ma la bellezza del piatto riesce a prevalere sullo stomaco. Questa fame può però essere ingannata e utilizzata a nostro favore: mangiare in piatti più piccoli permetterà di ridurre la quantità del pasto ma ai nostri occhi nulla sarà cambiato perché il piatto così risulterà sempre abbondante. La fame degli occhi può essere soddisfatta dalla bellezza, basti pensare alla cucina giapponese dove un menù è composto da circa dodici o quindici portate, una più bella dell'altra. Il pasto dura appositamente ore così che gli occhi siano appagati da ciò che vedono e, allo stesso modo, anche stomaco e cuore.

Questo significa che bisogna osservare attentamente ed essere consapevoli del cibo che abbiamo di fronte così da riuscire a stabilire una connessione profonda con esso e tutto ci sembrerà corretto e coerente.

⁴ Jan Chozen Bays, *Mindful eating per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo*, Enrico Damiani Editore, Brescia 2021, capitolo 2



Fig.31 - La fame degli occhi



Fig.32 - La fame del tatto

La seconda fame è quella del tatto, il toccare e mangiare il cibo direttamente dalle mani. In molte culture usare le posate viene visto come un attacco diretto al cibo, un distacco, mentre mangiare con le mani viene definito più mindful e soddisfacente perché si crea una connessione profonda con il cibo. Mangiare con le mani aiuta a rallentare i ritmi del pasto così che lo stomaco abbia il tempo di sentirsi sazio e soddisfatto tanto che la quantità di cibo ingerita sarà notevolmente minore. Il tatto non si limita solamente alla mani ma anche la nostra bocca e la lingua sono molto sensibili al cibo, i suoi sapori, le sue consistenze. Il tatto ci permette di conoscere più in profondità tutte le parti e gli ingredienti di cui un piatto è composto, vivere sensazioni ed emozioni sempre diverse. La fame del tatto può essere soddisfatta proprio attraverso il tocco gentile e delicato che nutre l'anima delle persone a noi care, nutre la fame del cuore e ha il potere di migliorare la salute fisica.

La terza è la fame delle orecchie è quella che viene evocata dal solo ascolto. Basta che ci parlino di una determinata ricetta, di un piatto di un ristorante in cui si è stati che nasce e cresce in noi il senso di acquolina. La fame delle orecchie è molto potente perché parte del piacere che proviamo mentre mangiamo deriva dal rumore del cibo. Abbiamo infatti una netta preferenza per tutti quei cibi croccanti perché da una parte possono ricordarci un qualcosa di fresco e sano come una mela, dall'altra possono alludere a cibi di comfort, spesso non troppo salutari ma che appagano e "curano" i momenti tristi, in cui abbiamo bisogno di calore e appunto conforto. La fame delle orecchie viene quindi appagata dai suoni non solo legati al cibo. Per essere quindi pienamente soddisfatti aiuta meditare sui suoni: bisogna infatti sedersi in silenzio, tenere gli occhi chiusi, le orecchie ben aperte e iniziare a prestare attenzione ai suoni che ci circondano senza catalogarli e definirli.

La quarta tipologia di fame è quella del naso la quale si risveglia sentendo il profumo che il cibo emana.

<< L'olfatto ha un effetto primitivo e potente sulla nostra mente inconscia >>⁵ perché i nervi olfattivi sono diramazioni del nostro cervello. L'olfatto ha sempre ricoperto un ruolo fondamentale anche per gli uomini primitivi perché grazie a questo riuscivano a selezionare e capire quale cibo fosse buono e fresco e quale invece avariato. Il solo profumo ha la capacità di creare in noi il desiderio di cibo anche quando il nostro corpo non ne sente la necessità, questo perché, come la fame del tatto, riporta alla mente sensazioni passate che evocano ricordi che vogliamo rivivere. La fame del naso è quindi soddisfatta da questi odori, perché quando vengono meno, come quando siamo malati, il cibo ci appare senza gusto o molto più blando. Senza l'olfatto vengono meno tutte le sottigliezze legate al sapore, il cibo diventa così pura energia per il corpo e non nutrimento dell'anima.

La quinta fame è quella della bocca, quella delle sensazioni piacevoli che sono differenti da persona a persona perché quello che si percepisce come piacevole dipende da fattori come la genetica, le abitudini alimentari che ci sono state date da quando eravamo bambini, il nostro territorio e la nostra cultura. Facendo un esempio possiamo osservare come il cibo asiatico e in particolar modo quello coreano risulti estremamente piccante per noi occidentali ma come per loro risulti invece saporito e bilanciato; si tratta quindi di abitudini perpetrate nel tempo. Riusciamo quindi a soddisfare la fame della bocca grazie alle sensazioni, al gradimento e al desiderio. La bocca desidera spesso varietà e cambiamento di sapori e consistenze perché si stufa facilmente, si annoia e richiede altro cibo di cui non abbiamo bisogno. Però al tempo stesso se viene stimolata troppo frequentemente sentirà il bisogno di novità. Bisogna quindi mangiare con attenzione e notare i cambiamenti che avvengono nella bocca.

La fame dello stomaco è quella meglio conosciuta da tutti, la si percepisce come sensazione di vuoto che deve essere sempre riempita, come senso di costrizione, crampi; come un flusso di tensione e rilassamento dei muscoli addominali. Secondo il concetto *mindful* non è corretto che il nostro stomaco ci dica quando sfamarlo, ma dobbiamo essere noi attraverso la nostra routine giornaliera con orari regolari a indicargli quando deve avere fame. L'obiettivo è riuscire a trovare una via di mezzo tra fame effettiva e non, bisogna quindi imparare a riconoscere e ascoltare i segnali della fame che arrivano da tutto il corpo e non solo dallo stomaco. Grazie alla pratica *mindfulness*, mentre si mangia si re-impara ad osservare e valutare quando lo stomaco è pieno. La fame dello stomaco si soddisfa grazie alla giusta quantità ed equilibrio del cibo. Quando si inizierà ad essere consapevoli e consci del proprio corpo ci si sentirà maggiormente a nostro agio e capaci di gestire gli impulsi.

La settima è la fame cellulare, quella fame innata di quando si è più piccoli che ci permetteva, inconsciamente, di gestire la quantità di cibo necessaria. Crescendo questa capacità viene persa perché condizionati dalla nostra voce interna e dalla società che ci trasmettono messaggi per lo più sbagliati creando confusione nel nostro ecosistema. Per ritrovare l'equilibrio è importante imparare nuovamente ad ascoltare il nostro corpo e i messaggi che esso ci manda e capire come interpretarli. Il corpo infatti ha una sua naturale saggezza che ci guida nelle scelte più corrette ma sta a noi non perdere questi stimoli e capire che il corpo ci parla attraverso sintomi chiari e definiti. Attraverso il *mindful eating* abbiamo l'opportunità di diventare più sensibili alla fame cellulare e separare le necessità del corpo da quelle della mente. Questa fame si soddisfa con gli elementi essenziali come acqua, grassi, carboidrati, proteine, sali minerali e vitamine che mantengono sano e in equilibrio il nostro corpo.

⁵ Jan Chozen Bays, *Mindful eating per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo*, Enrico Damiani Editore, Brescia 2021, p. 72

L'ottava fame è quella della mente e si basa sui pensieri. Essa è influenzata da come e cosa apprendiamo con le nostre parti recettive del corpo, occhi, orecchie e bocca. La fame della mente basandosi su quello che recepisce dall'esterno funziona per assoluti e opposti; questo significa che i cibi sani sono per forza in contrasto con quelli non sani, certi alimenti bisogna e si deve mangiarli perché si è sentito dire che hanno notevoli proprietà nutrienti, mentre altri non devono essere consumati perché ipoteticamente nocivi per la salute. La verità però si trova sempre nel mezzo e nel campo dell'alimentazione vuol dire che nessun cibo è meglio di un altro ma che il benessere si trova nell'equilibrio e nella giusta proporzione degli alimenti. La fame della mente è la più difficile da soddisfare perché la mente cambia continuamente; contiene un giudice interiore che giudica e critica le nostre scelte. Si acquieta solo quando le nostre voci si zittiscono e vengono sovrastate dalla consapevolezza.

L'ultima fame è quella del cuore, quella della malinconia e dei ricordi passati, di cibi mangiati durante le feste, dei pranzi della domenica dalla nonna, di momenti condivisi con le persone care. Si è quindi più legati alle sensazioni, alle emozioni e agli stati d'animo più che al cibo in se. << La fame per questi cibi nasce dal desiderio di sentirsi amati e accuditi >>⁶ Questa fame nasce per riempire un senso di vuoto, solitudine e tristezza del cuore; si mangiano cibi "coccola" quando ci si sente soli, affranti o stressati, si pensa che possano guarire il nostro cuore. Ma in realtà nutriamo il cuore quando ci mettiamo impegno e amore nella preparazione di una pietanza o di un menù intero, quando trattiamo noi stessi come la persona a cui teniamo di più. La fame del cuore è quindi soddisfatta dall'intimità con noi stessi perché nessuno meglio di noi sa cosa affrontiamo ogni giorno, e solo grazie al mindful eating troviamo lo spazio e il tempo per mangiare serenamente.

⁶ Jan Chozen Bays, *Mindful eating per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo*, Enrico Damiani Editore, Brescia 2021, p. 101

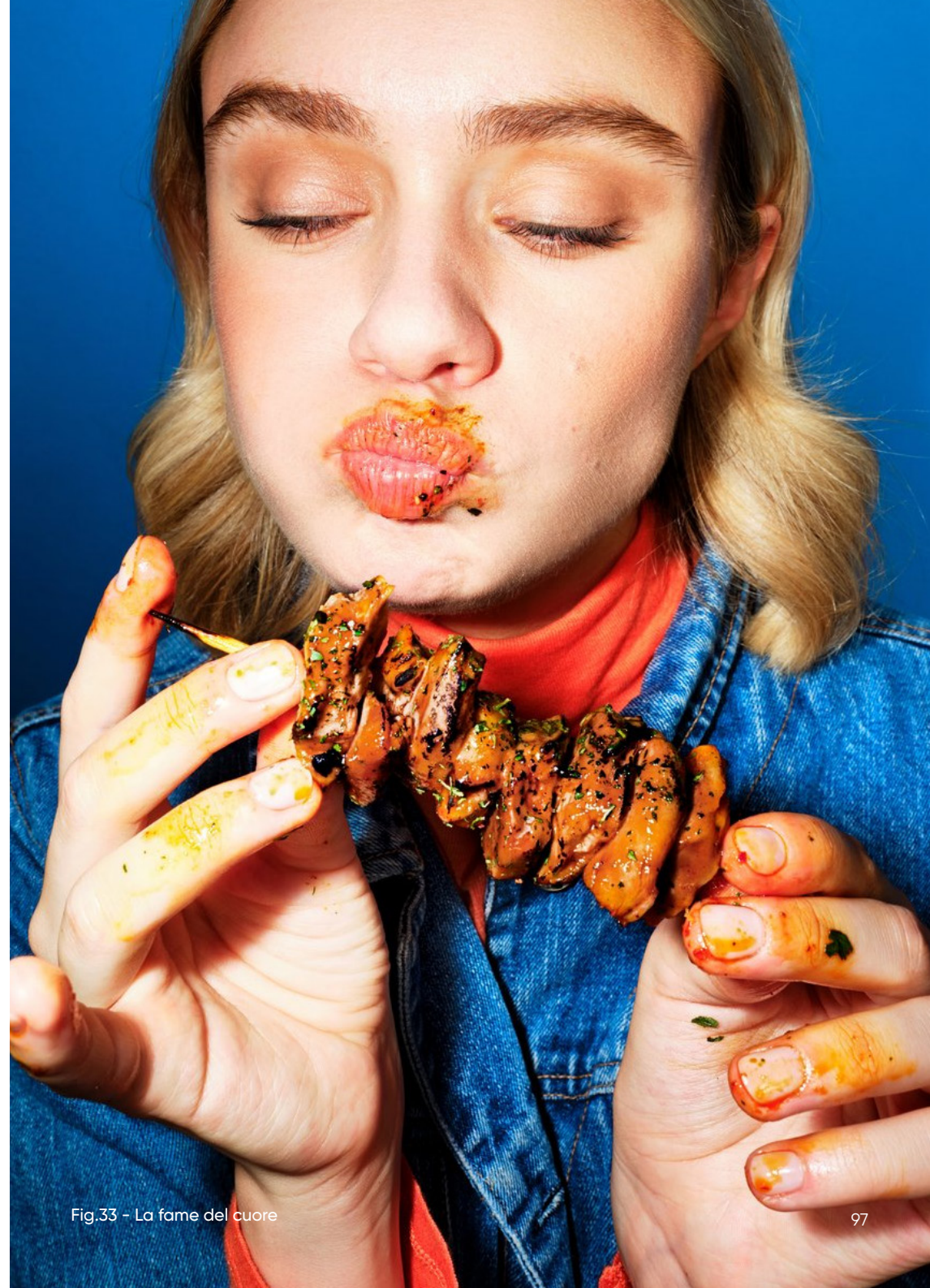


Fig.33 - La fame del cuore



Fig.34 - Mangiare consapevolmente

Per praticare al meglio il mindful eating e applicare i suoi principi durante le sessioni di cooking therapy è necessario parlare delle sue linee guida.

La prima linea guida del mindful eating è rallentare. Rallentare fa riferimento alla velocità di consumazione dei pasti, al fatto che non viene osservata loro la giusta importanza e dedicato il giusto tempo. Soprattutto nelle grandi città sia americane ma anche europee come Londra e Milano il pasto è visto come qualcosa di veloce, sbrigativo, che faccia perdere il minor tempo possibile così da poter tornare al proprio lavoro. In alcuni Paesi, compreso anche il resto dell'Italia, questa frenesia viene giudicata sbagliata perché il pasto è cerimonia, un momento di piacere in cui potersi fermare, rallentare, evadere dall'estrema frenesia lavorativa per godersi un meritato momento di relax e assaporare il cibo; che sia in solitaria o in compagnia. Mangiare lentamente porta con sé dei vantaggi, come la fase di masticazione in cui la bocca e la lingua conoscono e sperimentano consistenze

e texture diverse. Il nostro corpo infatti percepisce di aver mangiato quando si è prestata attenzione perché mangiando lentamente si prova più soddisfazione e maggiore piacere.

Mangiare lentamente è sinonimo di intelligenza perché « i nutrienti sono assorbiti prima. Secondariamente, i segnali chimici di soddisfazione arrivano più velocemente. [...] Se mangiamo troppo velocemente, mangiamo troppo cibo prima che il segnale di sazietà possa arrivare. »⁷

Esistono alcuni metodi per imparare a rallentare come ad esempio: fare una pausa prima di iniziare a degustare il pasto, osservare attentamente il piatto e come è composto, le forme, i colori, le consistenze; prima di mangiare annusare il piatto e captare più odori e profumi possibili; iniziare a mangiare con piccoli bocconi, spezzare il ritmo bevendo un sorso d'acqua, ispezionare la pietanza e studiarla, notare le sensazioni che ci provoca, le emozioni che ci fa suscitare, come appare sulla nostra lingua,...

⁷ Jan Chozen Bays, *Mindful eating per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo*, Enrico Damiani Editore, Brescia 2021, p. 150-151

La seconda e importante linea guida riguarda la giusta quantità; è infatti un concetto fondamentale del processo di mindful eating e di consapevolezza. Si tratta di un'azione sana ed etica fatta verso noi stessi, un segno di presenza e giusta conoscenza del nostro corpo e di ciò che ad esso serve. Nella società però la situazione è ben diversa: infatti nei locali e nei ristoranti abbiamo visto crescere in modo smisurato le porzioni tanto che, pur di non avanzare cibo, se ne mangia una quantità nettamente superiore che però il nostro corpo non richiede, è necessario quindi ascoltare i vari segnali che ci arrivano e imparare a riconoscerli così da poterci mantenere in equilibrio e in salute.

La terza è la linea guida dedicata all'equazione dell'energia. L'energia risiede e ci viene fornita dal cibo che mangiamo, se il nostro corpo rimane costante sotto l'aspetto del peso vuol dire che l'energia introdotta e quella in uscita sono le stesse; nel momento in questo equilibrio viene meno abbiamo

una fluttuazione del peso in cui se entra energia inferiore abbiamo una diminuzione della massa corporea, nel caso opposto un aumento. Grazie ad una sana alimentazione e alla giusta consapevolezza in fatto di quantità il corpo rimane in equilibrio.

La quarta è la linea guida che riguarda le sostituzioni consapevoli, ovvero le nostre voci interne, la nostra coscienza che ci spinge ad auto sabotarci. Per gestirle non serve metterle a tacere e tanto assecondarle; bisogna diventare consapevoli di queste voci e imparare a capire quando ascoltarle e quando no, è importante prendersene cura e rispettarle così che non prevarichino sulle scelte consapevoli che attuiamo. Il proverbio "lontano dagli occhi, lontano dal cuore", è qui indicato come quinta linea guida. Il significato è nelle parole stesse ovvero se sono consapevole che quel determinato cibo mi crea una "dipendenza" che va a inficiare sul mio benessere, il modo migliore per ovviarla è allontanarsene.



Fig.35 - Equilibrio e proporzione



Fig.36 - Mindful eating

Questa strategia funziona perché ciò che non viene rafforzato perde intensità e forza fino a svanire dalla nostra mente e passare in secondo piano. Non si deve però parlare di resistenza perché essa aumenta il desiderio ma si deve essere consapevoli degli effetti che quel cibo o piatto hanno sul corpo e sulla mente. L'ultima linea guida è destinata alla gentilezza e al critico interiore. Nell'esatto istante in cui il rapporto con il cibo non è più equilibrato si viene sopraffatti da pensieri ed emozioni spesso distruttivi e il percorso di consapevolezza attraverso il mindful eating viene interrotto. Il primo passo per risanare tale rapporto arriva attraverso la meditazione regolare che aiuta a calmare la mente, aumenta la consapevolezza e inizia un percorso di guarigione. Esistono però delle voci nella nostra testa che riescono a condizionare i nostri pensieri. Abbiamo il perfezionista interiore che cerca e ricerca la perfezione in ogni ambito e aspetto, ci dice a cosa dobbiamo aspirare e come dovremmo essere. È alla ricerca di una perfezione

inesistente e irraggiungibile. È presente anche l'istigatore interiore e il suo compito è quello di << dirci cosa dobbiamo fare per raggiungere la perfezione e poi spingerci a farla. >>⁸ L'istigatore è colui che ci fa fare liste, organizzare le giornate e ci ricorda costantemente questi doveri e anche una volta raggiunti non è mai soddisfatto, cerca quindi altro per tenerci impegnati, ci spingerà sempre di più fino a causarci ansie e stress.

L'ultimo è il critico interiore e come dice la parola stessa il suo compito è criticare. Critica noi stessi, i comportamenti, critica gli altri perché non conformi ai nostri standard, ci critica e incupisce in quanto esseri umani perché per lui saremo sempre imperfetti e incapaci di raggiungere certe aspettative, ci paragona a persone non reali. Grazie al mindful eating riusciamo a imparare a gestire tutti questi aspetti e applicandoli alla cooking therapy i risultati e i benefici si amplificheranno riuscendo ad essere consapevoli del presente, lasciar fluire le nostre emozioni, pensieri e preoccupazioni.

⁸ Jan Chozen Bays, *Mindful eating per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo*, Enrico Damiani Editore, Brescia 2021, p. 175

3.2 L'immagine come veicolazione di messaggi

L'immagine ha la grandissima capacità di trasmettere messaggi complessi in modo immediato e universale.

L'immagine è definita come un potente strumento di comunicazione perché riesce a superare le barriere linguistiche così da permettere una comunicazione più immediata ed efficace. La fotografia e quindi l'immagine hanno sì un ruolo sociale ma anche l'onere di generare informazioni, emozioni e idea in quanto essa è veicolazione di messaggi.

I vari colori, le forme, i soggetti, i contesti visivi contribuiscono in quella che è la costruzione dei significati simbolici che vanno oltre l'elemento visivo. Come è emerso nei capitoli precedenti il colore riesce a suscitare determinate emozioni e sensazioni facendoci vivere e rivivere scene della nostra vita. La scelta di soggetti specifici in un'immagine può innescare risposte emotive o comunicare idee culturali. L'essere umano elabora le immagini in modo diverso rispetto a parole o ad un testo scritto perché nella memoria le fotografie restano impresse

maggiormente grazie ai dettagli, al messaggio che percepiamo e a come queste ci fanno sentire. Questo aspetto ha un ruolo fondamentale nel processo di progettazione grafica e sulla sua effettiva efficacia finale.

Come possiamo notare in un contesto pubblicitario, l'immagine assume un ruolo strategicamente centrale per riuscire a creare quelle connessioni emotive citate precedentemente influenzando così il pensiero spingendolo a desiderare un determinato piatto, oggetto, utensile.

L'immagine si articola inoltre attraverso diverse funzioni: quella esortativa nata per spingere l'utente a fare o non fare una determinata azione, una funzione metalinguistica legata ai testi visivi con funzione di immagine e infine ha una funzione di contatto che segna l'unione tra autore e destinatario. L'immagine è quindi un mezzo di comunicazione pregno di sfaccettature, in grado di educare, veicolare messaggi complessi in modo semplice, immediato e comprensibile da un numero vasto di persone.

L'immagine è quindi il vero fulcro della comunicazione visiva perché ha lo scopo di utilizzare strumenti e linguaggi visivi per trasmettere un messaggio. Nel design della comunicazione l'immagine riesce a creare un significato alla base della progettualità perché ha il compito di far emergere pensieri e idee nell'utente a cui è destinata, indispensabile per sollecitare l'attenzione del target di riferimento. La funzione estetica senza dubbio gioca un ruolo così importante tanto che più un'immagine è bella più il suo scopo verrà raggiunto facilmente, più verrà notata dalle persone e il messaggio condiviso da altrettante. L'estetica risiede anche nell'originalità del mezzo comunicativo la quale viene amplificata e apprezzata nel momento in cui la sua chiarezza e l'efficacia del messaggio sono capibili e identificabili nell'immediato. La creatività dietro la progettazione di un'immagine e del suo messaggio associato si lega al concetto di libertà, ma non assoluta: infatti affinché lo scopo sia perseguito nel migliore dei modi il processo deve

permettere la scoperta di connessioni e l'insorgenza di problematiche così da produrre analogie e concetti fluidi. A tale punto si arriva grazie ad un lavoro di ricerca, analisi, osservazione di altri output già prodotti e il proprio pensiero strategico. Il ruolo dell'immagine e di ciò che ad essa viene associato assume un significato pregno di elementi, da quelli più visibili e immediati a quelli più sottili e nascosti senza i quali però tale progettazione non sarebbe completa e il messaggio, l'informazione che si vuole trasmettere non sarebbe efficace nella sua totalità.

Nei paragrafi successivi si andrà ad analizzare l'immagine applicata ad un contesto specifico, quello del cibo e della cucina cercando di sviscerare l'elemento immagine e il suo ruolo dal punto di vista della food photography e quindi dei professionisti dell'ambito fino ad arrivare all'utilizzo di questa da parte delle nuove generazioni e di ciò che vogliono comunicare attraverso questo linguaggio immediato.

3.2.1 La food photography

Prima di addentrarci all'interno del mondo della food photography è bene e necessario fare un excursus sul ruolo del cibo e della cucina all'interno del mondo dell'arte e quindi indagare come, dove e perché nasce la fotografia legata al cibo.

Il cibo per l'arte è sempre stato fonte di grande ispirazione data la sua innegabile bellezza e la gioia che esso apportava e apporta ancora oggi nella vita delle persone; ed è questo uno dei motivi per cui tale soggetto diventa prezioso perché una volta era unico privilegio di poche persone e famiglie abbienti.

Raffigurare il cibo attraverso la pittura veniva considerata una delle capacità espressive più alte e fuori dal comune di grandi artisti capaci di meravigliare il proprio pubblico. << La storia della raffigurazione dei cibi è forse vecchia quanto l'uomo. >>⁹

Tale rapporto artistico risale ai tempi degli etruschi e alle raffigurazioni murali presenti all'interno delle molte maestose tombe. Esse, le raffigurazioni, nascono

per ricreare l'ambiente nel quale il defunto aveva trascorso la sua vita e quotidianità andando così a ricreare le cucine, le tavole e tutti i più piccoli dettagli presenti all'interno delle loro abitazioni; ed è proprio grazie a queste che ad oggi siamo venuti a conoscenza dell'uso di determinati oggetti come le forchette, le quali nell'immaginario comune tendono a risalire a epoche più recenti. Parlando quindi di epoche, nella società romana (e non solo) il banchetto, costituisce un momento "sacro" celebrato sia come inno alla vita, alla convivialità e al piacere nel mondo terreno e in quello divino come possiamo notare nell'opera di Raffaello, *Il Banchetto nuziale di Amore e Psiche*; sia come collegamento fra terreno e aldilà, sia con significato puramente rituale dove l'elemento cardine è affidato al vino, protagonista del banchetto. Tale tradizione verrà poi ripresa nel tardo Medioevo con il significato di feste e tavole imbandite, dove il cibo inizia a diventare protagonista delle tele.

⁹ Maria Teresa Cutrone, *Mangiare con gli occhi: il cibo nell'arte*, 28 maggio 2017, <https://www.calendariodelciboitaliano.it/2017/05/28/mangiare-gli-occhi-ci-bo-nella-storia-dell-arte/>



Fig.37 – Raffaello, *Banchetto nuziale di Amore e Psiche*



Fig.38 - Caravaggio, Canestra di frutta



Fig.39 - Arcimboldo, Il "Vertumno"

Il sodalizio tra arte e cibo si è però consolidato tramite le nature morte, raffigurazioni di oggetti inanimati, la cui maggiore popolarità venne raggiunta tra la fine del Cinquecento e i primi del Seicento. Una delle maggiori espressioni di natura morta è la *Canestra di frutta* realizzata da Caravaggio tra il 1597 e il 1600 e custodita nella Pinacoteca Ambrosiana. Questa opera segna un cambiamento, introduce il genere della natura morta all'interno dell'arte italiana. Per la prima volta il cibo è il protagonista e non semplice elemento decorativo, elevando così tale espressione al pari di altre altamente sviluppate e perseguite. Tale successo lo si deve sicuramente riconoscere al suo autore che, grazie al suo talento pittorico, è riuscito a cogliere ogni dettaglio della composizione con un realismo così alto da riuscire a renderlo vero agli occhi di chi lo guardasse. La trasparenza dell'uva, la buccia rugosa dei fichi, il segno della bacatura, le foglie avvizzite hanno reso questa tela la capostipite dello stile still life o natura

morta che negli anni a venire si svilupperà notevolmente. Antecedente Caravaggio, nella metà del Cinquecento Giuseppe Arcimboldo utilizza ortaggi, fiori, frutta per poter realizzare delle composizioni surrealiste: si tratta di teste e mezzi busti umani dove le forme e i volumi vengono ricreati tramite accostamento di fiori e ortaggi e dove il colore gioca un ruolo importante sotto l'aspetto delle luci e delle ombre. Facendo un importante salto temporale arriviamo fino ai giorni nostri dove la natura morta è ancora una tematica chiave, come possiamo vedere nell'opera *Natura morta* di Giorgio Morandi del 1920. L'artista cerca di « scavare la superficie del visibile al fine di ricercare qualcosa di superiore e supremo »¹⁰. Lo still life è ripreso anche da Nataliya Bagatskaya quando nel 2021 realizza *Just tender peaches*, un dipinto ad olio di pesche all'interno di una busta di plastica con un realismo ad altissimi livelli, facendola apparire un remake contemporaneo della natura morta realizzata da Caravaggio.

¹⁰ Olimpia Gaia Martinelli, Il cibo nell'arte, 2 dicembre 2021, <https://www.artmajeur.com/it/magazine/5-storia-dell-arte/ll-cibo-nell-arte/330820>

La food photography nasce come passo successivo della rappresentazione dello still life, si passa da abilità pittoriche ad abilità fotografiche. La prima fotografia a tematica cibo, come viene riportato dal New York Times, risale al 1832 ed è stata realizzata da Joseph Nicéphore Niépce. Si tratta di una foto in bianco e nero nella quale sono rappresentati un tavolo con sopra una ciotola, un calice, delle posate, del pane e un vaso con dei fiori; questo gettò le basi per una nuova sperimentazione all'epoca documentata solo attraverso l'arte.

La nascita della fotografia ha segnato una trasformazione fondamentale nella percezione del cibo e ha rivoluzionato la modalità di documentare la vita quotidiana. Mentre in passato i dipinti narravano storie, la fotografia è divenuta nel corso del tempo il mezzo immediato per raccontare esperienze quotidiane, includendo anche il mondo culinario. Nel XIX secolo, le prime immagini di cibo comparvero, sancendo l'inizio di un nuovo capitolo visivo.

Il contesto della fotografia del cibo evolse ulteriormente negli anni '30 e '40, quando la fotografia a colori iniziò ad essere utilizzata per scopi commerciali nel settore alimentare e fu introdotta nella pubblicità e nell'editoria. Proprio l'uso del colore determinò il passaggio nell'evoluzione della food photography a quella che conosciamo; nasce così l'era della fotografia alimentare, con immagini che decoravano libri di cucina, riviste e materiali pubblicitari.

L'evoluzione della fotografia food non si è arrestata nei successivi ottanta anni, subendo cambiamenti estetici, stilistici e tecnologici che hanno modellato la rappresentazione visiva del cibo.

Sono state due le importanti rivoluzioni che hanno caratterizzato questo lungo percorso: l'avvento della fotografia digitale la quale, ai professionisti, diede la possibilità di poter essere riconosciuti tali e l'emergere del fenomeno del food blogging, reso possibile da fotocamere digitali accessibili a chiunque e dalla nascita sia di Internet sia dei social.



Fig.40 - 1832, Joseph Nicéphore Niépce, prima fotografia food

Queste innovazioni hanno scatenato e permesso un'esplosione di immagini alimentari sia online attraverso blog e siti web dedicati al cibo, sia nelle pubblicazioni stampate come libri e riviste. Mai prima d'ora avevamo avuto accesso ad un così vasto numero di fotografie di cibo e bevande. Questa abbondanza visiva evidenzia il continuo crescere della produzione di contenuti legati al cibo e al mondo della cucina. Questo fenomeno è inoltre alimentato dalla straordinaria capacità del cibo di coinvolgere tutti e cinque i sensi, rendendo la fotografia alimentare una disciplina stimolante e creativa. La grande sfida consiste nel riuscire a comunicare attraverso il solo senso della vista ciò che normalmente viviamo con tutti i nostri sensi, una battaglia difficile che rende affascinante e impegnativa questa forma d'arte. Il mondo della fotografia culinaria si arricchisce di un profondo significato attraverso la pratica dello storytelling visivo. Questa forma di arte ha la sottile

capacità di catturare un istante ricco di tensione ed emozioni, narrando la storia di un determinato soggetto senza ricorrere a video o parole. In contrasto con il mondo cinematografico, dove migliaia di fotogrammi narrano una storia, la fotografia si presenta invece con una singola inquadratura. Sebbene alcuni possano considerare questa come una forte limitazione o un ostacolo poi, nella pratica effettiva, essa si trasforma in una opportunità straordinaria al fine di esprimere grande creatività e ingegno, richiedendo così un approccio alquanto metodico durante la composizione e la narrativa fotografica. L'importanza dello storytelling all'interno della fotografia emerge nella capacità di andare oltre la mera registrazione di dati o fatti casuali, spingendo a ispirare, far riflettere e suscitare emozioni nel pubblico. A differenza delle immagini statiche, una fotografia narrativa ha la capacità di generare un impatto più significativo, sebbene la sua creazione possa risultare più complessa.

Tuttavia, tali immagini hanno il potere di riuscire a veicolare sensazioni autentiche, trasmettere messaggi rilevanti o esporre idee, potenziando la connessione tra il fotografo e il suo pubblico. Come sostenuto in precedenza tutto il contesto storico legato alla fotografia alimentare ha subito nel tempo notevoli trasformazioni, soprattutto con la nascita e sviluppo della fotografia digitale e del food blogging. Queste innovazioni hanno contribuito ad un'esplosione di immagini alimentari sia online, attraverso i blog e siti dedicati al cibo, sia su supporti stampati come libri e riviste. La crescita esponenziale di questa forma di arte fotografica ha portato una straordinaria disponibilità di rappresentazioni visive di cibo e bevande, sottolineando il suo impatto nella società contemporanea. Lo storytelling diventa così cruciale, guidando l'estetica, lo stile e la tecnica utilizzati per catturare il cibo in modo significativo. Inoltre, la comunicazione visiva attraverso la fotografia alimentare va oltre la mera estetica, coinvolgendo i

cinque sensi e sottolineando l'importanza di una narrazione ben strutturata. Bisogna riconoscere che la bellezza visiva, sebbene preziosa, non può sostituire l'efficacia di trasmettere un messaggio attraverso l'immagine. L'importanza della storia emerge anche nella definizione dell'identità e del valore di un luogo. La fotografia di cibo diventa uno strumento potente per poter comunicare eleganza ma anche tradizione, esperienze uniche attraverso la rappresentazione visiva di piatti e ambienti circostanti. La food photography, ancor più di altre forme di arte, richiede la creazione di storie che vanno al di là del semplice gusto visivo. Attraverso la narrazione visiva, è infatti possibile far percepire al pubblico non solamente i sapori e le consistenze, ma anche gli odori e persino i rumori associati al cibo. Questa abilità richiede una profonda comprensione del cervello umano e delle sue risposte visive; richiede inoltre la capacità di studiare e comprendere a pieno il pubblico alla quale ci si vuole riferire.

Nel vasto contesto della comunicazione digitale e visiva la fotografia alimentare pensata con storytelling emerge come uno strumento potente per coinvolgere il pubblico. Emerge come le campagne fotografiche costruite attraverso l'uso dello storytelling su piattaforme social quali Instagram e Facebook risultino più efficaci nel coinvolgere gli utenti rispetto a quelle concentrate immediatamente sulla vendita; questo perché l'affezione del pubblico ha un ruolo centrale nella buona riuscita di una campagna di comunicazione.

Quindi, la fotografia alimentare con storytelling non solo serve a esprimere la creatività del fotografo, ma può anche favorire connessioni emotive, amplificare la viralità delle immagini e attrarre anche nuovi clienti verso attività commerciali legate al cibo.

In conclusione, la food photography con storytelling rappresenta un intricato intreccio tra estetica visiva, esperienze sensoriali e narrazione persuasiva.

Attraverso una pianificazione attenta, la

scelta consapevole di oggetti di scena, l'uso sapiente della luce e la creazione di immagini che riescono a evocare emozioni autentiche, il fotografo food riesce a trasformare semplici scatti in strumenti potenti di comunicazione. La storia diventa il filo conduttore, guidando ogni decisione creativa e conferendo significato profondo a ogni immagine catturata e precedentemente ideata.

La domanda che, arrivati a questo punto, sorge spontanea è: ma come si scatta una fotografia di cibo e quali sono i migliori food photographer presenti sul panorama italiano e internazionale?

Partendo dalla composizione della foto vediamo come gli oggetti di scena e quindi il set up di una fotografia giochino un ruolo fondamentale nella buona riuscita di uno scatto. Essi aiutano a veicolare il racconto e il messaggio che si vuole andare a trasmettere.

Aver pensato e quindi progettato lo stile fotografico agevola notevolmente nel processo di creazione del set up, così che reperire tali oggetti sia più facile.

In questo processo figura importante è quella dello styling alimentare, la sua funzione è simile a quella del fashion stylist: si tratta di stilisti gastronomici che collaborano fianco a fianco con i fotografi con l'obiettivo di ottenere le migliori composizioni possibili e di conseguenza una qualità migliore degli scatti fotografici. Questa figura si rivela di grande aiuto agli inizi della carriera nel settore food in quanto studiare il suo approccio permette, nel tempo, di costruire una propria estetica e imparare la giusta composizione dei piatti e del prodotto migliorando in modo autonomo la qualità delle fotografie.

Per comporre una fotografia di cibo non sono necessari solamente oggetti di scena ma anche le luci le quali rivestono un ruolo fondamentale.

Capire come ma anche dove posizionarle, la loro intensità, se fredde, calde oppure neutre produrranno effetti diversi; è bene quindi prestare attenzione anche a questi dettagli perché sono proprio loro a rendere interessante o meno un

piatto. L'illuminazione determina che tipo di messaggio si vuole inviare: una luce diffusa ammorbidisce un piatto e i suoi volumi, al contrario una definita crea maggiori chiaroscuri e tridimensionalità. In questo discorso ruolo centrale è quello delle inquadrature o angoli di ripresa. L'inquadratura più utilizzata è la ripresa dall'alto poiché conferisce ordine, pulizia, minimalismo ed eleganza al piatto, viene infatti utilizzata maggiormente per i piatti di ristoranti stellati e di lusso perché permette di cogliere ogni dettaglio del piatto e della composizione.

L'inquadratura deve però potersi adeguare alla tipologia di piatto che abbiamo di fronte: se questo si sviluppa su più livelli sarebbe corretto posizionare la camera all'altezza del piatto così da far emergere la sua composizione. Altre alternative potrebbero essere riprese da angoli di circa venticinque e settantacinque gradi così da catturare sia i dettagli della pietanza ma anche il set up che è stato costruito appositamente per raccontare al meglio quel determinato piatto.

Davide Luciano

Analizzando ora nello specifico alcuni tra i migliori food photographer partiremo da Davide Luciano.¹¹

Davide Luciano è uno dei personaggi più riconosciuti nel panorama internazionale, specialmente negli Stati Uniti d'America, e nel contesto culinario è senza dubbio una delle figure di maggior spicco nel campo della fotografia gastronomica. La sua fama è stata costruita attraverso progetti innovativi che fondono in modo unico il mondo del cibo con quello della moda. Le opere di Luciano non sono solo fotografie, ma vere e proprie espressioni artistiche che trasformano il cibo in una forma di arte e moda.

Le sue fotografie, caratterizzate da un forte approccio tipicamente realista, sono arricchite da un tocco patinato riscontrabile nelle più grandi sfilate di moda. Questo connubio conferisce alle sue immagini un'eleganza raffinata e unicità visiva, ridefinendo il concetto di presentazione culinaria.

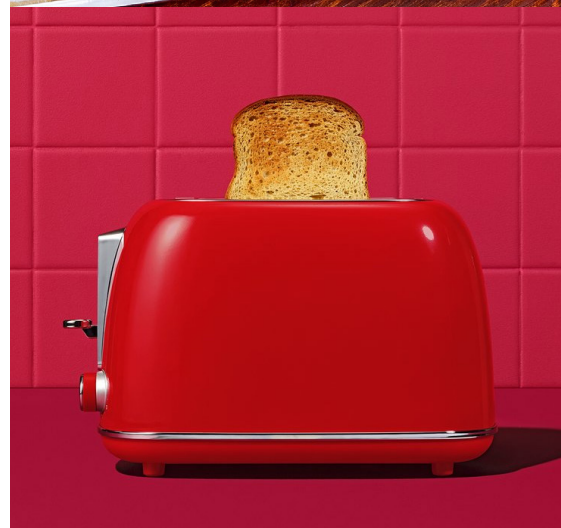
L'evoluzione stilistica di Davide Luciano è stata influenzata significativamente

dalla sua presenza sempre più marcata nei canali social.

Il fotografo newyorkese, sempre attento alle tante dinamiche digitali, ha saputo adattare il proprio stile per catturare l'attenzione del pubblico online.

Importanti per la sua carriera e la sua evoluzione sono state le collaborazioni con la moglie che hanno riscosso, per Davide Luciano, un notevole successo e hanno portato alla creazione di progetti unici e innovativi. La loro collaborazione ha contribuito in modo significativo alla realizzazione di varie opere d'arte culinarie le quali superano i confini tradizionali della fotografia food. Il percorso professionale di Davide Luciano è un buon esempio di come la fotografia gastronomica possa trasformarsi in una forma d'arte ibrida che unisce cibo e moda.

La sua abilità nell'integrare il realismo con un tocco di raffinatezza, il sapiente uso del colore, delle texture, conferisce alle sue opere un carattere distintivo e un impatto duraturo nel mondo della creatività visiva contemporanea.



¹¹ Luca Cazzaniga, La food Photography: i migliori fotografi food italiani e non da seguire, 27 ottobre 2022, <https://www.lucacazzaniga.it/fotografia-food/i-migliori-food-photographer-italiani-e-non-da-seguire/>

Fig.41 - Davide Luciano, food photography

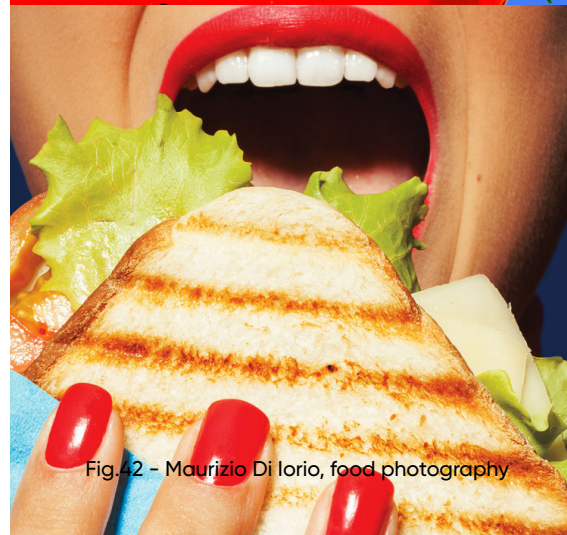
Maurizio Di Iorio

Il secondo grande food photographer che andremo ad analizzare è Maurizio Di Iorio, la cui particolarità risiede nella sua abilità di fotografare oggetti e soggetti reali, trasformandoli attraverso una tecnica raffinata e una ricerca cromatica dal forte impatto pop. La sua più grande capacità è essere all'altezza di immortalare queste rappresentazioni in contesti che ricordano la patinatura di una copertina di giornale, raggiungendo l'idea di perfezione senza scendere nella banalità e ridondanza.

L'uso audace di colori accesi, che siano ton sur ton o complementari, conferisce una personalità quasi antropomorfa agli oggetti, mentre astrae le persone in un contesto surreale, catturando l'attenzione e affascinando gli spettatori. Le texture, le ombre e la saturazione contribuiscono nel creare un'esperienza visiva unica.

Di Iorio è riuscito a conquistare l'attenzione globale grazie al suo occhio artistico nel catturare gli oggetti e cibi, trasformandoli in opere dalla leggerezza ironica. Le sue

tonalità, tra cui il giallo, il rosso, il verde e il viola, si impongono tramite contrasti studiati, creando composizioni visive di grande impatto. Grazie a una tecnica e una ricerca cromatica ineguagliabili, l'artista riesce a costruire immagini che vanno oltre i limiti della perfezione. Gli alimenti stessi diventano componenti di un puzzle surreale, fluttuando in un limbo che cattura e seduce lo spettatore. La cura delle texture, i giochi di ombre e la saturazione sono marchi stilistici distintivi di Di Iorio. La frutta, le stoviglie, tavole da surf e le bottiglie vengono trasformate in figure grottesche, ritratte con precisione in primo piano. L'originalità e l'impatto visivo, il colore accattivante e l'ironia leggera sono solo alcuni degli elementi che caratterizzano il suo lavoro. La sua eleganza e l'equilibrio nelle composizioni contribuiscono a rendere le opere di Di Iorio irresistibili, apprezzate e richieste in tutto il mondo. In definitiva, la sua arte riesce a trascendere i confini nazionali, affermandosi come punto di riferimento nel panorama della fotografia pop.



Francesco Tonelli

L'artista Francesco Tonelli,¹² terzo food photographer di cui parleremo, emerge come una forte personalità il cui percorso professionale e artistico si configura in quanto evoluzione straordinaria.

Originario del Nord Italia, Francesco ha manifestato fin dalla giovinezza una profonda passione culinaria, lavorando sin da adolescente nella cucina di suo fratello. Il suo percorso culinario lo ha portato a operare in diverse realtà, dalla Svizzera alla Francia, gestendo anche ristoranti a Milano. Il salto cruciale nella sua carriera è avvenuto quando Tonelli è stato assunto dal Culinary Institute of America (CIA) per insegnare. In questo contesto, la fotografia è diventata uno strumento didattico e questo ha segnato l'inizio del suo viaggio nella fotografia del cibo.

Con estrema dedizione, ha trasformato il mondo della sua fotografia in un nuovo hobby, condividendo gli scatti dei pasti cucinati con amici e colleghi.

La sua transizione da chef a fotografo è stata accelerata proprio grazie all'aiuto

di un amico fotografo che gli ha fornito consigli pratici e preziosi sulla fotografia e sulla composizione fotografica.

Il tratto distintivo dello stile fotografico di Francesco Tonelli risiede nella sua capacità di catturare l'essenza dei piatti con una luminosità e una nitidezza uniche. La sua formazione culinaria si riflette nella cura meticolosa con cui dispone i vari alimenti, trasformando ogni scatto in un'opera d'arte culinaria.

La sua strategia e stile brillante, audace nelle tonalità, unito a una pulizia visiva impeccabile, creano immagini che vanno oltre la mera rappresentazione del cibo, trasmettendo emozioni e stimolando l'appetito visivo degli spettatori. L'uso sapiente di luci e ombre, insieme a una composizione studiata ed equilibrata, evidenzia la grande maestria di Tonelli nel trasformare semplici ingredienti in opere visive accattivanti, consolidando così il suo status di fotografo del cibo di spicco. Francesco Tonelli è oggi un fotografo di cibo riconosciuto con un passato da grande chef internazionale.

¹² James Bareham, Francesco Tonelli: From Master Chef to Photographer, 4 aprile 2015, <https://medium.com/@Happicamp/francesco-tonelli-from-master-chef-to-photographer-df4fc2b2b67>



Fig.43 - Francesco Tonelli, food photography

Béatrice Peltre

L'ultima food photographer che andremo ad analizzare è Beatrice Peltre, nata e cresciuta nella pittoresca campagna del nord-est della Francia, si afferma come una figura poliedrica nel mondo della gastronomia, svolgendo le professioni di scrittrice, stilista e fotografa alimentare freelance, divenuta celebre per il suo blog La Tartine Gourmande.

Beatrice non si limita a condividere la sua esperienza attraverso la scrittura, ma si dedica anche all'insegnamento di food styling e fotografia dimostrando la sua volontà di condividere e ispirare altri appassionati di cucina.

La bucolica campagna francese, che ha plasmato la sua infanzia, continua a ispirare il suo lavoro e a influenzare il suo approccio alla cucina e alla fotografia.

Parlando della sua estetica fotografica, Beatrice crea immagini culinarie che vanno oltre la mera documentazione del cibo. La sua abilità nel food styling si fonde armoniosamente con la maestria fotografica, trasformando i piatti in vere opere d'arte visiva.

L'occhio attento cattura la bellezza intrinseca degli ingredienti, la disposizione impeccabile e la ricchezza cromatica, rendendo così ogni foto un'esperienza sensoriale. Attraverso l'uso sapiente della luce e delle ombre, conferisce profondità e dimensione alle sue immagini, creando composizioni che evocano emozioni e suscitano un desiderio palpabile. Il suo stile racconta storie visive, trasmettendo non solo il gusto dei piatti, ma anche il contesto culturale, familiare ed emotivo che li circonda. In particolare, la sua capacità di trasmettere un senso di calore e autenticità nelle immagini alimentari la distingue. I piatti prendono vita attraverso la sua lente, riuscendo a trasmettere un'incantevole sensazione di condivisione e connessione, avvicinando il pubblico alla sua visione del cibo come elemento unificante e fonte di gioia.

In conclusione, la vita e il lavoro svolto dall'abile Béatrice Peltre rappresentano un intreccio affascinante di passione, talento e di dedizione alla condivisione della bellezza e della cultura culinaria.



3.2.2 I trend social legati al food

L'ormai fenomeno social del "food porn" rappresenta il nuovo piacere voyeuristico legato alla fruizione estetica e mentale del cibo, dove l'attesa e l'anticipazione dell'esperienza gastronomica prende così il sopravvento sul semplice atto di mangiare e gustare. Questa tendenza trova la sua massima espressione nella cultura visiva contemporanea, dove la selezione della ricetta, la disposizione del cibo, degli ingredienti e l'equilibrio cromatico vengono privilegiati per la creazione e la condivisione di immagini attraverso canali social.

L'ossessione per il cibo si manifesta in modo evidente nei contesti televisivi attraverso le innumerevoli trasmissioni e competizioni culinarie. Il paradosso emerge nell'ambivalenza della foodie culture, dove lo stile alimentare diviene parte essenziale dell'identità personale, ma coesiste con la crescente pressione sociale per il corpo magro e il culto della dieta. La scrittrice Luisa Stagi¹³, collega il fenomeno alla declinante capacità del nostro Stato sociale di affrontare

le sfide legate agli stili alimentari errati, come l'obesità e le malattie correlate.

La cultura della fisicità magra e della dieta diventa così una sorta di risposta sociale, imponendo standard estetici come sinonimi di moralità e cittadinanza responsabile. Nasce la contraddizione tra l'edonismo consumistico, che cerca il massimo godimento e felicità dal cibo, e l'esigenza di autocontrollo del corpo che riflette la società dell'incertezza, dove l'abbondanza si scontra con la difficoltà di prendere decisioni coerenti.

Nel contesto globale, il rapporto con il cibo nelle società si allontana sempre di più dalla natura, subendo l'influenza predominante della cultura.

Questo legame è però contraddittorio, poiché, se da un lato si esalta l'edonismo culinario, il piacere non sano del cibo, dall'altro si impone la necessità di evitare gli impatti negativi sul corpo, costringendo il corpo a diete altamente restrittive e non equilibrate con il solo pensiero di potersi concedere quegli tanto agognati piatti visti sulle pagine social.

¹³ Luisa Stagi, scrittrice e professoressa associata di Sessuologia presso l'Università di Genova, dove ha insegnato Metodologia della Ricerca Sociale (2004-2010) e Sociologia (dal 2016 ad oggi). Dal 2005 è membro della Scuola di Dottorato in Sociologia dell'Università di Genova. Inoltre è co-direttrice della rivista internazionale di studi di genere AG-About gender. Dal dottorato ad oggi ha lavorato su diversi progetti di ricerca riguardanti il genere, il corpo, il cibo, l'etnografia e gli studi visivi.



Fig.45 - Food porn



Fig.46 - Paradosso cibo sano e food porn

La fisicità femminile è maggiormente predisposta a subire critiche legate alla sfera dell'alimentazione; diviene un terreno di progettualità individuale ed è una componente visibile dell'identità personale e sociale. Tuttavia, questo modello comporta rischi per la salute, evidenziati dalle patologie legate al cibo. Come detto precedentemente viviamo in un enorme paradosso, da un lato spopolano i trend del food e del food porn quindi l'abbondanza e l'esagerazione di alimenti fortemente calorici e ricchi di ingredienti; dall'altra parte viviamo invece in una società che normalizza e concepisce unicamente il corpo magro e sinuoso delle donne e quello tonico e muscoloso degli uomini. Questo porta inevitabilmente l'essere umano alla suscettibilità, perché è attratto da questi cibi i quali nascono con l'unico obiettivo di tentare la nostra psiche e prendere il sopravvento; ma al tempo stesso sente la necessità di essere accettato in quanto persona sana, magra e in salute così da ottenere

tutti i benefit connessi. Tale dualismo è una causa dell'aumento esponenziale di casi di disturbi del comportamento alimentare (DCA).

Le discussioni sul cibo nascondono anche implicazioni sociali e politiche, e in determinati contesti come l'Italia, con una forte e dura cultura alimentare ed estetica, si riscontrano i maggiori problemi riguardo la salute psicologica e alimentare.

La "gastro-anomia," come viene definita da Claude Fischler,¹⁴ crea un insieme informale e contraddittorio di regole alimentari, privo di autorità, norme e controlli affidabili, dove il cibo diviene un simbolo di significato e moda e non più sano nutrimento.

L'analisi si estende alla figura di Nigella Lawson, regina del "Food Porn," il cui approccio sensuale e anche ammiccante durante le trasmissioni televisive suscita il desiderio di gustare le sue preparazioni culinarie. La sua presenza carismatica, unita inoltre alla sua bellezza, trasforma la cucina in uno spettacolo coinvolgente.

¹⁴ Claude Fischler è uno scienziato sociale francese (sociologia, antropologia). È direttore di ricerca del Centro nazionale francese per la ricerca scientifica e dirige l'Institut Interdisciplinaire d'Anthropologie du Contemporain (Istituto interdisciplinare di antropologia contemporanea), un'unità di ricerca della School for Advanced Studies in the Social Sciences, a Parigi.

Con uno stile ammiccante Nigella crea un'esperienza multi-sensoriale che va oltre la mera condivisione di ricette.

La sua capacità di comunicare non solo gli ingredienti e i vari passaggi della preparazione, ma anche le sensazioni, tutte le emozioni e il piacere sensoriale associato al cibo, fa sì che ogni episodio sia un'immersione nella sua personale celebrazione culinaria. Il suo approccio spontaneo e godurioso, specie quando, a fine trasmissione, si concede il piacere di assaporare gli avanzi con autentico godimento, crea un legame empatico con gli spettatori. In questo contesto, Nigella Lawson trascende dalla mera condivisione di ricette, trasformando ogni preparazione in un'esperienza indulgente e irresistibile. L'atmosfera e lo stile della sua trasmissione, così intimo, casalingo, dove ogni dettaglio, movimento, parole ed espressione è studiato hanno lo scopo di attirare l'attenzione di tutto il pubblico, sia maschile che femminile, andando a stimolare sia la sfera intima legata al cibo sia quella fisica legata

all'atmosfera e alla persona stessa.

Questo approccio alimenta al massimo questo trend errato, sbagliato del food porn andando a creare insicurezze e aspettative nelle menti delle persone le quali non riusciranno a comprendere come quegli alimenti, preparazioni e piatti possano essere pensati, studiati ed effettuati da una donna così "perfetta" agli occhi di molti. Ritorna il concetto di cibo godurioso e corpo sano e in forma, creando questo stile di vita falsamente perseguibile e duraturo.

In conclusione, il food porn rappresenta un fenomeno complesso che riflette le dinamiche culturali contemporanee, dove la cultura visiva e l'ossessione per il cibo si intrecciano in modo contraddittorio. La percezione del food porn sui social media evidenzia come l'estetica e la condivisione delle esperienze culinarie siano divenute parte integrante della costruzione dell'identità individuale in una società sempre più influenzata dalla cultura visiva e dalla pressione sociale di essere sempre al passo con i trend.



Fig.47 - Nigella Lawson

3.2.3 La comunicazione social della generazione z

Il cambiamento di estetica nei feed di Instagram è un fenomeno notevole che ha preso piede, soprattutto tra i membri della Generazione Z, nati dopo il 1997. In passato, i Millennials avevano dominato la piattaforma con immagini patinate, colori pastello e una cura meticolosa nella presentazione dei loro feed. Tuttavia, la Gen Z ha abbracciato deliberatamente uno stile in contrasto, caratterizzato da selfie sfocati, photo dump casuali ovvero un carosello di foto non eterogenee fra di loro ma che raccontano un dato periodo della vita, o sensazione e meme enigmatici. Questo cambio di tendenza sembra essere alimentato dalla forte ricerca dell'autenticità, un ampio concetto che va oltre la perfezione visiva e si concentra sulla spontaneità e sulla rappresentazione di momenti di vita reale. Gli utenti della Gen Z preferiscono scatti fatti con smartphone, vecchie macchine fotografiche digitali, senza eccessivi ritocchi o post-produzione. La programmazione dei contenuti e la

cura coordinata del feed sono spesso sostituite da pubblicazioni d'impulso, senza una vera e chiara correlazione visiva con gli altri contenuti. Questo fenomeno sembra aver avuto origine durante i lockdown dovuti alla pandemia, periodi in cui l'uso dei social media è aumentato notevolmente, ma le persone potevano documentare solo la normalità delle loro vite domestiche. L'anti-estetica si è così evoluta durante questo periodo, forse come la risposta alla necessità di connessione autentica e alla mancanza di accesso a tutti quei luoghi esclusivi o eventi e glamour. Questa nuova estetica è evidente non solo su Instagram ma si estende anche ad altre aree della cultura, come la moda e l'arte e soprattutto il cibo. Si inizia a parlare di una "weird and ugly aesthetic", che letteralmente significa estetica strana e bizzarra, che riflette un cambiamento più ampio nel modo in cui la società utilizza internet e soprattutto di come e cosa i giovani adulti vogliono comunicare e far conoscere.

Le conseguenze di questa tendenza si riflettono anche sulle dinamiche dei social media e sulla comunicazione dei brand. I Millennials, che sono abituati all'estetica curata e coordinata, hanno ceduto il passo a una generazione che cerca autenticità e si allontana dall'idealizzazione visiva. Questo pone una sfida per i brand che per raggiungere un determinato pubblico dovranno adattarsi a questa nuova estetica "anti-estetica" per rimanere rilevanti e autentici agli occhi della Gen Z. Un esempio di brand che si è adeguato a questa evoluzione è Glossier, un marchio di bellezza e beauty che nei suoi canali social pubblica foto di prodotti attraverso l'uso di meme, selfie semi-sfocati e video umoristici. Il loro punto di forza è essere riusciti a mantenere salda la propria estetica clean e girly ma adattarla al target di acquisto verso cui volevano indirizzarsi. Anche influencer e celebrità stanno abbracciando questa nuova direzione, pubblicando foto disordinate e selfie

sfocati che comunicano un senso di autenticità e spontaneità. Un esempio è Martina Tinarelli, ragazza umbra di 24 anni che in poco più di un anno ha conquistato i cuori dei più giovani diventando seguita, molto apprezzata e conosciuta. I format che porta sulla sua pagina social sono principalmente legati alla moda e al lifestyle, ma il modo in cui si pone nei confronti del suo pubblico, i suoi contenuti, la sua estetica l'hanno resa una delle ragazze giovani più seguite sulle piattaforme di Instagram e TikTok. Grazie a lei in Italia è esplosa la moda del second hand, del capo vintage comprato nei mercati cittadini, la sperimentazione e la grande creatività nell'esprimere se stessi e il proprio stile. Questo ha dato il via alla nuova estetica reale e veritiera sia in campo beauty ma anche food. Il futuro dei social media potrebbe essere plasmato da questa tendenza. Gli utenti sembrano infatti stanchi della perfezione patinata, falsa e cercano un'esperienza più umana e autentica.

Questo cambiamento della prospettiva nelle dinamiche sociali e nell'espressione visiva attraverso Instagram non è un fenomeno isolato. La nuova tendenza anti-estetica si riflette anche in altri aspetti della cultura contemporanea sottolineando un desiderio collettivo di distanziarsi dalla perfezione idealizzata e abbracciare l'unicità e l'autenticità. Ad esempio, il voler riportare in auge tendenze degli anni novanta e dei primi anni duemila, la popolarità del taglio di capelli mullet, la rinascita del layering nella moda e la valorizzazione della maglieria visibilmente amatoriale sono esempi tangibili di come quella che fino a poco tempo fa era considerata "bruttezza" stia guadagnando terreno nella cultura popolare. Questa estetica "weird and ugly" può essere interpretata come una risposta alla saturazione di contenuti fortemente ritoccati. I giovani della Gen Z cercano in modo prettamente genuino di esprimersi online, mettendo in mostra la loro vita quotidiana, anche nelle sue eccezioni

meno glamour. La scelta di condividere immagini sfocate, selfie non perfetti e photo dump disordinati potrebbe essere un modo per riaffermare l'autenticità e sfidare gli standard estetici imposti in passato e dalla società. La Gen Z, composta da veri nativi digitali, è molto attenta nel riconoscere ritocchi e filtri e questa consapevolezza potrebbe aver, in qualche modo, contribuito alla decisione di condividere una estetica più semplice e genuina. In un Mondo sempre più dominato dalla perfezione digitale, l'imperfezione diventa il nuovo atto di una ribellione e di un'affermazione dell'autenticità e del proprio stile. Il nuovo fenomeno, trend dell'anti-estetica, tuttavia, non è limitato esclusivamente al social di Instagram. Si estende in altre piattaforme, come TikTok, che ha giocato un compito significativo nell'incoraggiare la condivisione di contenuti spontanei e personali. La spontaneità, l'umorismo e uno spirito, per così dire, anarchico emergono come gli elementi chiave di questa nuova forma di espressione.



Fig.48 - Gen z aesthetic



Fig.49 - Autenticità

Nel contesto della nuova tendenza anti-estetica, la rappresentazione del cibo su piattaforme come Instagram assume un ruolo di rilievo, diventando un medium attraverso il quale la Gen Z esprime il suo desiderio di autenticità estro e unicità. La tradizionale estetica culinaria che è caratterizzata da piatti perfettamente orchestrati e immagini di cibo irresistibilmente attraenti, è stata sostituita da un approccio più reale e poco elaborato.

L'ascesa del cibo definito sensoriale, delle ricette casalinghe e dei consigli nutrizionali personalizzati risponde alla ricerca di connessioni più profonde con il cibo e di esperienze alimentari più reali. Le foto di piatti non più patinati ma rappresentati in modo crudo e sincero riflettono un atteggiamento che va al di là della mera estetica visiva. La Gen Z sembra apprezzare l'autenticità nelle esperienze alimentari, mostrando una preferenza per la condivisione di momenti culinari più genuini rispetto a immagini eccessivamente curate.

Inoltre, la valorizzazione di consigli per evitare gli sprechi alimentari e la creatività nell'utilizzo degli scarti riflette un interesse crescente per la sostenibilità e l'etica alimentare. La Gen Z si dimostra sensibile alle tematiche ambientali, cercando modi creativi per ridurre gli sprechi e rendere sostenibile il proprio approccio all'alimentazione.

In conclusione, questa nuova tendenza anti-estetica si manifesta in modo tangibile nelle tante rappresentazioni di cibo su piattaforme digitali. La Gen Z sta ridefinendo il concetto di bellezza sotto tanti e diversi punti di vista, che sia essa culinaria, legata al mondo della moda, del benessere e del lifestyle, privilegiando quella che è l'autenticità, la spontaneità e la rappresentazione sincera di varie esperienze alimentari quotidiane, siano queste condivise con i propri cari e amici o in solitaria, per dedicare del tempo prezioso a se stessi facendosi sentire amati e apprezzati. Il cibo, così, diventa ancora una volta una potente veicolazione di messaggi.

Alla luce delle informazioni raccolte circa la sfera fotografica legata al cibo, partendo dal lavoro dei professionisti della food photography, passando per i trend social fino ad arrivare alla rappresentazione, alla chiave di lettura data dalla generazione z; notiamo come sorga quindi spontanea la domanda su quale sia l'estetica migliore da adottare per i propri scatti, quali storie raccontare, quali soggetti scegliere, come comporre una fotografia.

La risposta a questa domanda la troviamo nei lavori di Andrea Wynar, rinomata fotografa food. Emerge come figura di spicco nel panorama della food photography, lasciando il segno con uno stile distintivo e composizioni visive avvincenti.

Il suo approccio artistico si distingue per la capacità di catturare l'essenza culinaria in modo unico, autentico e stimolante. Andrea Wynar si distingue per l'uso sapiente della luce, creando immagini che esplorano le sfumature cromatiche e le texture dei piatti in

maniera sorprendente e nuova. La sua maestria nell'illuminazione le permette di evidenziare i piccoli dettagli, anche i più sottili, trasformando ogni scatto in una vera e propria esperienza sensoriale e emozionale. Ogni immagine diventa una narrazione visiva, una storia che trascende il mero atto culinario per trasmettere emozioni e suggestioni. Le sue composizioni sono intrise di equilibrio estetico, giocando con prospettive dinamiche e angolazioni creative che catturano l'attenzione dello spettatore. Wynar dimostra grande padronanza nell'arte di comporre immagini che evocano non solo il desiderio visivo ma anche l'appetito emotivo. Un elemento distintivo del suo lavoro è la capacità di coniugare l'estetica con la sostanza, trasmettendo un senso di autenticità che va al di là dell'immagine stessa. Wynar evita l'artificiosità, preferendo catturare momenti spontanei e genuini, momenti semplici della vita quotidiana, dando vita a fotografie che raccontano storie culinarie ricche di significato.





Fig.51 - Semplicità



Fig.52 - Stile di Andrea Wynar

Il suo stile si configura così come una celebrazione della diversità e della bellezza intrinseca nella semplicità, riempiendo ogni scatto di vita, passione e gusto. Andrea Wynar emerge quindi come un'artista innovativa e ispiratrice nel mondo della food photography, dove il suo stile distintivo, caratteristico e le composizioni raffinate la collocano al centro di un'esperienza visiva che va al di là della mera rappresentazione del cibo, trasformandola in un'autentica forma di arte. Rappresenta l'incontro perfetto di tutti i vari stili: da quello pop, quello realista, minimal; fino ad arrivare all'estetica presente sui social. Tramite i suoi scatti si vede la professionalità di chi lo fa di lavoro, ma anche l'occhio attento e creativo di una personalità giovane che conosce, studia e segue il mondo digitale dei social. La sua più grande capacità è quella di unire la rappresentazione dei vari dettagli con un contesto semplice, casalingo, dove emerge il calore e tutta la bellezza della cucina, degli ingredienti e delle persone.

3.2.4 La fotografia terapeutica

Il mondo della fotografia terapeutica costituisce una disciplina che si integra con l'arte terapia e la cooking therapy. La fotografia terapeutica sfrutta infatti l'immagine fotografica come strumento per promuovere il benessere individuale e sociale. Il suo impatto si può estendere a livello personale, di coppia, familiare e anche comunitario, mirando a generare cambiamenti positivi.

È importante sottolineare che essa non sostituisce una terapia convenzionale, bensì la integra e la arricchisce.

La fotografia terapeutica è infatti diversa dalla foto-terapia in quanto, in questo specifico caso, non si parla di una terapia clinica, dove l'intervento di abili professionisti è obbligatorio; qui la presenza del terapeuta è arbitraria alla persona che si avvicina alla fotografia terapeutica.

L'esplorazione di sé attraverso l'uso della fotografia si traduce in una evoluzione, crescita interiore e personale basata sulla consapevolezza. Questo approccio non solo contribuisce a livello individuale,

ma permea anche le dinamiche sociali, poiché la consapevolezza personale contribuisce a un cambiamento sociale più ampio. Come la cooking therapy la fotografia terapeutica nasce come terapia occupazionale con lo scopo finale di migliorare la propria condizione di ansia, stress e più in generale andare a lavorare sulla propria sfera emotiva.

La fotografia terapeutica offre quindi un approccio innovativo per affrontare l'ansia, integrando l'uso mirato delle arti visive per generare benefici e influenze positive sul proprio malessere.

Questo approccio si propone con diversi elementi chiave che contribuiscono al suo sicuro successo. Innanzitutto, la fotografia terapeutica riesce ad offrire un'opportunità di espressione unica.

Le immagini consentono di comunicare in modo alternativo, libero, esplorando i nostri pensieri e emozioni difficilmente comunicabili a parole.

Questo processo creativo favorisce una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie risorse, fa emergere abilità nuove.





Fig.54 - Processo di creatività fotografica

Un secondo elemento significativo è il cambio di prospettiva offerto dalla pratica fotografica. Scattare fotografie implica inquadrare il mondo attraverso il mirino o lo schermo della fotocamera, modificando così la propria prospettiva e influenzando la percezione della realtà. Questo concetto può essere applicato anche all'ansia, incoraggiando una revisione del proprio punto di vista e una maggiore consapevolezza della distorsione causata dall'ansia stessa. La fotografia terapeutica ha lo scopo di agire come un efficace mezzo di distrazione. Spesso ci si concentra e si pone l'attenzione solamente sui sintomi, generando ulteriore affaticamento e amplificando il malessere. La fotografia, come la cucina, consente di allontanare il pensiero dai sintomi negativi, offrendo uno spazio creativo che distoglie la mente dalle proprie preoccupazioni. Inoltre, la continua pratica della fotografia stimola l'attività sia fisica che mentale. La ricerca di nuovi soggetti e ispirazioni potrebbe motivare le persone a uscire

di casa, riattivandosi sia fisicamente che mentalmente. Questo approccio rappresenta un'alternativa rinfrescante alle tradizionali attività fisiche e può facilitare l'uscita dalla comfort zone. Un altro aspetto rappresentativo della fotografia terapeutica è la crescente sensazione di soddisfazione che deriva dalla realizzazione di immagini. Creare qualcosa di tangibile può interrompere un circolo vizioso di insoddisfazione e contribuire a una nuova prospettiva e un nuovo inizio. La possibilità di condividere le fotografie offre un'opportunità di connessione e di comunicazione. La condivisione di esperienze, di pensieri e di sentimenti, come nella cooking therapy, potrebbe fungere da valvola di sfogo, riducendo il peso emotivo dell'ansia. Inoltre, la condivisione può generare nuove relazioni basate sulla condivisione reciproca e sull'effettiva comprensione; si instaurano così rapporti nati sulla base di interessi comuni, tali che potrebbero aiutare nel miglioramento emotivo.

Le sessioni di gruppo, in cui i partecipanti condividono le proprie immagini e le storie ad esse associate, diventano spazi di condivisione autentiche e di supporto reciproco. Questa dimensione sociale, come detto precedentemente, può contribuire a ridurre il senso di isolamento spesso associato all'ansia e predisporre un terreno fertile per la costruzione di legami significativi.

La fotografia terapeutica rivela ulteriori sfaccettature che contribuiscono al suo impatto unico sulla salute mentale e sul benessere psicologico. Un aspetto notevole è l'incrocio tra la creatività fotografica e la pratica di mindfulness che, come analizzato all'inizio di questo capitolo, offre un antidoto prezioso nei confronti dell'ansia e stress attraverso l'immersione profonda nel presente, nell'esperienza visiva e reale.

Un elemento emerso che scaturisce dall'analisi delle fonti è la connessione tra la fotografia terapeutica e ciò che si definisce come auto-empowerment. Gli individui che abbracciano la fotografia

come nuovo mezzo espressivo; spesso sperimentano un aumento della fiducia in se stessi. La creazione di immagini personali, proprie e significative funge da testimonianza tangibile della propria esistenza e delle proprie esperienze, contribuendo a un senso più profondo di identità e auto affermazione.

Un'altra prospettiva interessante è la relazione tra la fotografia terapeutica e la percezione del tempo.

Mentre l'ansia può distorcere il nostro senso del tempo, facendo sembrare il futuro incerto e il passato pesante, l'atto di catturare istanti significativi attraverso la fotografia riesce a congelare quei momenti, creando un ponte tra il passato, il presente e il futuro. Questa nuova percezione temporale può fornire un ancoraggio psicologico, un nuovo punto di vista riducendo notevolmente lo stato di ansia perché si comprende come non tutto ciò che ci circonda abbia lo scopo di creare pressione sulla nostra persona, ma di come il tempo sia un concetto di cui non possiamo avere il controllo.

Infine, la fotografia terapeutica può essere esplorata come uno strumento di grande sensibilizzazione sociale e anche culturale. Attraverso progetti fotografici incentrati su tematiche legate a vari disturbi e problematiche, si possono creare sfide e laboratori, come nel caso della cooking therapy e favorire scambi di pensieri, idee preoccupazioni, disagi legati ad una tematica specifica, una conversazione aperta sulla salute mentale e sul proprio benessere.

In conclusione, possiamo vedere come la fotografia terapeutica si erge come un terreno fertile per esplorare i molteplici modi in cui l'arte visiva può influenzare positivamente la nostra salute mentale. La sua capacità di integrare creatività, consapevolezza e connessione sociale apre la strada a un approccio olistico alla gestione dell'ansia. La costante ricerca e l'implementazione di pratiche basate sulla fotografia terapeutica, sulla mindfulness e sulla cooking therapy potrebbero promuovere un cambio di paradigma nella comprensione e nel

trattamento di stati emotivi e psicologici, incoraggiando e spronando verso un approccio più inclusivo e centrato sulla persona e sul suo benessere generale.

Riassumendo le tante tematiche affrontate in questo terzo capitolo: il mondo della mindfulness, la pratica del mindful eating, il ruolo comunicativo delle immagini, la categoria della food photography con professionisti annessi, i trend food e non che hanno spopolato sui social e come le nuove generazioni di giovani adulti comunichino su essi, per terminare con un'analisi sulla fotografia terapeutica; è possibile delineare e osservare come discipline così diverse e apparentemente lontane dal contesto del cibo e della cucina siano nella realtà strettamente correlate. Questo ci fa capire come il ruolo centrale e fondamentale del cibo sia alla base di tutto, di come, anche in quanto italiani, la cucina sia parte importante della nostra quotidianità, la bellezza di condividere e cucinare una pietanza, ma soprattutto ritagliarsi uno spazio felice e sereno per se stessi.

4

CASI STUDIO

4.1 Ristorante degli ordini sbagliati

Il noto ristorante degli ordini sbagliati, pensato come pop-up, nasce a Tokyo da un'idea di Shiro Oguni. Rappresenta un caso studio innovativo che va oltre il concetto tradizionale di ristorazione. La peculiarità di questo locale risiede nella sua struttura organizzativa: vede il coinvolgimento di camerieri affetti da demenza, una iniziativa finalizzata a sensibilizzare il pubblico e quindi i clienti circa tale malattia e offrire così un'opportunità pratica per coloro che ne sono affetti.

L'approccio del ristorante rompe gli schemi convenzionali della ristorazione dove tempistiche e precisione la fanno da padrona; in questo caso però i clienti potrebbero non ricevere l'ordine corretto. Il fulcro di questa bella iniziativa è l'integrazione e la creazione di uno spazio inclusivo per persone affette da demenza. Questo approccio va oltre il mero riconoscimento della malattia, ma crea l'opportunità di sviluppare empatia e comprendere la gestione di come una specifica condizione porti il

cervello a non essere più lucido. Grazie al ristorante si permette ai clienti di comprendere meglio la complessità delle tante persone con una malattia cerebrale degenerativa.

Il ristorante non solo contribuisce a sensibilizzare circa l'importanza della malattia, ma offre anche un contesto in cui la cucina agisce come una forma di terapia. La cooking therapy, incorporata nell'esperienza culinaria, mira a migliorare o almeno a rallentare la condizione dei camerieri-pazienti.

L'obiettivo è di educare i clienti sulle potenzialità terapeutiche della cucina, presentando così loro una prospettiva nuova e positiva sulla demenza. In sintesi, il ristorante dei "ordini sbagliati" rappresenta l'esempio unico di come l'innovazione in ambito gastronomico possa funzionare anche come grande catalizzatore per la vera comprensione e la gestione delle malattie cognitive, spostando l'attenzione dal semplice atto del mangiare a un'esperienza culinaria che abbraccia la terapia e l'empatia.



4.2 Ristorante Numero Zero

Il Ristorante Numero Zero a Perugia è un caso studio che rientra nell'ambito gastronomico e sociale, distinguendosi per la sua duplice funzione di ristorante e centro diurno. Tale caso studio è stato selezionato in quanto peculiare al Ristorante degli ordini sbagliati di Tokyo. Anche in questo caso la sua particolarità risiede nell'impiego di ragazzi con disabilità, trasformando l'attività culinaria in un'opportunità sia inclusiva che formativa; ritorna quindi il concetto di cooking therapy come attività volta a migliorare le capacità fisiche e mentali dei ragazzi.

Numero Zero si propone come veicolo di integrazione sociale, consentendo ai ragazzi con disabilità di acquisire competenze pratiche e teoriche nel campo della ristorazione. Questo tipo di approccio innovativo, come visto in precedenza mira a sfidare le barriere sociali e a dimostrare che la diversità è un valore aggiunto nella creazione di un ambiente lavorativo inclusivo. Dalla cucina alla sala, ogni membro

del team ha la possibilità di contribuire al successo complessivo del ristorante. Questa suddivisione del lavoro non solo favorisce un ambiente collaborativo, ma promuove lo sviluppo personale e professionale di ciascun partecipante. Si propone di sensibilizzare la comunità sull'argomento delle varie disabilità e delle diversità, sfatando pregiudizi e dimostrando il potenziale di ciascun individuo, indipendentemente dalle abilità fisiche o cognitive. Il ristorante agisce come ponte tra le persone con disabilità e la società, contribuendo a ridurre lo stigma sociale associato alle diversità.

Il caso studio del Ristorante Numero Zero a Perugia evidenzia l'importanza di iniziative socialmente responsabili nel settore della ristorazione. La sua filosofia offre un esempio tangibile di come un'impresa possa prosperare anche contribuendo al benessere della comunità locale come un esempio virtuoso di come la diversità possa essere valorizzata e celebrata.



4.3 The Charlie Cart Project

Il The Charlie Cart Project, avviato nel 2015, emerge come innovativo programma educativo e rivoluzionario focalizzato sull'educazione alimentare per bambini e ragazzi nelle scuole. Questa iniziativa si distingue grazie alla presenza di una cucina mobile completa di attrezzature, offrendo lezioni di cucina integrate nelle materie principali, con l'obiettivo chiave di promuovere scelte alimentari più sane e consapevoli tra i giovani, soprattutto in contesti con problematiche alimentari diffuse e in un territorio dove il mangiare sano ed equilibrato non è un concetto base per molte famiglie.

La cucina si sposta tra le scuole negli Stati Uniti d'America, trasmettendo preziose lezioni pratiche sul riconoscimento e la preparazione di prodotti freschi.

Ciò si traduce in un approccio didattico innovativo che contribuisce a costruire una solida e sana base di conoscenze alimentari nelle più giovani menti.

Il successo di questo programma è così tanto evidente che circa l'84% dei bambini presenti durante le lezioni del

Charlie Cart Project, ha sperimentato e così scoperto nuovi cibi. Ancora più significativo è il fatto che il 38% di loro ha coinvolto le proprie famiglie, chiedendo di replicare le varie ricette apprese e partecipando attivamente alla spesa. Questo caso studio dimostra come l'insegnamento pratico e coinvolgente della preparazione e della selezione di cibi e alimenti freschi possa influenzare positivamente le abitudini alimentari e coinvolgere le famiglie nel processo educativo della salute alimentare.

Il Charlie Cart Project è quindi un modello ottimale per l'educazione alimentare, poiché la cucina, intesa come strumento pratico e coinvolgente, si rivela ideale per apprendere in modo stimolante e gratificante. L'effettiva funzionalità non sarebbe compromessa se il progetto fosse esteso anche ad altre fasce d'età, poiché l'educazione alimentare rimane un concetto spesso misconosciuto, e la sua possibile diffusione avrebbe impatti positivi contribuendo a combattere le problematiche legate all'alimentazione.



**THE CHARLIE
CART PROJECT**

4.4 Cucina Botanica - Carlotta Perego

Carlotta Perego, conosciuta ai più come Cucina Botanica, ha delineato un percorso rivoluzionario nel mondo culinario vegano e vegetale attraverso la sua presenza su Instagram. Il suo caso studio riflette l'evoluzione della cucina nell'era digitale, sfruttando il potere delle piattaforme social, in particolare dei reel, per trasmettere la bellezza e la praticità della cucina basata su ingredienti vegetali spesso considerata elaborosa e dispendiosa.

La forza trainante di Cucina Botanica risiede nella sua abilità di presentare ricette appetitose, salutari, nutrienti e, soprattutto, accessibili a tutti.

Attraverso l'uso dei reel su Instagram, è riuscita a rivoluzionare la presentazione delle ricette, offrendo tutorial brevi ma coinvolgenti che rendono la cucina vegana più vicina e accessibile a tutti. Questa strategia si è rivelata vincente nel contesto di una società sempre più orientata verso la fruizione di contenuti veloci e immediati. Il grande successo di Carlotta Perego va oltre la semplice

condivisione delle ricette. Ha saputo creare una community appassionata e coinvolta, trasformando la cucina in uno spazio aperto e inclusivo in cui gli amanti del cibo possono connettersi, condividere esperienze e apprendere reciprocamente. Questo suo approccio ha contribuito a sfatare i tabù circa la cucina vegana e vegetale, dimostrando che l'alimentazione vegetale può essere gustosa, variegata e, soprattutto, alla portata di tutti. Un elemento chiave del successo di Cucina Botanica è stato il coraggio di sfidare le convenzioni alimentari dominanti ed entrare in un mondo all'apparenza aperto e curioso verso altre cucine, ma che in realtà si è dimostrato più chiuso di come appariva. In conclusione, il fenomeno di Cucina Botanica incarna la trasformazione del panorama culinario italiano attraverso l'innovazione digitale. Carlotta è riuscita a dimostrare che la cucina vegana può essere facilmente accessibile da tutti, contribuendo così a ridefinire il concetto stesso di cucina sana e sostenibile.



4.5 Il Linguaggio delle Emozioni

Il gioco da tavola "Il Linguaggio delle Emozioni" si presenta come un prezioso strumento educativo progettato per bambini dai due ai sei anni, mirato allo sviluppo dell'intelligenza emotiva. La sua struttura è articolata in due parti offrendo in questo modo un approccio completo all'apprendimento delle varie emozioni. La prima componente del gioco consiste in un libro illustrato con quarantotto storie, ciascuna centrata su alcuni episodi di vita quotidiana di Elisa e Pietro. Queste storie fungono da ponte tra il riconoscimento e la gestione delle emozioni, promuovendo lo sviluppo comportamentale, relazionale, emotivo e psicologico sia nei bambini che negli adulti. La seconda parte del gioco coinvolge invece sedici situazioni/eventi e quarantotto carte emozione, suddivise nelle sei emozioni di base secondo la teoria di Paul Ekman: la felicità, la rabbia, la sorpresa, la tristezza, il disgusto e paura. Ogni emozione viene rappresentata da un colore ben specifico, facilitando la categorizzazione e la comprensione.

La scelta di utilizzare tale tipo di sistema cromatico basato sulla nota ruota delle emozioni aggiunge un livello, uno step di profondità, in quanto il colore saturo rappresenta l'intensità dell'emozione, mentre tonalità meno intense indicano una manifestazione decisamente più contenuta aiutando il bambino nella comprensione dei vari stati d'animo. Il tone of voice del gioco è notevolmente accessibile e ideale per i bambini, con un linguaggio diretto e chiaro. L'uso di immagini come veicolo comunicativo potenzia la comprensione, permettendo ai giocatori di connettersi con le emozioni in modo visuale. In sintesi, Il Linguaggio delle Emozioni non offre solamente un'esperienza ludica, ma si configura come uno strumento educativo con lo scopo di promuovere la consapevolezza emotiva. L'approccio, basato sull'uso del colore e sull'esperienza narrativa lo rende uno strumento prezioso per educatori, genitori e bambini, contribuendo allo sviluppo delle competenze emotive.



Fig.59 - Il gioco delle emozioni

4.6 Emotions - il party game delle emozioni

Il gioco da tavolo Emotions si presenta, emerge come un'innovativa e grande risorsa per l'educazione focalizzata sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Progettato per un pubblico diversificato, Emotions è stato ideato sia per i bambini sia per gli adulti, offrendo un'esperienza coinvolgente e istruttiva.

Uno degli aspetti distintivi di Emotions è l'utilizzo del colore come strumento per esplorare e comprendere le emozioni. Ogni carta è associata a una specifica emozione e si distingue per una palette cromatica unica. Questo tipo di approccio colorato non solo cattura l'attenzione dei giocatori, ma fornisce anche un mezzo visivo per esprimere l'intensità e la natura mutevole delle emozioni umane. Il gioco è pensato per una vasta gamma di utenti, contribuendo a sviluppare l'intelligenza emotiva in modo accessibile, facile e divertente. Attraverso diverse situazioni e domande stimolanti presentate dalle carte, i vari giocatori sono incoraggiati a riflettere sulle proprie emozioni e a comprendere meglio quelle degli altri.

L'interazione sociale che il gioco vuole promuovere aiuta a potenziare l'empatia e la consapevolezza emotiva.

Gli obiettivi di "Emotions" vanno oltre il mero, semplice intrattenimento, mirando a potenziare la gestione emotiva e la comunicazione interpersonale. Il gioco offre così un terreno sicuro per esplorare sentimenti complessi e cerca di favorire la discussione aperta, incoraggiando i partecipanti a condividere le proprie esperienze emotive.

Emotions si configura quindi come un valido strumento versatile pensato per promuovere l'intelligenza emotiva.

L'approccio ludico elimina le barriere che talvolta rendono difficile parlare di emozioni, fornendo un contesto sicuro per esplorare e comprendere il mondo emotivo. In conclusione, Emotions si erge come un alleato prezioso nello sviluppo dell'intelligenza emotiva e si propone di rendere l'apprendimento delle emozioni un'esperienza illuminante, per favorire una comprensione emotiva più profonda di sé ma anche degli altri.



Fig.60 - Emotions, party game

4.7 Melarossa diario alimentare

Il diario alimentare digitale Melarossa si distingue per la sua efficacia riuscendo a fornire un approccio ideale, completo e motivante alla gestione del cibo.

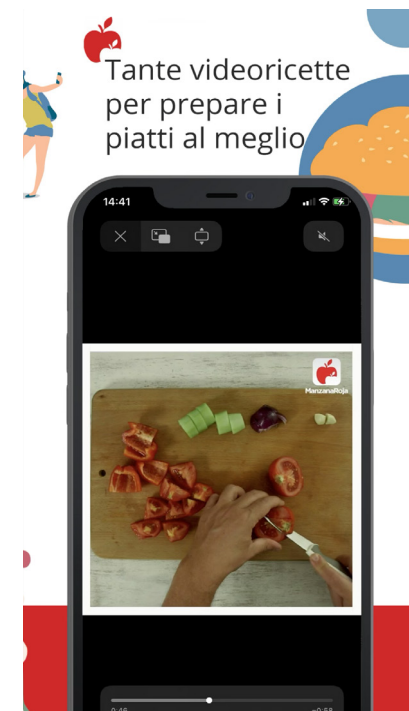
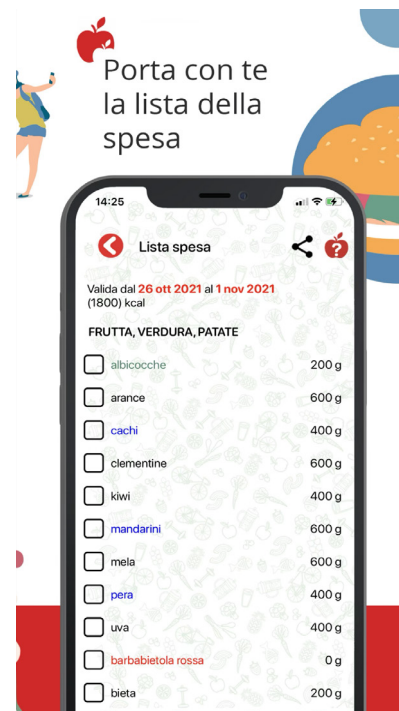
Melarossa è suddiviso in diverse sezioni mirate a tracciare e analizzare l'apporto nutrizionale giornaliero, tramite cui gli utenti possono registrare ogni pasto specificando i singoli alimenti consumati e le relative quantità. La possibilità di annotare dettagli come orari dei pasti e livello di idratazione offre una visione completa delle abitudini alimentari.

L'applicazione Melarossa si estende oltre la semplice registrazione, incorporando elementi motivazionali per mantenere gli utenti focalizzati sui propri obiettivi.

La presenza di video informativi e ricette sane aggiungono un valore educativo, offrendo agli utenti risorse aggiuntive per migliorare le proprie scelte alimentari.

Le sezioni ben distinte e la navigazione intuitiva consentono a tutti gli utenti di registrare i propri pasti con facilità. La presenza di grafici e report fornisce un feedback visivo sulle abitudini alimentari

nel corso del tempo, aiutando gli utenti a identificare eventuali schemi o aree di miglioramento. Tracciare le proprie abitudini e monitorare i progressi sono aspetti fondamentali per un percorso di crescita alimentare sano ed equilibrato. Inoltre, l'applicazione offre una sezione dedicata a diverse frasi motivazionali, di incoraggiamento che hanno lo scopo di stimolare una mentalità positiva nei confronti del processo di gestione del peso. La presenza di video informativi e guide passo passo alle ricette aggiunge un elemento interattivo, contribuendo a rendere l'esperienza dell'utente più coinvolgente e informativa. Mostrare ricette passo passo avvicina gli utenti alla cucina, fa scoprire la bellezza di prendersi cura di se stessi a partire dalla scelta degli ingredienti fino ad arrivare alla consumazione effettiva del pasto. Complessivamente, l'app Melarossa si presenta come un alleato nella gestione dell'alimentazione, fornendo agli utenti uno strumento pratico, per raggiungere i propri obiettivi di salute e benessere.



4.8 Eat Pretty, Live Well

Eat Pretty, Live Well si distingue come un diario alimentare cartaceo innovativo che va oltre la semplice registrazione dei pasti, offrendo una guida completa per migliorare le scelte alimentari e promuovere il benessere complessivo. Le sue diverse sezioni, sapientemente progettate e organizzate, conferiscono a tutto il diario un carattere funzionale e multi sfaccettato e alla portata di tutti. Una caratteristica chiave di questo diario è l'elenco esaustivo dalla A alla Z di oltre centocinquanta alimenti per una dieta più sana. Questo non solo fornisce un riferimento rapido, ma invita gli utenti a esplorare e comprendere al meglio il vero valore nutrizionale degli alimenti. La sezione dedicata al diario alimentare non si limita a tracciare i pasti, ma offre un approccio olistico al benessere. I grafici, gli elenchi, gli spazi per l'auto riflessione, schede ricche di ricette, tecniche antistress, consigli per dormire e meditare convergono al fine di creare un'esperienza completa. Le informazioni contenute al suo interno

consentono agli utenti di ampliare la loro consapevolezza e comprendere meglio l'impatto delle scelte alimentari sulla salute complessiva. La sezione di ricette illustrate non solo ispira, ma fornisce anche un approccio pratico per incorporare cibi salutari nella dieta quotidiana e educando ad una sana e corretta alimentazione. Ciò che rende il diario Eat Pretty, Live Well un caso studio significativo è la sua capacità di far riflettere gli utenti sulle proprie abitudini alimentari. Le sezioni Q&A stimolano la riflessione e offrono spunti per cambiare l'approccio nei confronti del cibo. Il linguaggio semplice e rassicurante contribuisce a creare un ambiente in cui gli utenti si sentono capiti e supportati anziché giudicati. Lo stile floreale utilizzato contribuisce a enfatizzare l'idea di un approccio sano e bello alla nutrizione. In sintesi, Eat Pretty, Live Well si configura come uno strumento motivante per chi desidera acquisire conoscenze fondamentali per un benessere complessivo.



Fig.61 - Eat Pretty, Live Well

4.9 Youper Chat Bot Therapy

Youper emerge in qualità di chat bot nel panorama di integrazione tra psicologia e intelligenza artificiale.

Creato dalla Stanford University, questo therapy chat bot si propone come un prezioso alleato emotivo, combinando e unendo la comprensione psicologica con l'intelligenza artificiale per offrire supporto in momenti di ansia, stress, depressione, solitudine, tristezza,...

L'obiettivo principale di Youper è quello di fornire un canale accessibile e immediato per aiutare gli utenti a gestire le proprie emozioni. La progettazione di questa piattaforma riflette la consapevolezza che molte persone possono affrontare sfide emotive quotidiane e cercano un supporto immediato e personalizzato.

In questo contesto, Youper si distingue per la sua capacità di impegnarsi in conversazioni vere, significative, offrendo consigli e strumenti pratici per affrontare le difficoltà emotive.

È inoltre importante sottolineare che, nonostante la sua efficacia nel fornire un sostegno emotivo, Youper non mira

a sostituire un percorso terapeutico con uno specialista. Al contrario, si colloca come un complemento, offrendo un aiuto immediato ma consapevole delle proprie limitazioni.

La progettazione della chat Youper include anche una sezione di tracking dei progressi, aspetto che contribuisce a rendere l'applicazione un vero e proprio strumento interattivo tanto da poter monitorare i progressi lungo il percorso verso il benessere fisico ed emotivo.

Questo caso studio pone evidenza su come la nuova tecnologia possa essere impiegata in modo positivo per affrontare le sfide legate alla salute mentale.

Youper dimostra che l'integrazione di intelligenza artificiale e psicologia può creare un ambiente virtuale di supporto, accessibile quando e dove serve. Nel contesto sempre più digitale della salute mentale, l'app Youper emerge come un esempio di come la tecnologia possa essere al servizio del benessere emotivo, offrendo un supporto personalizzato e immediato a chi ne ha bisogno.

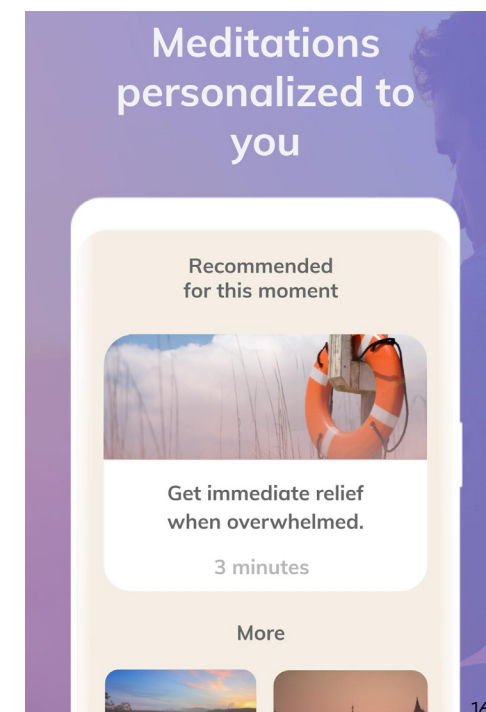


Fig.62 - Youper, Chat Bot Therapy

4.10 Calm

Calm, è una applicazione dedicata al miglioramento della qualità del sonno e alla gestione dell'ansia, ha raggiunto notevole successo e popolarità durante la pandemia, un periodo caratterizzato da livelli elevati di stress e difficoltà nel dormire. Uno degli elementi chiave del successo di Calm è il suo questionario iniziale, progettato per personalizzare l'esperienza degli individui e creare in questo modo programmi mirati.

Il questionario svolge un ruolo cruciale nel fornire un supporto personalizzato. Attraverso una serie di domande chiare e dirette, l'app guida l'utente nella scelta dei servizi di cui ha bisogno, stabilendo parametri basati sull'autovalutazione.

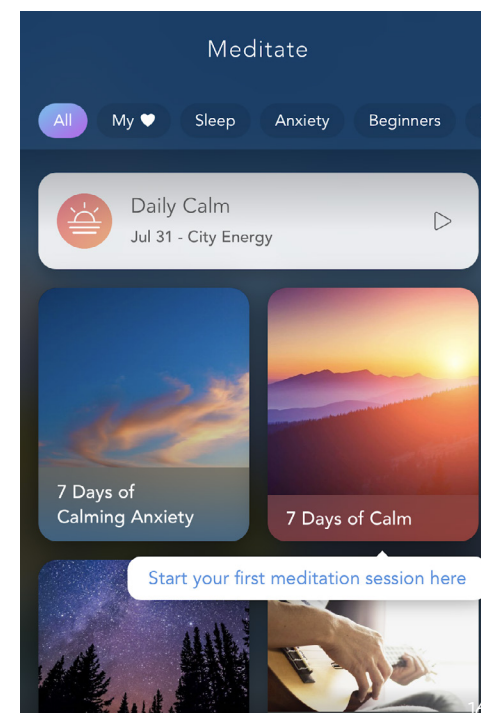
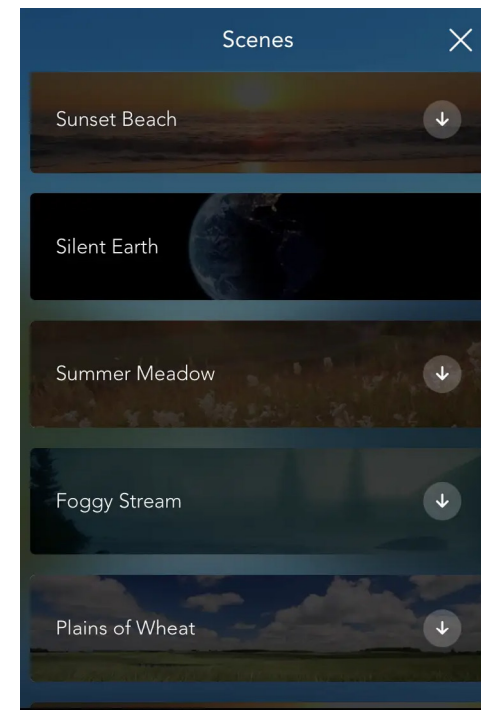
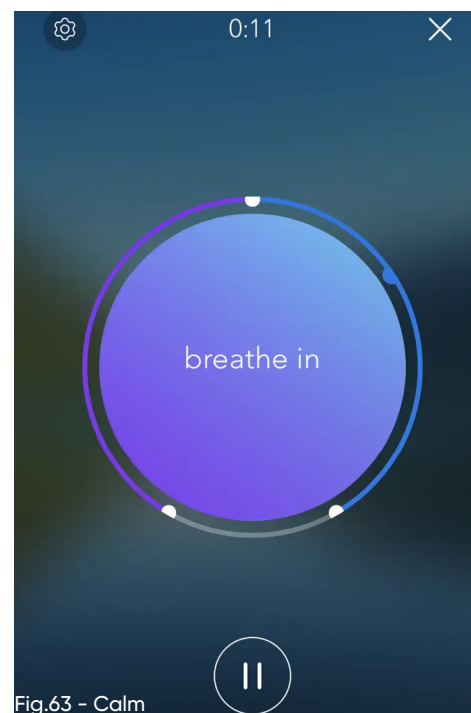
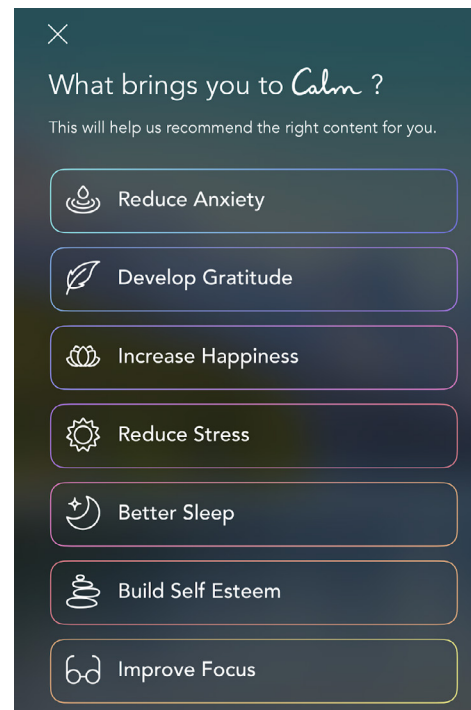
Tale approccio consente all'app Calm di adattare il proprio contenuto alle esigenze specifiche dell'utente, offrendo così un percorso personalizzato verso il rilassamento e la mindfulness.

Le varie sezioni del questionario possono comprendere le preferenze personali, gli obiettivi specifici legati al sonno e all'ansia, nonché le preferenze.

Questo tipo di passaggio, step iniziale di autovalutazione va oltre la semplice personalizzazione dell'esperienza.

Nel tempo, ripetendo il questionario, gli utenti possono avviare un processo di consapevolezza riguardo alla propria condizione attuale e ai progressi compiuti. Questo approccio potrebbe anche essere esteso al mondo della cooking therapy e del mindful eating: un questionario simile potrebbe rivelarsi altrettanto efficace.

Chiedendo all'utente di valutare le proprie esigenze e preferenze culinarie, è possibile creare programmi personalizzati che guidino e supportino l'utente in un percorso di esplorazione culinaria mirata a sviluppare nuovi interessi, abilità, aiutare in un percorso di educazione alimentare. In conclusione l'idea di un questionario iniziale si configura come significativo nell'ambito della gestione delle proprie emozioni e stati d'animo. La capacità di personalizzare l'esperienza lo rende un elemento distintivo e efficace nel contesto delle applicazioni di mindfulness e benessere emotivo.



5

FASE DI
PROGETTO

Indispensabili per definire un output progettuale efficace per il target.



Definizione e analisi dell'utenza di riferimento. Si sono indagati aspetti che li caratterizzano: valori, musica, moda, rapporto con il cibo e il modo di approcciarsi sui social media.

ANALISI UTENZA

Definizione delle personas dai 18 ai 25 anni, dei loro interessi e passioni e situazioni attuali

BISOGNI E ESIGENZE

- Necessità di ritrovare l'equilibrio per benessere fisico e psicologico.
- Necessità di uno spazio in cui coltivare gli interessi, che sia sempre accessibile e a portata di mano.
- Necessità di innovazione e creatività per trovare nuovi stimoli.
- Necessità di costruire con le proprie mani per riconnettersi con l'individualità.
- Necessità di connessioni autentiche e significative per condividere gli interessi e le passioni.



Realizzazione di una pagina social per colmare il divario nella comunicazione e conoscenza della cooking therapy

PAGINA SOCIAL

L'obiettivo è rispondere ai bisogni ed esigenze del pubblico mantenendo uno stile allegro e divertente così che la sana alimentazione e il benessere psicologico siano alla portata di tutti.

Tale scopo è stato raggiunto con la progettazione di manifesti CTA e contenuti social.

Le rubriche hanno lo scopo di introdurre al tema della cooking therapy e del benessere per ritrovare l'equilibrio e la serenità

DEFINIZIONE CONTENUTI

- Sono state definite cinque rubriche:
- post informativi
 - tutorial di ricette eseguite tramite una sessione di cooking therapy
 - foto focalizzate sia sul cibo come soggetto ma anche il suo rapporto con la persona
 - foto che introducono e spiegano il mondo mindfulness e mindful eating
 - foto circa l'aspetto di convivialità e condivisione del cibo



5.1 Utenza di riferimento

L'utenza di riferimento verso la quale si è scelto di indirizzare il progetto è la fascia di età compresa tra i 18 e i 25 anni; quelli che vengono definiti i giovani adulti. Tale selezione è stata il frutto di una ricerca e analisi della prima fascia della generazione z, quella che ad oggi rappresenta i ventenni.

La fascia dei giovani adulti rappresenta un gruppo demografico in evoluzione, caratterizzato da un periodo di crescita personale, di cambiamenti significativi, ricerca di indipendenza, sfide quotidiane legate al proprio percorso di scolastico e lavorativo. Decisioni che influenzano sia il presente ma soprattutto il futuro. Per comprendere, nel migliore dei modi possibile qual è il tipo di servizio ideale per questa fascia di età sono stati indagati diversi aspetti caratteristici appartenenti a questa generazione quali gli interessi, le abitudini, i valori, le esigenze, la musica, l'utilizzo dei social ma soprattutto il loro rapporto con il cibo e l'alimentazione. I giovani adulti facenti parte della gen z vengono definiti come una generazione

complessa e difficile perché, essendo nativa digitale, acquisendo informazioni da tutte le parti del mondo sono aperti e liberali rispetto alle altre generazioni. Sono tutti particolarmente attenti alle questioni civili, all'uguaglianza sociale e molto sensibili rispetto alle questioni di genere, non violenza e inclusività; ad oggi pilastri di questa generazione. Sono ragazzi ambiziosi e più concentrati sul loro successo individuale in ambito lavorativo; stanno cercando di trovare una via d'uscita, una strada per cambiare una società in cui si vive per lavorare e non il contrario. Sentono la necessità di affermare la propria indipendenza e di progredire con la propria vita, ma spesso si sentono bloccati da una società che non capisce le loro esigenze: l'adeguata remunerazione, le opportunità di fare esperienza e di crescere (31%), l'essere ascoltati, il timore di essere sfruttati (48%) e di non essere apprezzati (29%).¹ I giovani adulti ad oggi vogliono mettere al primo posto loro stessi, le proprie passioni interessi e il proprio benessere.

¹ <https://www.superbello.com/gen-z/>



Fig.64 - Utenza di riferimento

Al di fuori del contesto professionale un aspetto fondamentale è rappresentato dall'autenticità: non vogliono più definirsi attraverso stereotipi o etichette, vogliono sperimentare diversi modi di essere e plasmare la propria identità nel tempo. Sanno riconoscere l'essenziale importanza del dialogo accettando le differenze di opinioni e quindi sono più aperti al dialogo e di conseguenza di mentalità più aperta. Proprio questa loro apertura al mondo li rende partecipi in dinamiche anche lontane dalla quotidianità e questo influenza il loro modo di essere.

Secondo i dati Ipsos, anche a seguito del periodo pandemico, i ragazzi sono più riflessivi, ma anche sfiduciati (41%), si sentono più fragili (31%) e più tristi, hanno paura per il loro futuro molto incerto e questo aumenta casi di stress, ansia e depressione in età così giovane. Entrando nella sfera che aiuta a definire con maggior facilità l'identità individuale possiamo osservare come le mode, la musica e l'utilizzo dei social e in generale il mondo online caratterizzino i giovani

adulti. Gli interessi confermano i giovani adulti come generazione molto attiva, tra questi spiccano: la musica (73%), i viaggi (65%), il fashion (38%), il cooking (57%), il fitness (47%), i social.²

Parlando dell'aspetto fashion si vedono due trend opposti che però coesistono: il fast fashion e il second hand. I giovani di oggi sono molto più attenti ai temi della sostenibilità, del cambiamento climatico, della salute sul lavoro e delle condizioni di lavoro, ma dall'altra parte hanno ancora poco potere di acquisto dovuto a guadagni più bassi in quanto studenti o neo-lavoratori che spesso preferiscono spendere o investire i propri guadagni in esperienze, viaggi, concerti e attività da condividere con gli amici.

La tendenza, legata in particolar modo a questi ultimi due anni, è appunto il second hand: preferendo acquisti nei mercati settimanali cittadini o in negozi dedicati; trend in aumento anche grazie al ritorno degli anni '90 e '00 su tutte le piattaforme social invase da contenuti creativi e innovativi circa le nuove mode.

Questo ritorno delle mode può però essere un'arma a doppio taglio, perché se da una parte si incentiva l'uso di abiti e vestiti provenienti dall'armadio di mamme e papà, dall'altra parte i brand di fast fashion creano gli stessi capi alla metà del prezzo. Negli ultimi mesi fortunatamente il consumo di fast fashion sta diminuendo grazie anche alle svariate campagne sui social che volendo oppure no sono sotto gli occhi di tutti e portano quindi ad influenzare il proprio pensiero a riguardo. L'aspetto che rende così potente il fast fashion è la sua reperibilità online: la nascita degli e-commerce, siano questi di abiti, o di altri articoli come Amazon, hanno rappresentato una vera svolta significativa nell'evoluzione del modo in cui le persone acquistano. L'ascesa dello shopping online ha fornito alle nuove generazioni opzioni di shopping più facili e comode in quanto consente di effettuare ordini da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento eliminando la necessità di recarsi fisicamente in

un negozio a fronte quindi di praticità e di velocità nel cercare e ricevere il prodotto. Per quanto riguarda l'ambito musicale l'elemento che li caratterizza è la fluidità come una forma di libertà ed espressione, non ci sono così generi definiti di ascolto, dipende tutto dalle sensazioni che queste trasmettono. La musica rappresenta un ponte in grado di collegare voci, esperienze, culture tutte differenti tra loro, ma in cui ognuno può rispecchiarsi. In questo ambito un ruolo fondamentale lo hanno i social media che hanno fatto emergere il lato più creativo di questa industria attraverso collaborazioni molto spesso impensabili per via di genere, voce, timbro. Questo ha avuto un impatto molto forte sulle nuove generazioni perché ha permesso loro di entrare in contatto con generi e sotto-generi nuovi, esperienze, essere informati sul background. La musica sembra quindi essere uno dei mezzi principali e più efficaci e diretti per veicolare emozioni, trasmettere stati d'animo.

² Osservatorio Nazionale Influencer Marketing, La genz italiana, 2021, PDF, https://www.onim.it/wp-content/uploads/2021/06/Gen-Z-ONIM-def_compressed.pdf

Viene considerata una delle forme più pure di espressione, ed è per questo che non si categorizzano in un unico genere ma si lasciano trasportare dal momento. Altro aspetto fondamentale è l'utilizzo dei social media e delle piattaforme online. Sono strumenti multifunzionali e veloci che offrono la possibilità di esprimere il proprio estro e personalità, connettersi con migliaia di utenti in tutto il Mondo e partecipare così a varie esperienze digitali. Prendendo come esempio i social media quali Instagram e TikTok, i più utilizzati dal target, questi offrono la possibilità di condividere e creare momenti della loro vita in modo creativo e coinvolgente. La nascita di TikTok ha aumentato l'utilizzo dei social da parte dei giovani adulti perché permette di creare esperienze virtuali come i balletti, challenge, daily vlog, scherzi, le quali vengono spesso vissute in gruppo o con gli amici perché si percepisce il bisogno di condividere ogni aspetto della propria giornata. L'arrivo del Covid-19 ha sicuramente aumentato la permanenza sui social e

la condivisione di momenti ludici come ad esempio la visione di film e serie Tv tramite lo sharing ideato da Netflix e Prime video, o la nascita di applicazioni come House Party, per passare le serate con gli amici ma ognuno a casa sua. La sfera del mondo virtuale dopo la pandemia è stata rivalutata anche se ha ancora un ruolo molto importante: infatti qualora si parli di esperienze da condividere con amici oggi ci si ritrova più volentieri di persona; è cresciuto fortemente il desiderio di trascorrere del tempo di qualità con le proprie persone preferite. Dall'altra parte però, quando si vogliono effettuare delle esperienze individuali si tende a cercarle online, così da non dover uscire dalla propria abitazione ma evadere semplicemente con la mente, entrare in un nuovo spazio immaginario. Questo aiuta sicuramente la sfera più personale perché permette di conoscersi maggiormente, imparare a stare bene con la propria e unica compagnia così da poter lavorare su sé stessi e sul proprio benessere.





Fig.66 - Il target e il rapporto con il cibo

L'indagine Ipsos³, nel 2023 ha indagato il rapporto tra generazione z, rapporto con il proprio corpo e con il cibo. I risultati parlano chiaro: i giovani adulti preferiscono cibi semplici e italiani prestando particolare attenzione alla sostenibilità. Importante è l'esigenza di vera socialità come momento per condividere e consumare cibo fuori casa. Per quanto riguarda i dati, il 73% dei giovani è soddisfatto del proprio peso e il 67% della forma del proprio corpo grazie all'attività sportiva che viene svolta, anche se dall'altro canto non tutti sono soddisfatti del proprio corpo nonostante i tanti accorgimenti adottati. Tale aspetto emerge perché i giovani hanno difficoltà a mantenere un buon rapporto tra alimentazione e salute, per il 27% questo rapporto è molto complesso e trovare un equilibrio non sempre è immediato. In generale il cibo deve essere semplice (36%), un momento di svago per imparare nuove ricette, esplorare nuove culture ma anche un momento per migliorare

la propria salute (22%). L'aspetto più significativo che è condiviso dal 91% dei ragazzi presi in esame è la necessità di ri-progettare il modo in cui il cibo viene sia prodotto che consumato, prediligendo alimenti certificati Made in Italy, prodotti in modo sostenibile, provenienti dal allevamenti sostenibili. Questa loro necessità si scontra con le abitudini alimentari in quanto grandi consumatori di pizza (50%), pasta (42%) e patate (41%), bisogna quindi educarli verso un'alimentazione sana ed equilibrata così che anche il loro rapporto con il corpo possa migliorare. Mangiare fuori è diventata un'esigenza per coltivare e tessere le proprie interazioni social e mangiare qualcosa di nuovo o gustare ciò che più si preferisce. Dalla ricerca emerge quindi che il 56% dei giovani adulti della generazione z hanno una relazione tesa con il cibo, vedono il tema cibo come qualcosa di complesso, perché vedono la cucina solo come nutrimento e non come spazio di apprendimento.

³ Ipsos, Le caratteristiche della Generazione Z: tra mito e realtà, 29 agosto 2023, <https://www.ipsos.com/it-it/caratteristiche-generazione-z-mito-realta>

5.2 Bisogni ed esigenze dell'utenza

La generazione Z, forse influenzata dalla rapidità delle trasformazioni digitali e sociali, manifesta forti bisogni, esigenze uniche, le quali richiedono un approccio attento e anche personalizzato. Uno degli aspetti chiave è il benessere, inteso non solo come salute fisica, ma anche emotiva. La Gen Z cerca un punto di riferimento per ritrovare l'equilibrio in un mondo caratterizzato da cambiamenti frenetici. In questa circostanza, i servizi che promuovano la consapevolezza e il supporto emotivo diventano essenziali. La necessità di avere uno spazio in cui coltivare gli interessi e nuove passioni è altrettanto fondamentale. La possibilità di accedere in questi ambienti in modo immediato e da qualsivoglia luogo è un requisito cruciale. La tecnologia svolge un ruolo chiave, fornendo piattaforme e prestazioni che permettono loro di esprimere forte creatività, sperimentare, e condividere le proprie realizzazioni con la comunità online. L'innovazione diventa un elemento imprescindibile per questa generazione. La Gen Z cerca

costantemente esperienze innovative, servizi e prodotti che riflettano la loro voglia di sperimentare e di abbracciare la diversità. La possibilità di costruire con le proprie mani, sia digitalmente che fisicamente, diventa quindi una nuova tipologia di espressione fondamentale per soddisfare il desiderio di originalità e individualità. Infine, la necessità di socialità si manifesta in una forma unica. La Gen Z cerca connessioni autentiche e significative, utilizzando la tecnologia come ponte per interagire con gli altri. La condivisione delle proprie creazioni, esperienze e idee diventa una parte integrante della loro socialità, creando un terreno per l'innovazione sociale e la costruzione di comunità virtuali basate su interessi comuni. In sintesi, la Gen Z è attenta alla propria individualità, mentre simultaneamente valorizza la connessione e l'interazione sociale. Un approccio focalizzato su questi aspetti può soddisfare servizi e spazi che rispecchino la loro identità e promuovano l'inclusione e la creatività.



Fig. 67 - I bisogni dell'utenza

5.2.1 Margherita - 19 anni

Occupazione: studentessa

Situazione attuale: Margherita è una giovane ragazza che ha appena terminato il suo percorso al liceo e si trova in una fase di transizione dall'adolescenza legata alla scuola, ad un'età più adulta legata all'università. Ha molte aspettative per il futuro ma è sopraffatta dalla paura di prendere decisioni sbagliate che le potrebbero condizionare quelle future.

Bisogni: ha bisogno di supporto emotivo per affrontare questo periodo di grandi incertezze ma sente anche la necessità di iniziare una nuova attività al di fuori della sua comfort zone che le offra una nuova prospettiva sulla sua vita futura, sperando la aiuti a chiarire le idee.

Interessi: Margherita adora passare i pomeriggi a leggere libri fantasy, la aiutano ad evadere dalla quotidianità rimanendo però nelle mura della sua casa. Questa passione la spinge a viaggiare molto perché ha sempre sognato di scoprire nel profondo nuove culture a partire dalle tradizioni e costumi fino ai cibi e piatti locali alla scoperta di nuovi sapori.



5.2.1 Simone - 22 anni

Occupazione: studente universitario

Situazione attuale: Simone è uno studente universitario di medicina e sta affrontando un periodo molto stressante dovuto all'imminenza dell'inizio degli esami e alla contemporaneità dei tirocini che sta svolgendo.

Bisogni: si trova sotto pressione a causa del percorso di studi che ha deciso di intraprendere. La sua tenacia e la sua determinazione stanno lasciando il posto a insicurezze e dubbi. Sente la necessità di ritrovare il suo equilibrio e la sua stabilità, un'attività che non lo tenga impegnato per molto tempo e che gli permetta di ritrovare la concentrazione per affrontare al meglio la sua carriera universitaria ma che, al tempo stesso, lo aiuti ad alleviare la tensione.

Interessi: Simone è appassionato di medicina e non intende rinunciare al suo percorso di studi, è consapevole di quanto la sua salute mentale sia importante e per questo è sempre alla ricerca di hobbies che lo aiutino. Ha trovato nella fotografia un'alleata per esplorare la sua parte più creativa, catturando situazioni sempre diverse.



5.2.1 Elena - 25 anni

Occupazione: lavoratrice

Situazione attuale: Elena lavora come barista in una grande città, il suo lavoro è veloce, frenetico, sempre a contatto con le persone. Da un po' di tempo sta pensando di cambiare lavoro, di fare quello che veramente la appassiona ma ha timore di non trovare il posto giusto per lei, ha una bassa autostima e non si ritiene capace di tante cose, per questo fino ad ora si è sempre accontentata della sua situazione lavorativa.

Bisogni: deve lavorare su sé stessa per riuscire a migliorare e aspirare ad un futuro migliore. Necessita di tempo libero da dedicare alle sue passioni e per questo è in cerca di un'attività che la renda felice, la faccia stare bene e le permetta di imparare e migliorare nel campo dei suoi sogni.

Interessi: Elena è appassionata di cucina da sempre tanto che vorrebbe diventare una chef professionista. Ha sempre cucinato per gli amici ma ora vorrebbe sfruttare questa passione per essere finalmente fiera e sicura di sé e per intraprende un percorso che per molto tempo aveva lasciato in disparte.



5.3 Obiettivi della comunicazione

Il servizio si pone di realizzare tre obiettivi fondamentali. In primo luogo, mira a far conoscere e permettere all'utenza di riferimento di sperimentare direttamente la pratica di cooking therapy, fornendo loro un'opportunità unica ma soprattutto tangibile di comprendere i molti benefici psicologici ed emotivi legati a questa attività. Questo scopo mette in evidenza l'importanza dell'esperienza pratica nel favorire una connessione più profonda con il concetto di cooking therapy.

Il secondo obiettivo si concentra sullo sviluppo e promozione di un'educazione alimentare attraverso l'esplorazione e la combinazione di ingredienti diversi.

L'idea è quella di offrire un percorso che non solo spieghi come preparare piatti e ricette sani e bilanciati, ma che consenta anche di sperimentare in prima persona la diversità gastronomica, la bellezza di sapori e odori legati alle cucine del mondo. Questa prospettiva interattiva promuove un apprendimento pratico, stimolando l'interesse per la cucina sana e favorendo abitudini alimentari corrette,

consapevoli e anche durevoli nel tempo. Il terzo grande obiettivo è quello di creare idealmente uno "spazio protetto, sicuro" dove tutti i giovani adulti possano essere loro stessi in autonomia e sperimentare liberamente abbandonando le tensioni. Questo ambiente rappresenta un rifugio emotivo simile a quello offerto da una sessione terapeutica, senza la necessità della presenza fisica di un terapeuta.

L'autenticità e la libertà di esplorazione risultano così fondamentali per favorire il benessere psicologico, consentendo loro di vivere l'esperienza in modo aperto e senza giudizio.

In sintesi, il servizio si vuole proporre di concretizzare l'attività cooking therapy attraverso l'uso dell'esperienza pratica, di promuovere l'educazione alimentare attraverso l'esplorazione culinaria, e di creare uno spazio sicuro dove la libertà di sperimentazione favorisce il benessere psicologico. Questi obiettivi convergono verso la creazione di un percorso che non solo trasmette conoscenza, ma che nutre la mente e il corpo.

5.4 Tone of voice

Il tone of voice scelto e adottato per il progetto si configura come informale e accattivante, pensato per catturare l'attenzione e la curiosità dei giovani adulti. L'approccio utilizzato è semplice, colloquiale ma anche leggero, mirato al trasmettere un senso di familiarità e di apertura. L'obiettivo è coinvolgere infatti i ragazzi in un'esperienza culinaria e anche terapeutica senza creare possibili distanze linguistiche o concettuali.

Il linguaggio applicato evita toni troppo formali oppure complessi. L'intento è di creare una connessione con il pubblico, rendendo l'esperienza della cooking therapy divertente e accessibile.

L'informalità del tone of voice verrà costruita tramite l'utilizzo di chiarezza e immediatezza, per permettere a tutti di sentirsi a proprio agio nell'esplorare il mondo della cucina terapeutica.

Nel contesto creativo delle immagini e dei video, il tone of voice si integra con la parte centrale, la componente visiva, contribuendo così a creare un'atmosfera divertente ma coinvolgente. Le parole saranno un complemento alle immagini, sottolineando il lato leggero e giocoso legato alla cooking therapy. L'approccio informale non vuole sfociare nella piena ironia, ma piuttosto puntare a stimolare l'entusiasmo e la voglia di sperimentare.

In sintesi, tale tone of voice si propone come la chiave di accesso a un mondo intrigante basato sulla nuova scoperta, il divertimento e il benessere, con un linguaggio semplice e informale che si allinea alla natura gioiale e aperta del progetto. L'obiettivo è far sentire tutti i partecipanti accolti e invitati a esplorare la cucina terapeutica in modo divertente e leggero.

5.5 Story concept

Carlotta, immersa nella stanchevole morsa dei suoi pensieri, ha deciso di ribaltare la situazione, trasformando la cucina nel suo rifugio personale.

Qui, nella sua amata casa, trova uno spazio di autenticità ed un luogo in cui potersi confrontare apertamente con le preoccupazioni che la affliggono. La decisione di organizzare tutto con cura, dagli utensili a tutti i delicati ingredienti, diventa un forte atto di consapevolezza, impegno nei riguardi del suo benessere emotivo. Ogni dettaglio, dalla selezione degli ingredienti alla preparazione meticolosa, è parte integrante di un grande processo curato che Carlotta intraprende con forte determinazione. Il suo primo obiettivo è realizzare quella ricetta tanto desiderata, ma il risultato andrà oltre il piacere culinario: ogni movimento e l'unione degli ingredienti fungono da rituali che aiutano ad alleviare il peso dei pensieri intrusivi.

La mente di Carlotta si sintonizza sul presente, afferrando l'opportunità di creare finalmente qualcosa con le proprie mani. In questo mix di aromi e colori, Carlotta scopre che ogni gesto nella cucina è un passo verso il rilascio delle tensioni accumulate. Il taglio di un vegetale, l'aroma invitante di una spezia che si diffonde nell'aria, tutto contribuisce a distogliere la sua mente dagli agitati pensieri. La cucina diventa il mezzo per poter ritrovare l'equilibrio, un'esperienza vera, terapeutica in cui il processo creativo svolge un ruolo centrale. La sua cucina diventa così per Carlotta una oasi di serenità, offrendo un approccio consapevole e curato alla cucina come terapia. Un viaggio che le libera la mente da ciò che la opprime, aprendo una strada verso un benessere fisico e psicologico ritrovato attraverso la creatività e l'autenticità del processo culinario.



Fig.71 - Cucina come spazio creativo

IDENTITÀ
VISIVA

5.6.1 Naming

Per la scelta del naming del progetto si è partiti da una attenta riflessione basata sul contesto della cucina e sugli obiettivi delineati in fase progettuale.

La scelta di un nome corto, caratterizzato da semplicità e musicalità, mira a renderlo facilmente riconoscibile e memorizzabile, lasciando un'impronta che perdura nelle menti del pubblico di riferimento.

Date queste premesse nasce il naming "Glacé", utilizzato in cucina per indicare la glassatura di un alimento, un piatto, ma assumendo in questo determinato contesto diversi significati.

In primo luogo Glacé rappresenta una copertura, un rivestimento, trasformando quindi la cucina in uno spazio sicuro e

protetto dove è possibile sperimentare e conoscere senza il timore di giudizi o influenze esterne, vivendo così il proprio percorso il più serenamente possibile.

Glacé viene interpretato come tecnica, procedimento utile al fine di decorare e migliorare un piatto. Questo concetto si riflette perfettamente nel significato di cooking therapy, il cui obiettivo è quello di arricchire, sviluppare nuove competenze culinarie andando a lavorare sulla sfera emotiva e psicologica.

Glacé è più di un semplice nome, è un invito sottile a intraprendere un percorso sia di crescita personale sia di riscoperta, arricchendosi così in un ambiente sicuro e accogliente.



Affinchè siano garantite la leggibilità e l'integrità del logotipo sono state definite le spaziature tra i caratteri. La lettera L e la lettera A presentano una legatura di default che non è stata variata

Applicazioni logotipo



Utilizzi non consentiti



Non cambiare con accento grave



Non ruotare il logotipo



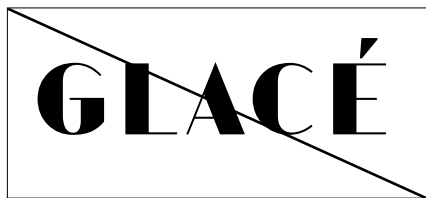
Non utilizzare in versione outline



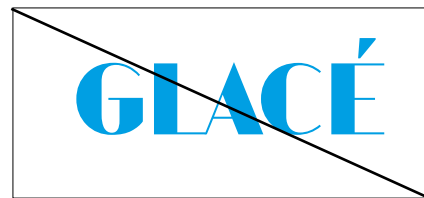
Non utilizzare la traccia



Non alterare l'ortografia



Non alterare le spaziature



Non usare colori non consentiti



Non utilizzare effetti di sfumatura



Non combinare ortografie



Non alterare il peso del carattere



Non usare combinazioni non consentite



Non usare combinazioni non consentite

5.6.2 Carattere tipografico

Nella scelta del carattere tipografico da utilizzare all'interno del progetto si è voluto riprendere il gioco di luci e contrasti utilizzato negli elementi fotografici. La scelta è quindi ricaduta su due tipologie di font differenti uno più moderno e contemporaneo con un contrasto alto, ma che al tempo stesso rimandasse al concetto di "casa rustica e accogliente"; il secondo è un font sans serif, semplice ma soprattutto di facile leggibilità così da agevolare l'utente nella lettura dei contenuti.

Epilogue

Utilizzato per i testi normali

Aa

Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890%&(.,:;!?"àèùò)

Aa

Medium

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890%&(.,:;!?"àèùò)

Aa

SemiBold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890%&(.,:;!?"àèùò)

Ravensara Sans

Utilizzato per naming, titoli ed elementi importanti

Aa

Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890%&(.,:;!?"àèùò)

5.6.3 Palette colori

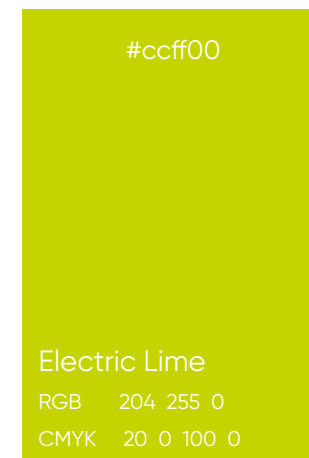
Nella fase di progettazione, la scelta della palette colori è stata un aspetto cruciale per definire lo stile comunicativo ideale rivolto ad un pubblico di giovani adulti compreso fra i 18 e i 25 anni.

L'obiettivo che si voleva raggiungere era quindi catturare un'atmosfera giovane, divertente e leggera ed è per questo che la scelta è ricaduta su colori vibranti. I due colori principali sono un bordeaux scuro e un color latte, entrambi ispirati al mondo della cucina, che con le loro tonalità calde contribuiscono a creare un ambiente accogliente.

Per aggiungere dinamicità e contrasto è stato introdotto un vivace color lime destinato a vari elementi di dettaglio all'interno della comunicazione.

Nella componente fotografica e video sono stati ripresi tali colori arricchendo però il quadro cromatico con altre tre tipologie di colori: un rosso brillante, un azzurro tenue e un rosa.

Questi colori svolgono un ruolo chiave nel completare quella che è l'estetica complessiva del progetto, consentendo così di mantenere l'energia e la vivacità pensate e progettate.



5.7 Output - comunicazione

Glacé è un progetto che vede come output finale la realizzazione di una pagina Instagram la quale si propone come un canale innovativo dedicato al mondo, ancora poco conosciuto, della cooking therapy, mindfulness e mindful eating.

L'idea nasce dalla consapevolezza che, nonostante il crescente interesse verso tale tema, l'attività della cooking therapy, la sfera del benessere fisico ed emotivo rimangono un concetto poco conosciuto e sviluppato in particolar modo tra i più giovani. Spesso vengono percepite come attività distanti dalla propria realtà quotidiana, in quanto considerate complesse oppure al di fuori dalla propria portata. La scelta di utilizzare Instagram come piattaforma divulgativa è motivata dal desiderio di far conoscere la cooking therapy sotto diversi punti di vista.

La pagina si propone di introdurre e far provare con mano che cos'è la cooking therapy ed i molteplici benefici che si ottengono, dimostrando come la cucina

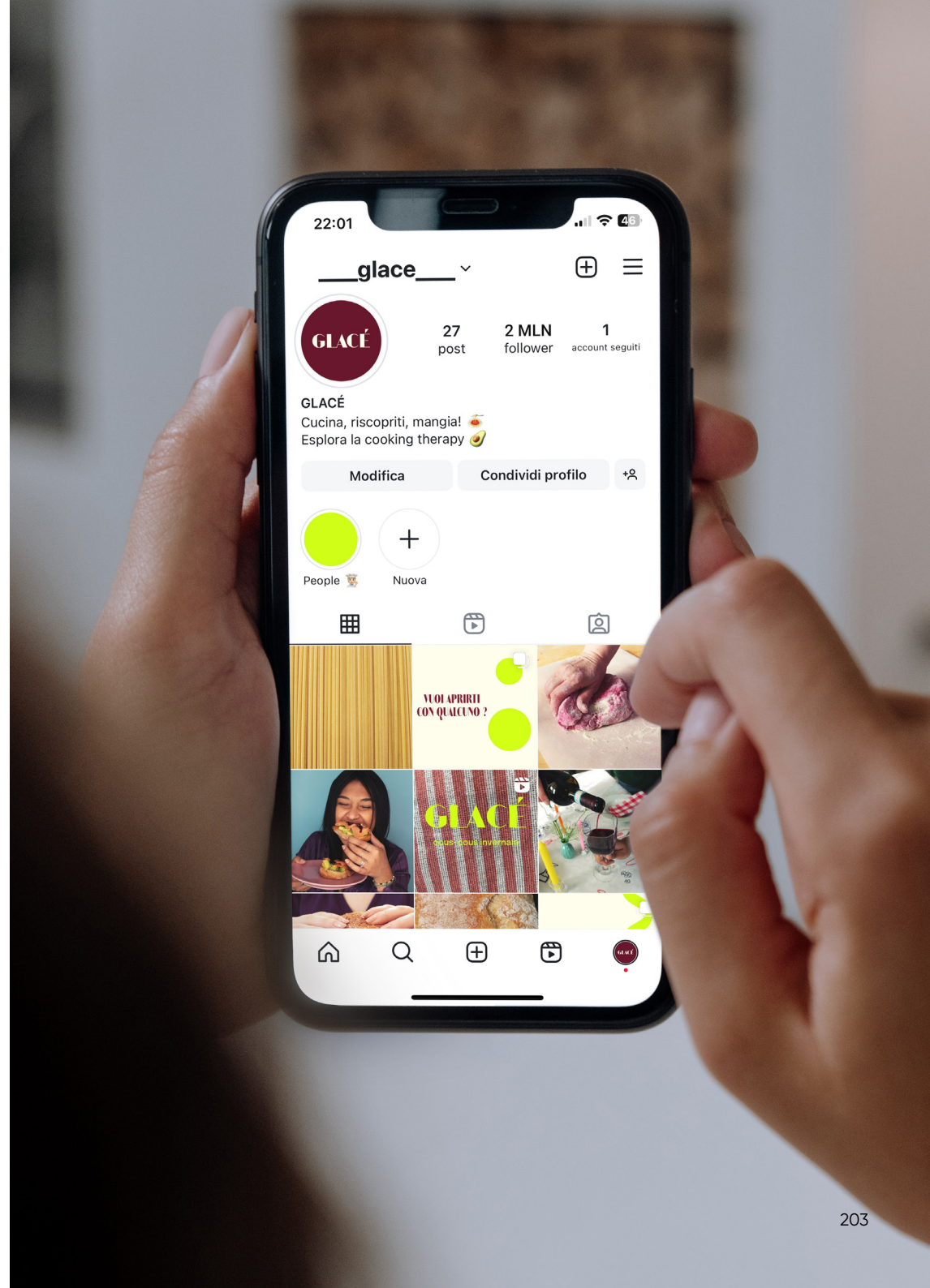
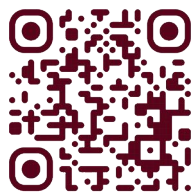
possa essere divertente e accessibile a tutte le capacità. Attraverso la serie di contenuti appositamente progettati, la piattaforma offrirà un approccio sia pratico che teorico così da esplorare questo mondo attraverso un approccio leggero e divertente.

Si invitano i giovani adulti alla scoperta del piacere della cucina, del mangiare sano, dell'imparare a conoscere nuovi alimenti, sapori e odori di altre culture. La missione di Glacé è di dimostrare che la cucina non è solo il luogo in cui mangiare ma dove poter esplorare se stessi, la propria sfera psicologica e le proprie emozioni.

La pagina social si pone come ponte tra l'innovativo mondo della cooking therapy e le giovani generazioni.

Attraverso immagini e tutorial pratici si ha l'intenzione di creare un movimento che ispiri azioni concrete e progetti futuri incoraggiando chiunque voglia e senta la necessità di intraprendere un nuovo percorso celebrando la bellezza della cucina e del benessere personale.

Visita la pagina Instagram di GLACÉ!



Manifesti

La funzione dei tre manifesti all'interno del progetto riveste un'importanza cruciale nel riuscire a trasmettere in modo chiaro e coinvolgente la filosofia della cooking therapy. I manifesti sono stati progettati con essenzialità e funzionalità: nascono come strumenti per suscitare la curiosità del pubblico, spingendoli ad esplorare l'universo della cucina terapeutica.

I manifesti sono composti da una parte testuale e una fotografica, questa unione ha lo scopo di trasmettere un messaggio nel modo più chiaro e semplice possibile. La componente testuale, è minimalista ma significativa, ambisce a comunicare in modo diretto l'essenza della cucina e della cooking therapy, concentrando l'attenzione di chi guarda sull'esperienza pratica, ma anche emotiva e psicologica. L'efficacia comunicativa dei tre manifesti emerge soprattutto dalla componente fotografica: le immagini, le protagoniste dei manifesti, catturano l'attenzione con colori accesi e vibranti che suggeriscono la vitalità e divertimento del cibo e della cucina. Sono state progettate come loop di tre foto ciascuno così da creare una comunicazione dinamica e focalizzata sulle espressioni del volto e del piatto.

Gli sguardi e le espressioni delle persone

ritratte vanno oltre la semplice azione di mangiare, nutrirsi sono il veicolo della trasformazione emotiva e psicologica che la cooking therapy vuole innescare. La tavola così apparecchiata è simbolo di grande consapevolezza verso il proprio benessere personale, è strategicamente posizionata al centro, mentre nelle fasce laterali sorgono alcuni dettagli caotici di una cucina appena utilizzata, creando quindi un contrasto suggestivo ed una fase di transizione tra l'atto preparatorio e la degustazione del risultato finale.

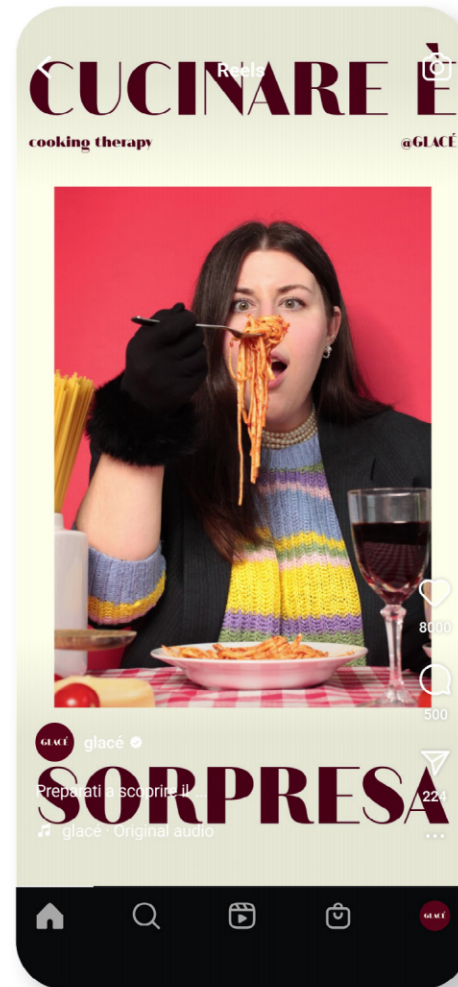
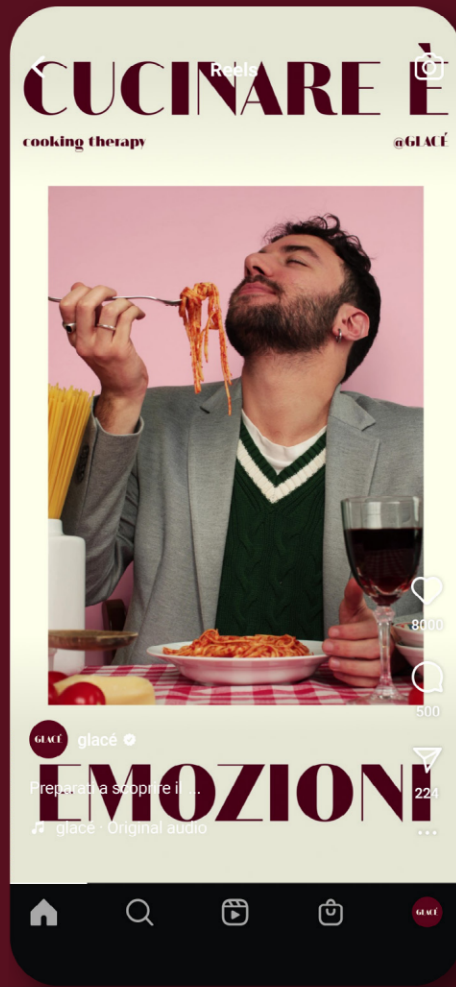
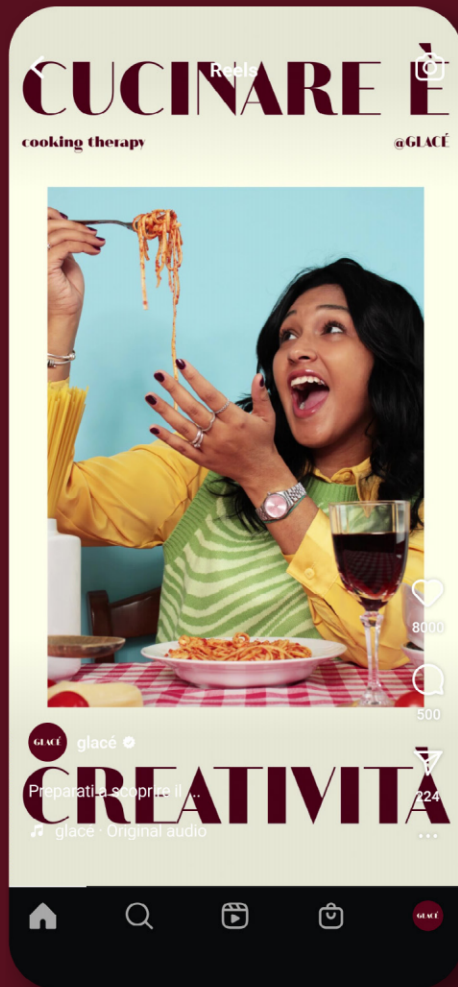
L'uso di forme e colori aiuta nello scopo di rendere i tre manifesti accattivanti e divertenti, aspetto ampliato dalla scelta dei vestiti. Il caos apparente della cucina e le espressioni dei soggetti diventano elementi visivi che pongono in evidenza il complesso mondo ma divertente e alla portata di tutti della cooking therapy.

Saranno posizionati nei punti nevralgici di frequentazione del target quali parchi, piazze, stazioni, fermate degli autobus e luoghi centrali della movida.

In questo modo i manifesti diventano ambasciatori di un movimento volto alle nuove generazioni invitandoli a scoprire e immergersi in questo mondo culinario e di riscoperta così vicino a loro.







I manifesti verranno inoltre fedelmente riportati anche all'interno della pagina social di Glacé come primi contenuti di collegamento con la guerrilla urbana. La loro presenza sui social ha l'obiettivo di creare engagement e curiosità nei confronti della pagina e del tema che si andrà a trattare da parte del pubblico al quale si vuole fare riferimento.

Post informativi

I post informativi, presenti sulla pagina Instagram, hanno lo scopo di presentare nel modo più efficace e vero la cooking therapy attraverso la progettazione di brevi e coinvolgenti caroselli. Essi sono composti da tre schede, ognuna con un messaggio diverso ma nell'insieme si completano per raggiungere l'obiettivo. Le varie copertine animate, composte da forme semplici, fungono da anticipazione visiva, preparando gli utenti alla serie di informazioni che saranno condivise nelle slide successive.

La scelta di una presentazione dinamica mira a catturare l'attenzione dell'utente e suscitare in lui/lei interesse, rendendo l'apprendimento della cooking therapy facile e accessibile.

La seconda slide di ogni carosello è dedicata alle informazioni fondamentali circa un percorso di cooking therapy. La forma animata della copertina gioca un ruolo sinergico con il testo, enfatizzando i concetti chiave così da coadiuvare la comprensione del testo. Questa sezione fornisce la base teorica e fondamentale per comprendere al meglio e conoscere

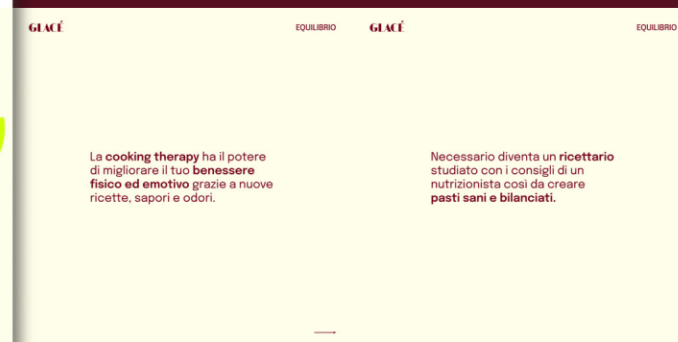
il vero potenziale della cooking therapy in quanto strumento di benessere fisico, psicologico ed emotivo.

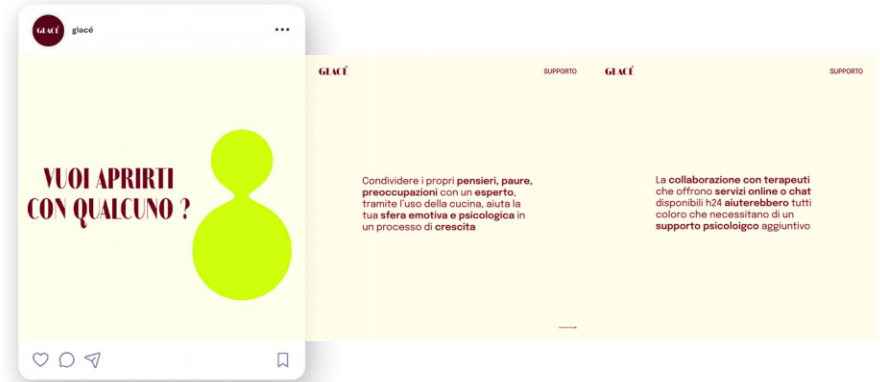
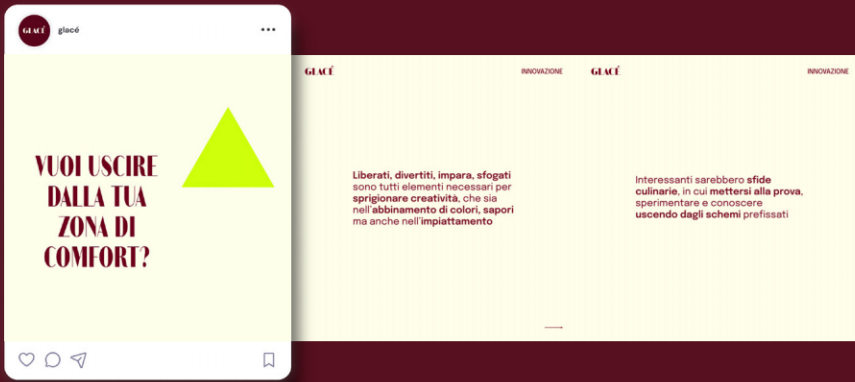
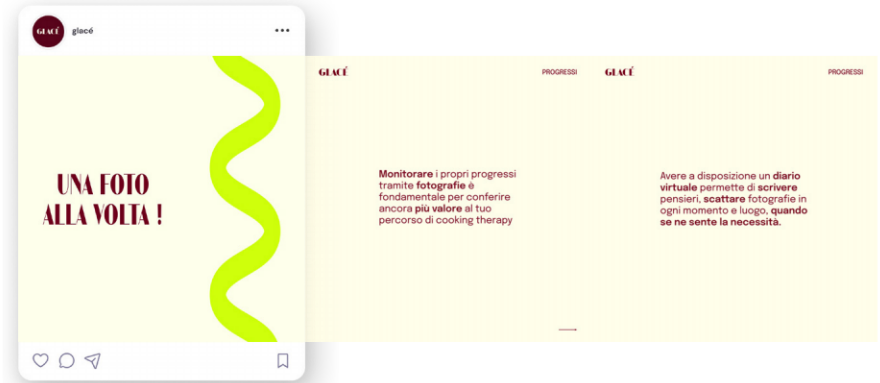
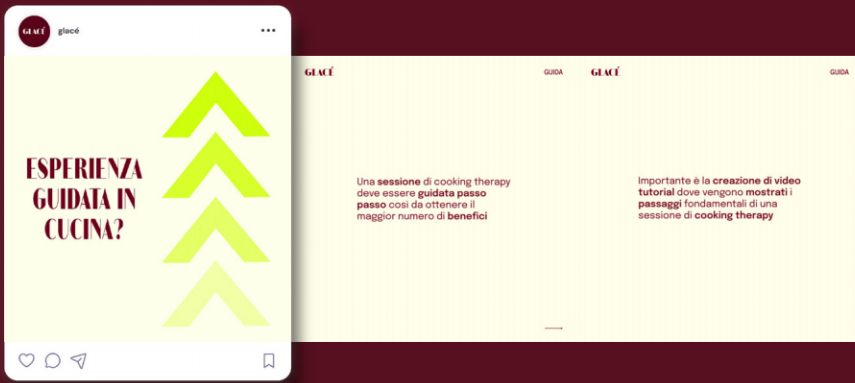
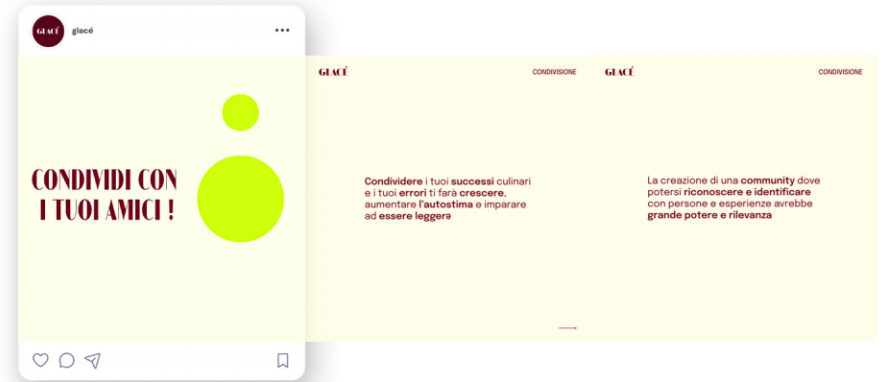
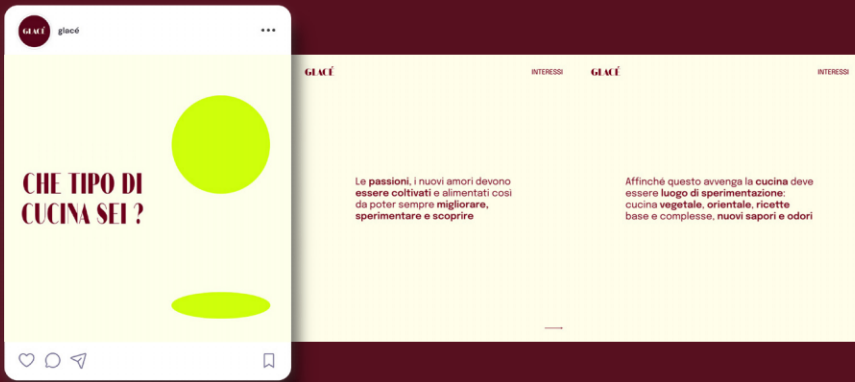
La terza e ultima slide esplora alcuni dei possibili output realizzabili in un futuro prossimo e derivati dalle informazioni presenti della pagina precedente.

Oltre a fornire approfondimenti pratici sulla realtà della cucina terapeutica, questa sezione vuole suggerire possibili servizi correlati. Quindi la proposta di un ricettario, un'applicazione che ti guidi lungo il percorso della cooking therapy oppure la presenza di un terapeuta per chi ne sentisse la necessità, emergono come risultato diretto delle informazioni precedentemente condivise.

L'obiettivo finale non è solamente quello di informare, ma ispirare, fornendo agli utenti dei suggerimenti tangibili su come approcciarsi a questo mondo.

Essi costituiscono il ponte informativo tra la teoria e la pratica della cooking therapy, offrendo a tutti gli utenti una panoramica completa e stimolante nel modo più semplice e accessibile per tutta l'utenza.





Elementi fotografici - primi piani ricette culinarie

Gli scatti in primo piano realizzati offrono uno sguardo ravvicinato e suggestivo sulle varie pietanze così preparate. Ogni immagine, con il focus in primo piano di ogni ingrediente che costituisce il piatto, si propone di trasmettere un messaggio di autenticità, semplicità e accessibilità all'universo della gastronomia.

Le ricette mettono in luce l'importanza di ogni singolo ingrediente ma anche dell'impattamento, trasformando piatti apparentemente semplici in "vere opere" visivamente accattivanti ed elaborate.

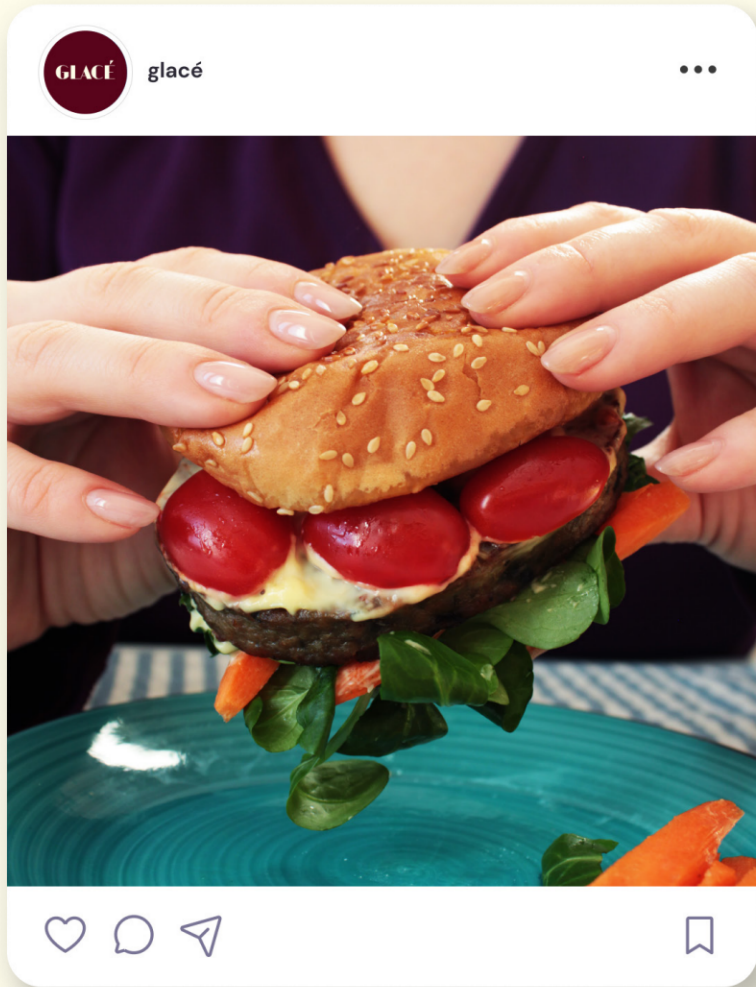
Il cuore di queste immagini risiede nella loro volontà di dimostrare che cucinare non è solo funzionale al corpo, ma anche un processo creativo. I vari ingredienti, da tutti ampiamente conosciuti, diventano i protagonisti della fotografia attraverso i colori e il giusto bilanciamento tra le varie luci e il contrasto, accuratamente studiati così da riuscire ad enfatizzare la

loro grande bellezza e versatilità.

Ogni piatto e sua composizione è stato realizzato per soddisfare il fabbisogno di una persona, evitando in questo modo porzioni eccessive e promuovendo un approccio sano e bilanciato.

Gli scatti non sono solo uno strumento vivo volto a mostrare il risultato finale di una determinata preparazione, ma hanno anche il ruolo di fungere da fonte di ispirazione. Offrono spunti per nuove ricette e suggestioni sugli abbinamenti meno convenzionali che si potrebbero sperimentare, incoraggiando gli utenti a scoprire ed esplorare nuovi orizzonti culinari. Gli scatti hanno quindi la finalità di stimolare la creatività e la gioia di cucinare ma anche la consapevolezza di ciò che si sta cucinando e conoscere alimenti ancora sconosciuti al proprio palato, trasformando ogni piatto in un'avventura culinaria e sensoriale.





Elementi fotografici - rapporto tra il cibo e la persona

Questi scatti vogliono catturare il legame unico e salutare tra il cibo e l'individuo, incarnando l'essenza di un approccio sano e positivo verso l'alimentazione.

Lo scopo principale di queste immagini è trasmettere il concetto secondo cui cibi più salutari, cucine diverse da quella abituale non siano sinonimo di privazione, di tristezza o disagio in un'alimentazione corretta; ma rappresentino invece un passo importante verso un legame più profondo e aperto con il cibo.

Ogni singolo scatto, immerso nei colori, nelle luci e nei contrasti curati, è stato progettato per mostrare il processo di apprezzamento del cibo, della gioia e serenità che porta al nostro corpo e alla mente. Le fotografie mirano a comunicare che avventurarsi in questo viaggio culinario della cooking therapy

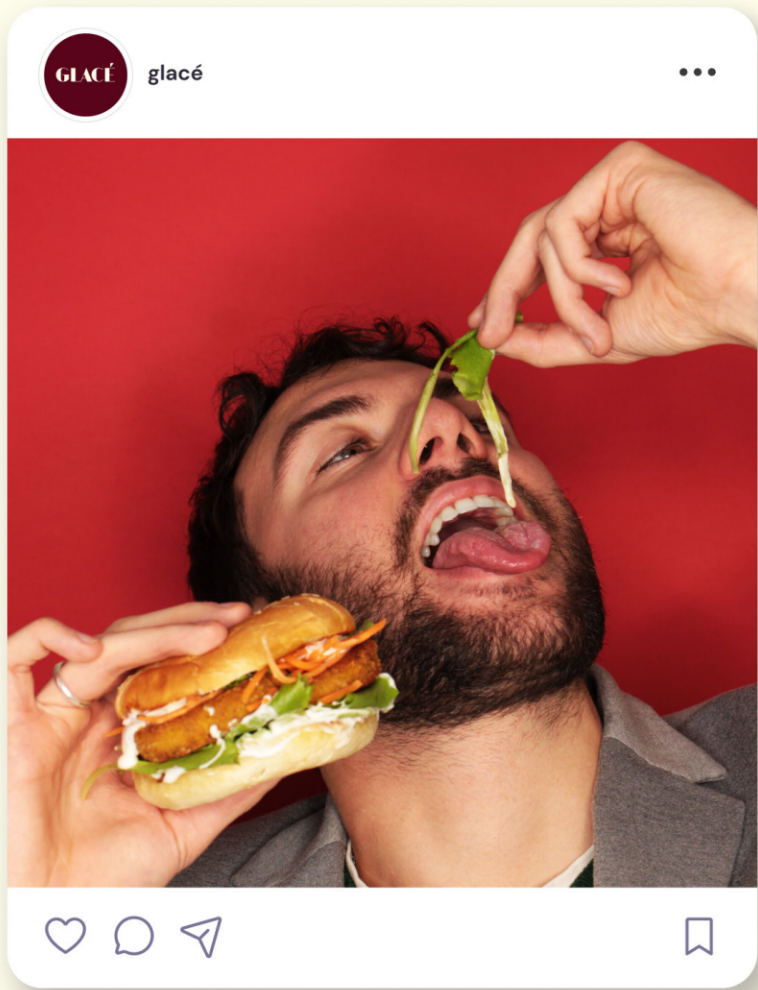
non solo offre dei benefici tangibili per la salute, ma porta anche stabilità nel rapporto con l'alimentazione che molto spesso appare complicato.

L'intento comunicativo delle immagini è di essere utilizzate come strumento di engagement, invitando il pubblico a cui sono destinate a scoprire con curiosità di che cosa tratti la pagina e scoprire maggiori informazioni riguardo la cooking therapy.

Ponendo attenzione alla composizione in se, l'atmosfera giocosa e divertente rende le fotografie più accattivanti.

Questo tipo di approccio visivo serve come invito ad esplorare tutte le varie possibilità che la cooking therapy offre e ad intraprendere un percorso che va oltre la mera nutrizione ma che mostra la positività legata al cibo.





Elementi fotografici - fase di preparazione

Questo tipo di elemento fotografico ha il compito di catturare il cuore pulsante della cucina terapeutica attraverso le varie fasi di preparazione delle ricette, svelando la bellezza autentica della cucina. Questi scatti ritraggono mani che impastano, mescolano e tagliano ingredienti mostrando il lato più sincero e semplice del cucinare.

La fase di preparazione emerge come uno dei momenti fondamentali durante un percorso di cooking therapy, poiché offre l'opportunità di potersi concentrare sui gesti e movimenti, permettendo alle preoccupazioni, all'ansia e allo stress di fluire, accogliendo un ritorno di energia e positività emotiva.

Il rapporto che si instaura tra la persona e gli ingredienti durante questa fase è profondo e significativo.

Entrare in connessione con gli odori, i sapori e le consistenze apre la mente a nuove possibilità e stimola la creatività durante il processo di crescita interiore personale. La dimensione più personale e introspettiva della fase preparativa diventa veicolo per entrare in un'altra dimensione, un momento di immersione completa. Questa esperienza va oltre l'effettiva realizzazione di una pietanza, diventa una forma di meditazione in movimento, consentendo di allontanare le tensioni che si dissolvano mentre ci si immerge nel processo terapeutico.

La cucina quindi non è solamente la serie di vari passaggi pratici per raggiungere l'obiettivo del nutrimento ma è una porta verso una dimensione più profonda di connessione con se stessi, con la nostra parte emotiva e psicologica.



Elementi fotografici - condivisione

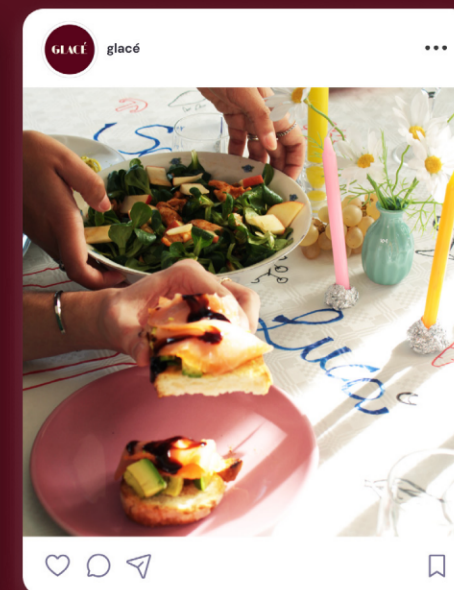
Le fotografie a fianco, catturano l'essenza della condivisione e della convivialità, ritraendo dei momenti felici e sereni. La tavola così apparecchiata, i dettagli, i vari colori vivaci e vibranti, diventano il palcoscenico di esperienze preziose e importanti, in cui la condivisione è il filo conduttore che unisce esperienze e persone. Per le giovani generazioni, la condivisione rappresenta opportunità di scambio e di gioia che vanno oltre il cibo fino a diventare connessione pura sincera e autentica.

Nella cooking therapy, la condivisione assume un ruolo importante. Questo momento di convivialità non favorisce solamente l'aumentare dell'autostima, ma permette anche la sperimentazione e l'apprezzamento di abilità culinarie,

generando così senso di realizzazione, competenza e completezza.

La capacità di preparare e condividere cibi con altre persone, amici non solo crea una sensazione di benessere, ma diventa anche dimostrazione di affetto e amore puro. Cucinare per gli altri e con gli altri diventa una forma di espressione emotiva, una manifestazione tangibile di premura e di attenzione, che rafforza i legami interpersonali e contribuisce alla creazione di esperienze, di ricordi duraturi e indissolubili.

In questo modo, le fotografie non solo catturano e testimoniano momenti di condivisione culinaria, ma raccontano anche una storia più ampia di relazioni umane, di apprezzamento reciproco e amore espresso attraverso la cucina.



Elementi fotografici - macro elementi culinari

Le fotografie in macro, si focalizzano sui dettagli degli alimenti e costituiscono un vero e proprio viaggio sensoriale nel cuore della mindfulness e del mindful eating. Le immagini vogliono introdurre il tema della consapevolezza culinaria, spingendo i ragazzi a concentrarsi sul momento presente durante il processo di preparazione dei cibi. Attraverso lo sguardo ravvicinato, si invita a esplorare gli alimenti, imparare a conoscerli nel profondo: come cucinarli, apprezzarne i sapori e gli odori, i colori e le texture. La pratica della mindful in cucina si rivela una esperienza positiva di meditazione attiva, in cui essere pienamente presenti in quel momento permette un processo di evoluzione personale. Concentrarsi su ciò che si sta facendo, diventa un passaggio per liberare la mente dalle preoccupazioni e tensioni, consentendo di lasciarle andare. La mindfulness diventa uno strumento

per acquisire consapevolezza, imparare l'auto ascolto e la messa in discussione dei pensieri negativi, promuovendo un salto verso azioni e riflessioni positive. Importante diventa sottolineare come la consapevolezza in cucina, il momento in cui si mangia siano una pratica che richiede molto allenamento e costanza in quanto processo lungo e tortuoso. Solo attraverso la dedizione a questa disciplina è possibile cogliere a pieno tutti i suoi benefici, sperimentando una trasformazione graduale della mente e del rapporto con il cibo e il tempo ad esso dedicato. In questo modo, le fotografie non solo documentano la bellezza dei dettagli alimentari, ma fungono anche da invito all'esplorazione del mindful eating e della consapevolezza alimentare nella cucina come canale per sviluppare un rapporto salutare, equilibrato e consapevole con l'alimentazione.





Reels - sessioni di cooking therapy

I video Reels rappresentano un viaggio attraverso ricette di cucina concepite come brevi tutorial in grado di ricreare un'esperienza di cooking therapy in pochi passi e nella comodità di casa propria. La semplicità delle ricette rispecchia il pubblico a cui si vuole fare riferimento, quello dei giovani adulti inesperti o poco pratici di cucina. Il loro obiettivo è avviare un percorso di cooking therapy con modalità semplici, consentendo di proseguire gradualmente verso ricette più complesse ed elaborate.

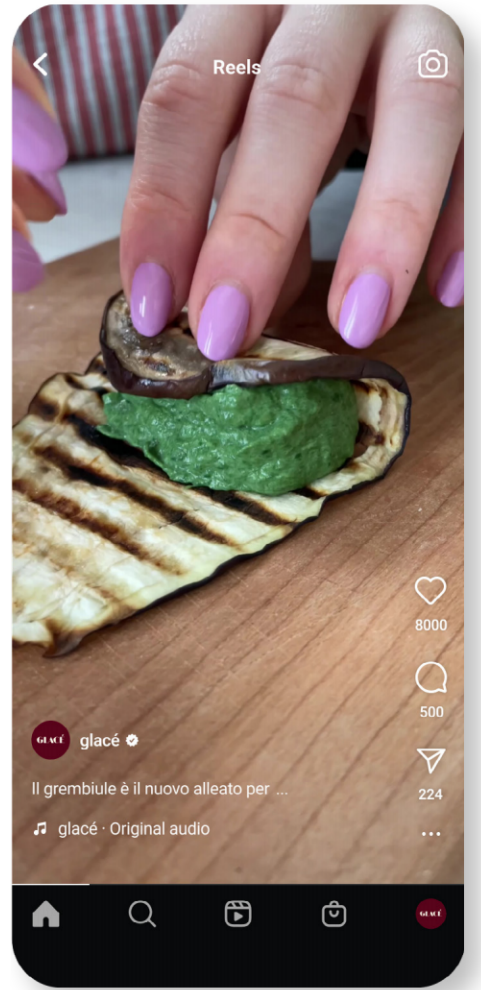
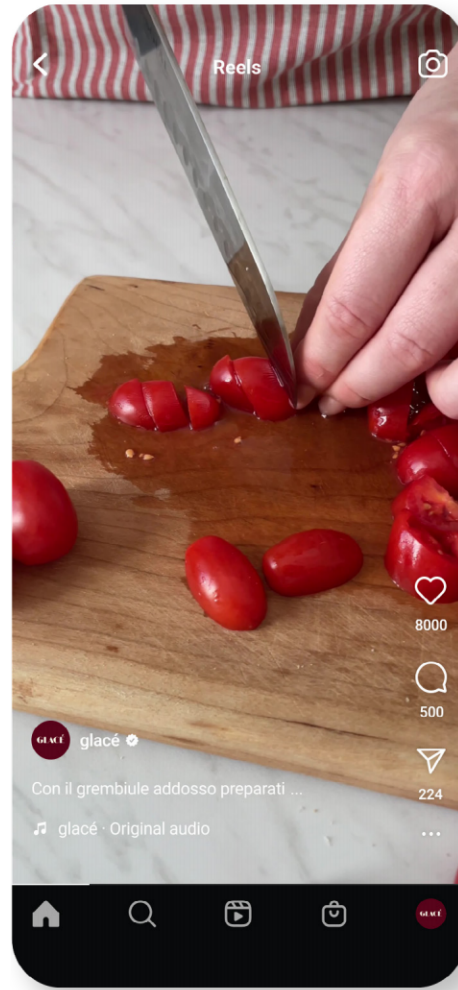
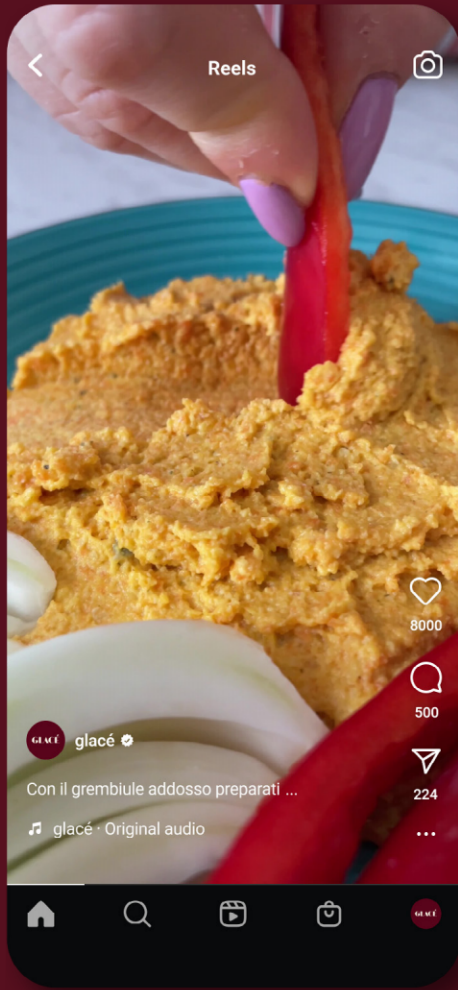
Tale approccio ci permette di misurare tutti i progressi sviluppando al contempo nuove abilità in campo gastronomico.

Dal punto di vista tecnico, le riprese e le varie inquadrature sono infatti semplici ma dinamiche; il tutto accompagnato da un sottofondo musicale energico e intrattenente che cattura l'attenzione dell'utente fin dai primi istanti.

Caratteristica è l'introduzione uniforme e omogenea presente in ogni tutorial così da renderli sempre riconoscibili e consolidare l'identità visiva del prodotto.

Lo step di indossare il grembiule diventa per i Reels, ed è anche nella realtà, un passaggio significativo all'interno del processo di cooking therapy, segnando l'inizio di ogni sessione e quindi l'ingresso in un'altra dimensione dove poter esplorare la propria parte più emotiva, rilassarsi e lasciare andare le tensioni. I Reels si intrecciano con tutta la comunicazione attraverso la vivacità dei colori degli ingredienti e degli utensili, mantenendo però una composizione semplice, chiara e luminosa. Questo aspetto contribuisce a formare un ambiente visivo rilassante ma al contempo anche accattivante e coinvolgente per il pubblico a cui sono destinati. L'obiettivo dei Reels è quello di far sperimentare la cooking therapy, invitando a mettere le mani in pasta e a vivere questa esperienza attiva e coinvolgente. Tramite questa modalità i Reels diventano non solo tutorial pratici, ma vere e proprie sessioni di cooking therapy in formato video, offrendo un approccio accessibile e divertente alla cucina e al benessere fisico e mentale.





Copy elementi descrittivi

Nel processo di realizzazione dei copy destinati alle descrizioni presenti nei post Instagram si è adottato un approccio che mira a coinvolgere in modo diretto l'utente in un dialogo informale e accattivante. Il loro obiettivo è sia quello di informare ma anche di riuscire ad incuriosire e stimolare interesse e ad esplorare la cooking therapy trasmettendo le informazioni e i suggerimenti in modo accessibile a tutti. Si è optato per uno stile semplice e diretto

con l'intenzione di rendere tale tema il più vicino possibile al pubblico di riferimento. Ci si riferisce direttamente alla persona per cercare e creare una connessione intima e personale. Si invita l'utente ad esplorare la cooking therapy come percorso di crescita e di benessere personale; questo mira a creare un ambiente sereno e stimolante dove l'utente possa sentirsi accolto e spinto a provare qualcosa di nuovo e fuori dalla propria comfort zone.

Questo piatto semplice e veloce è la risposta che cerchi per saziare la tua fame! Una ricetta semplice e veloce. Un'ode alla genuinità e alla cura del tuo corpo; un'esplosione di gusti e di sapori tutti da scoprire.

Gusta ogni morso con consapevolezza. Pratica il mindful eating: ascolta il tuo corpo, prenditi il tuo tempo. La consapevolezza di noi stessi e del cibo che si mangia, del tuo valore permettono di assaporare ogni momento, trasformando il cibo in una celebrazione sensoriale.

La magia della preparazione si cela nell'atto di impastare, mescolare e unire tutti gli ingredienti. La cooking therapy ti supporta nel processo dove concentrazione e movimento si fondono per liberarti delle tensioni e stress. La preparazione diventa il tuo rituale di benessere.

Un'esperienza che va oltre il gusto. In ogni boccone un'esplosione di emozioni. I sapori danzano sulla lingua e la cooking therapy si rivela come un viaggio nel cibo, dove ogni morso ti connette con te stesso e celebra la gioia di mangiare.

Stories dalla community

Le stories rappresentano un canale attraverso cui poter instaurare e creare un legame autentico con la community. Attraverso esse si intende interagire con il pubblico rendendo così la cooking therapy un'esperienza condivisa. Le stories assumono anche un ruolo dinamico: le fotografie e i video delle creazioni culinarie degli utenti, realizzate seguendo le ricette e le indicazioni della pagina, vengono ri-condivise creando

un ambiente inclusivo che celebra la creatività di ognuno. Questo approccio mira a trasformare tale contenuto in un punto di incontro virtuale sviluppando ed accrescendo la community di Glacé. Le stories sono quindi sia un mezzo per la promozione della pagina e dei suoi obiettivi ma soprattutto un veicolo per creare connessioni autentiche con il proprio pubblico di riferimento.



5.8 Piano editoriale canale Instagram

La pagina social, trattando rubriche differenti riguardanti il mondo della cooking therapy necessita di un piano editoriale strutturato affinché tutti i contenuti siano programmati e gestiti nel miglior modo possibile. Esso lavora, per la prima parte, in sincronia con la guerrilla urbana strutturata dai tre manifesti comunicativi.

Il piano editoriale progettato differisce da tutti quelli più ordinari in quanto non completamente convenzionale.

La comunicazione di Glacé sulla pagina Instagram è stata pensata a partire dal primo lunedì di marzo 2024: il piano punta a sorprendere in modo continuo gli utenti con le pubblicazioni, adottando un approccio dinamico e stimolante. Le rubriche che andranno a comporre la pagina social sono cinque:

- i post informativi
- i tutorial delle ricette delle sessioni di cooking therapy
- foto focalizzate sia sul cibo come soggetto principale ma anche il suo rapporto con la persona
- foto che introducano e spieghino il mondo mindful
- foto circa l'aspetto di convivialità e la condivisione del cibo

La frequenza di pubblicazione è tra le due e le tre volte a settimana in orari

specifici e strategici per massimizzare l'interazione con il target di riferimento. I giorni prefissati per la pubblicazione sono il lunedì, mercoledì e venerdì. L'elemento distintivo riguarda le rubriche: la loro pubblicazione non sarà sempre la stessa, ovvero una rubrica non verrà per forza pubblicata il lunedì, ma ruoterà con gli altri due giorni prefissati. Tale scelta è ricaduta sul fatto che si vuole mantenere alta l'aspettativa dell'utente evitando così la cristallizzazione della programmazione.

Questo approccio mira a stimolare la curiosità e l'interazione.

Importanti sono gli orari di pubblicazione, scelti per massimizzare la visibilità tra il pubblico di indirizzamento.

Nella giornata di lunedì viene sfruttato l'entusiasmo dell'inizio della settimana, tra le 8 e le 11 del mattino; il mercoledì, tra le 12:30 e 15, corrisponde alla pausa pranzo, momento ideale per interagire con il pubblico. Il venerdì, tra le 14 e le 16, coincide con il momento di relax che spesso ci si concede a fine settimana, offrendo l'opportunità di coinvolgere gli utenti prima del week-end.

Questi orari sono stati scelti tenendo in considerazione un range ampio di orari dell'utenza: quali lezioni universitarie o le pause durante l'orario lavorativo.

	Marzo 2024				Aprile 2024				Maggio 2024			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Guerrilla urbana	Manifesti CTA											
Pagina social	Manifesti CTA				Programmazione e condivisione delle rubriche							

Marzo 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
4 Manifesto 1	5	6	7	8 Manifesto 2	9	10
11 Manifesto 3	12	13 Post informativo equilibrio	14	15 Cibo e persone	16	17
18 Reel sessione cooking therapy	19	20 Macro mindfulness	21	22 Condivisione e convivialità	23	24
25	26	27 Post informativo accessibilità	28	29 Cibo e persone	30	31

- Manifesti
- Post informativi
- Reels sessioni cooking therapy
- Cibo e persone
- Macro mindfulness
- Condivisione e convivialità

Aprile 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2 Reel sessione cooking therapy	3	4	5 Condivisione e convivialità	6	7
8 Macro mindfulness	9	10 Cibo e persone	11	12 Post informativo interessi personali	13	14
15 Reel sessione cooking therapy	16	17	18	19 Cibo e persone	20	21
22 Condivisione e convivialità	23	24 Post informativo progressi	25	26 Macro mindfulness	27	28
29 Cibo e persone	30	1	2	3 Condivisione e convivialità	4	5

- Manifesti
- Post informativi
- Reels sessioni cooking therapy
- Cibo e persone, fase di preparazione
- Macro mindfulness
- Condivisione e convivialità

Maggio 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
29 Cibo e persone	30	1	2	3 Condivisione e convivialità	4	5
6 Reel sessione cooking therapy	7	8 Cibo e persone	9	10 Cibo e persone	11	12
13 Post informativo supporto psicologico	14	15 Macro mindfulness	16	17	18	19

Il piano editoriale attuale prevede una programmazione definita per i primi tre mesi dal lancio del progetto (marzo, aprile, maggio). Come definito precedentemente le cinque rubriche progettate non seguono uno schema fisso di rotazione ma vogliono continuare a sorprendere l'utente. Questa decisione nasce anche per un aspetto tecnico: la libertà e flessibilità di poter adattare i contenuti in base ai bisogni e alle interazioni della community così da poter sempre offrire un servizio completo e attento al proprio pubblico.

CONCLUSIONI

Il presente elaborato di tesi ha percorso un viaggio attraverso il mondo del cibo, esplorando la sua evoluzione culturale e il ruolo indispensabile che esso assume all'interno della vita quotidiana.

Dal legame forte, profondo e indissolubile tra il cibo, la nostra salute e le emozioni, fino all'esplorazione dell'innovativo, benefico approccio terapeutico della cooking therapy, l'obiettivo principale è stato investigare come la relazione con il cibo possa influenzare sia il nostro benessere fisico ma anche quello mentale.

L'analisi così svolta ha inizialmente fornito una panoramica ben dettagliata del cibo come elemento culturale sottolineando successivamente il suo impatto sulla nostra salute fisica e mentale. Ci si è poi concentrati sulla cooking therapy indagando il suo obiettivo terapeutico e la sua efficacia supportata da alcuni studi scientifici. La nostra cucina è stata quindi delineata come spazio di grande trasformazione e scoperta, diventando luogo ideale in cui la terapia prende vita e sostanza grazie al coinvolgimento attivo con l'utilizzo del cibo.

A supporto della cooking therapy si sono esaminate tre discipline complementari quali la mindfulness e il mindful eating, che aiutano, guidano nello sviluppo della consapevolezza nei confronti di se e del cibo; insieme alla food photography e al potenziale che questa disciplina può

fornire nel percorso di cooking therapy. Tuttavia, la ricerca non si è limitata ad un'analisi teorica. Essa ha infatti rivelato una certa mancanza significativa nella comunicazione riguardante la cooking therapy, portando alla nascita di Glacé, una pagina Instagram progettata per colmare questo vuoto informativo.

La sua missione principale è informare e coinvolgere i giovani adulti, offrendo una nuova tipologia di terapia dinamica e accessibile a tutti per permettere di esplorare e conoscere il potenziale della cucina come strumento volto alla terapia ed educarli dal punto di vista alimentare e psicologico. Glacé si presenta infatti come un'opportunità per intraprendere un viaggio sia educativo che terapeutico, gettando le basi per futuri progetti che andrebbero ad ampliare e completare questa prospettiva innovativa.

In conclusione, il progetto di tesi non è uno sguardo retrospettivo, ma un inizio, un punto di partenza per una indagine più approfondita e uno sviluppo futuro. Attraverso Glacé si è reso accessibile e comprensibile il mondo della cooking therapy, con la speranza che questo possa contribuire ad aprire la strada per un dialogo più ampio sulla salute e benessere mentale e fisico.

L'invito è quello di esplorare, imparare a conoscere una disciplina tanto vicina a noi quanto ancora poco conosciuta.

Bibliografia e Sitografia

CAPITOLO 1

M. Montanari - Il cibo come cultura, Editori Laterza, 2010, Bari

F. Quatrano, A lezione di cibo: nutrimento culturale, Formazione Lavoro Persona, 2015, PDF, volume 14, <http://www.data.unibg.it/dati/bacheca/434/75206.pdf>

<https://www.florianafontana.it/perche-il-cibo-e-simbolo-di-identita-culturale/> (consultato Ottobre 2023)

<https://www.saporie.com/scoprire-con-saporie/Lifestyle/news/oggi-e-il-food-revolution-day> (consultato Ottobre 2023)

<https://www.tophysioroma.it/blog/dieta-mediterranea-caratteristiche-e-storia-di-uno-stile-di-vita-salutare/> (consultato Ottobre 2023)

<https://www.stateofmind.it/2017/12/modello-transteorico-cambiamento/> (consultato Ottobre 2023)

<https://www.usi.it/notizie/631/psicologia-e-alimentazione-una-relazione-lunga-una-vita> (consultato Ottobre 2023)

<https://www.massimofrancopscoterapeuta.it/emozione-definizione/> (consultato Ottobre 2023)

<https://sabinabushpsicologo.it/teorie-delle-emozioni/> (consultato Ottobre 2023)

<https://www.unobravo.com/post/cibo-emozioni#strongil-rapporto-tra-cibo-ed-emozionstrong> (consultato Ottobre 2023)

<https://www.humanitasalute.it/in-salute/benessere-casa-e-lavoro/67348-il-cibo-influenza-le-nostre-emozioni/> (consultato Ottobre 2023)

<https://www.uildm.org/quando-mangiare-sono-le-emozioni#:~:text=Il%20rapporto%20tra%20il%20cibo,di%20scambio%20e%20di%20affetto.> (consultato Ottobre 2023)

<https://tarjomefa.com/wp-content/uploads/2016/09/5320-English.pdf> (consultato Ottobre 2023)

<http://www.ruotasensorialesinestetica.com/#:~:text=La%20Ruota%20Sensoriale%20Sinestetica%20di,o%20percepibili%20dagli%20altri%20sensi.> (consultato Ottobre 2023)

CAPITOLO 2

B. Volpi - Che cos'è la cooking therapy, Carocci Editore, 2020, Roma

A. Cerasa - La Cooking Therapy, Come trasformare la cucina in una palestra per la mente. Applicazioni per pazienti neurologici e psichiatrici, FrancoAngeli, 2020, Milano

S. Roccaro - Cooking therapy, come star bene cucinando., Sampognaro & Pupi edizioni, 2020, Siracusa

Hui Shi, Wen-Li Zhu, Ya-Mei Yuan, Qing Tao, Introducing Chinese food therapy: A review of origin, developingcourseand modern application, 2018, PDF, www.tmrnursing.com

<https://www.aito.it/aito/la-terapia-occupazionale-ti-aiuta> (consultato Novembre 2023)

<https://www.ilgiornaledelcibo.it/cooking-therapy/> (consultato Novembre 2023)

<https://www.cucinoterapia.it/> (consultato Novembre 2023)

<https://www.morningfuture.com/it/2019/10/07/cerasa-antonio-lavoro-expert-brain/> (consultato Novembre 2023)

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171457> (consultato Novembre 2023)

https://prezi.com/oomlcukxyby_/the-kitchen-task-assessment-cta/?frame=13ca2e-81e77b72ee0893371e951e4c6f477d32f6 (consultato Novembre 2023)

<https://www.mastercard.com/news/europe/it-it/redazione/comunicati-stampa/it-it/2021/marzo/il-covid-19-rafforza-la-passione-degli-italiani-per-la-cucina-nuove-ricette-specia-online-e-piu-attenzione-ai-cibi-sani/> (consultato Novembre 2023)

https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2022/01/27/cucinare-e-diventato-un-ottimo-anti-stress-così-il-cibo-cura-anche-la-salute-mentale_b8ee525d-0cb-4608-9f2f-692ceca8a831.html (consultato Novembre 2023)

<https://www.youtube.com/watch?v=v8Zt4juwUNU> (consultato Novembre 2023)

Bibliografia e Sitografia

CAPITOLO 3

J. Chozen Bays - Mindful eating per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo, Enrico Damiani Editore, 2021, Brescia

UniTrieste, Food Porn, Il cibo da mangiare con gli occhi..., PDF <https://www.uni3trieste.it/wp-content/uploads/2020/04/FOOD-PORN.pdf>

<https://www.humanitas-care.it/news/mindfulness-che-cose-e-come-funziona/> (consultato Novembre 2023)

<https://mindfulnesspertutti.com/2016/04/15/i-sette-pilastri-della-mindfulness/> (consultato Novembre 2023)

<https://mindfulnesspratica.it/i-pilastri-della-mindfulness/> (consultato Novembre 2023)

<https://www.cnbcomunicazione.com/blog/la-funzione-delle-immagini/> (consultato Novembre 2023)

<https://www.willbe.it/design-comunicazione/comunicazione-visiva> (consultato Novembre 2023)

<https://www.calendariodalciboitaliano.it/2017/05/28/mangiare-gli-occhi-cibo-nella-storia-dell-arte/> (consultato Novembre 2023)

<https://www.artmajeur.com/it/magazine/5-storia-dell-arte/il-cibo-nell-arte/330820> (consultato Novembre 2023)

<https://www.lucacazzaniga.it/fotografia-food/breve-storia-della-fotografia-food/> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.lucacazzaniga.it/fotografia-food/storia-da-raccontare-con-il-cibo/> (consultato Dicembre 2023)
246

<https://www.imagery.academy/blog/guida-completa-alla-food-photography> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.lucacazzaniga.it/fotografia-food/i-migliori-food-photographer-italiani-e-non-da-seguire/> (consultato Dicembre 2023)

<https://italianfoodacademy.com/maurizio-di-iorio-una-vita-per-la-food-photography/> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.collater.al/maurizio-di-iorio/> (consultato Dicembre 2023)

<https://medium.com/@Happicamp/francesco-tonelli-from-master-chef-to-photographer-df4fc2b2b67> (consultato Dicembre 2023)

<http://www.beatricepeltre.com/> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.ventisettedigital.com/la-gen-z-su-instagram-la-perfezione-non-esiste-piu/#:~:text=Gen%20%20e%20l'era,fuoco%20mancate%20o%20dettagli%20tagliati.> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.vice.com/en/article/v7d79y/why-everyones-instagram-feed-looks-so-ugly-right-now> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.andreawynner.com/> (consultato Dicembre 2023)

<https://giorgiobordin.it/fotografia-terapeutica-come-ridurre-lansia/> (consultato Dicembre 2023)

<https://sarabolognini.com/fotografia-terapeutica/> (consultato Dicembre 2023)

CAPITOLO 4

https://www.agi.it/estero/ristorante_demenza_giappone-6073868/news/2019-08-23/ (consultato Dicembre 2023)

<https://www.numerozero Perugia.com/> (consultato Dicembre 2023)

<https://charliecart.org/> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.cucinabotanica.com/chi-siamo/> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.quotidiano.net/magazine/cucina-botanica-carlotta-perego-8d9d2a30> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.lavitadiunamamma.it/il-linguaggio-delle-emozioni-libro-per-bambini/> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.ludicfamily.com/it/schede/ludic/IT27729> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.melarossa.it/salute/psicologia/per-dimagrire-scrivi-un-diario/> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.jolenehart.com/eat-pretty-live-well> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.youper.ai/> (consultato Dicembre 2023)

<https://www.calm.com/> (consultato Dicembre 2023)

CAPITOLO 5

Osservatorio Nazionale Influencer Marketing, La genz italiana, 2021, PDF https://www.onim.it/wp-content/uploads/2021/06/Gen-Z-ONIM-def_compressed.pdf

<https://www.superbello.com/gen-z/> (consultato Gennaio 2024)

<https://www.ipsos.com/it-it/caratteristiche-generazione-z-mito-realta> (consultato Gennaio 2024)

https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/teen/2023/07/14/la-scala-dei-valori-della-generazione-z-in-italia-vivere-bene-e-cio-che_9835ac94-502e-4416-91b5-3778dc-445dad.html (consultato Gennaio 2024)

<https://acrimonia.it/it/articles/generazione-z-la-fluidita-musicale-come-forma-di-liberta-ed-espressione#> (consultato Gennaio 2024)

https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2022/06/14/generazione-z-perche-sullo-shopping-e-diversa-da-tutte-le-altre_58c6085e-7ac1-4c65-a7ef-a472586edf02.html (consultato Gennaio 2024)

<https://www.nooagency.com/noooborders/identikit-della-gen-z/> (consultato Gennaio 2024)

Iconografia

Fig.1 - Scoperta del fuoco
<https://h5p.org/h5p/embed/354920>

Fig.2 - Taiwan, street food
<https://unsplash.com/it/foto/persona-in-camicia-a-maniche-lunghe-blu-e-rossa-che-tiene-il-vassoio-di-legno-marrone-con-i-biscotti-QZLdtZMI8zc>

Fig.3 - Condivisione del pasto
<https://www.pedenmunk.com/photo/cheese#-gallery-5>

Fig.4 - Mangiare in solitaria
<https://www.tynahoang.com/new-gallery-1/qxdb23yx96x452q3yiii8ulpo3ogllhb>

Fig.5 - Pomodori in acqua
<https://www.marcusnilsson.com/portfolio-01/estela-cookbook?itemId=88nmktceqzfkpyx9xm0iyu3dhytmtp-tg4la>

Fig.6 - Educazione alimentare infantile
<https://www.pedenmunk.com/photo/cheese#-gallery-1>

Fig.7 - Fasi del Modello TransTeorico del Cambiamento
<https://onlineijedo.positivepress.net/articoli/10.32044/ijedo202204/>

Fig.8 - Rapporto tra cibo ed emozioni
<https://www.2dcreativeartists.com/alex-lau-people>

Fig.9 - La gioia di assaporare
<https://www.2dcreativeartists.com/alex-lau-overview>

Fig.10 - Colori selezionati dai partecipanti per le 20 emozioni
<https://www.semanticscholar.org/paper/The-color-of-emotion%3A-A-metric-for-implicit-color-Gilbert-Fridlund/f4dc8e318912e1d87aa-9d090ef8e523d623ee47b/figure/1>

Fig.11 - Ruota Sensoriale Sinestetica di Luca Maroni
<https://thechosentable.files.wordpress.com/2019/01/luca-maroni-ruota-sensoriale-sinestetica-1.jpg>

Fig.12 - Cooking therapy
<https://www.marcusnilsson.com/portfolio-02/plenty?itemId=h3hwc2ys0549wxo0vlg58y50fp6y6t-hp9mb>

Fig.13 - Fase di preparazione
https://www.louisehagger.co.uk/photography/motion/TNTLH_SBS

Fig.14 - Voxel-based differences between Chefs and non-expert individuals.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0171457>

Fig.15 - Sample color-coded automated brain segmentation results.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0171457>

Fig.16 - Kitchen Task Assessment
<https://prezi.com/9rx1f8yt3dj7/kitchen-task-assessment/>

Fig.17 - Il calore della cucina
<https://www.texasmonthly.com/recipe/carne-guisada-josef-centeno/>

Fig.18 - Condivisione e intimità
<https://www.marcusnilsson.com/portfolio-02/uber-eats-sweetgreen?itemId=sinx9feaxcwywepcjuzwjsid402arw-azp7e>

Fig.19 - La premura in cucina
<https://www.emmaleephotographer.com/pasta-grannies>

Fig.20 - Cucina come rifugio
<https://thedesignfiles.net/2021/02/adayinthelife-ellie-bouhadana>

Fig.21 - L'importanza della metodologia
<https://thedesignfiles.net/2021/02/adayinthelife-ellie-bouhadana>

Fig.22 - Sperimentazione in cucina
<https://www.pedenmunk.com/photo/palm-heights#gallery-77>

Fig.23 - Sostenibilità alimentare
<https://www.2dcreativeartists.com/alex-lau-overview>

Fig.24 - La cucina come aiuto per problematiche cognitive e motorie
<http://www.movimentodown.org.br/wp-content/uploads/2021/03/The-Hiring-Chain-Stills-Selection18.jpg>

Fig.25 - Complicità in cucina
<https://juliastotz.com/Meati>

Fig.26 - Prima fase sessione cooking therapy
<https://juliastotz.com/Jeremy-Fox>

Fig.27 - Avere le mani in pasta
<https://www.pedenmunk.com/photo/sally-s-pizza#gallery-5>

Fig.28 - Mani sagge in cucina
<https://www.emmaleephotographer.com/pasta-grannies>

Fig.29 - Mindfulness
<https://www.emmaleephotographer.com/kemptown-provisions>

Fig.30 - Osservazione dei dettagli
<https://www.2dcreativeartists.com/emily-hawkes-macro>

Fig.31 - La fame degli occhi
<https://www.ficcaluciano.com/daring-folds-breaded>

Fig.32 - La fame del tatto
<https://www.2dcreativeartists.com/sophie-strangio-food>

Fig.33 - La fame del cuore
<https://twentytwenty.co/portfolio/robert-billington/>

Fig.34 - Mangiare consapevolmente
<https://www.2dcreativeartists.com/laura-murray-people>

Fig.35 - Equilibrio e proporzione
<https://carmenpalma.com/>

Fig.36 - Mindful eating
<https://www.2dcreativeartists.com/alex-lau-overview>

Fig.37 - Raffaello, Banchetto nuziale di Amore e Psiche
https://it.m.wikipedia.org/wiki/File:Raffaello,_banchetto_nuziale_02.jpg

Fig.38 - Caravaggio, Canestra di frutta
https://it.wikipedia.org/wiki/Canestra_di_frutta

Fig.39 - Arcimboldo, Il "Vertumno"
<https://pomodoro.museidelcibo.it/il-vertumno-di-giuseppe-arcimboldo/>

Fig.40 - 1832, Joseph Nicéphore Niépce, prima fotografia food
https://it.wikipedia.org/wiki/File:-Ni%C3%A9pce,_Joseph_Nic%C3%A9pore_-_Gedeckter_Tisch_%28Zeno_Fotografie%29.jpg

Fig.41 - Davide Luciano, food Photography
<https://www.davideluciano.com/>

Fig.42 - Maurizio Di Iorio, food photography
<https://www.mauriziodiiorio.com/>

Fig.43 - Francesco Tonelli, food photography
<https://www.francescotonelli.com/>

Fig.44 - Béatrice Peltre, food photography
<http://www.beatricepeltre.com/>

Iconografia

Fig.45 - Food porn
<https://www.itslucyruth.com/sweet>

Fig.46 - Paradosso cibo sano e food porn
<https://www.itslucyruth.com/>

Fig.47 - Nigella Lawson
<https://www.canon-europe.com/pro/stories/filming-nigella/>

Fig.48 - Gen z aesthetic
https://www.instagram.com/p/Cy0cl-S2lI08/?img_index=3

Fig.49 - Autenticità
https://www.instagram.com/p/Cti1wvu-sKNH/?img_index=6

Fig.50 - Andrea Wyrar x New York Times
https://www.nytimes.com/2023/07/26/travel/in-milan-giving-the-aperitivo-a-new-twist.html?fbclid=PAABQK8IDKdHBE_bsN4FJ64A-vQlqBa8pQsDRguQl23WQi5OFzR-8a522jqP8_aem_Ae3LYtlpdpIFdf5ZeHC20xVzHW9Crc-8C4Zxt8CgqA1kBT7bUElFfqNwafheSgwsRA

Fig.51 - Semplicità
https://www.instagram.com/p/B5AujTY-gflj/?img_index=1

Fig.52 - Stile di Andrea Wyner
<https://www.instagram.com/yesterdayhere/>

Fig.53 - Sperimentazione del soggetto
<https://www.pedenmunk.com/photo/palm-heights#gallery-34>

Fig.54 - Processo di creatività fotografica
<https://www.mauriziodiiorio.com/commissioned/2023/4/13/bcsaln98usvckiu538vas660q-6dbdd>

Fig.55 - Ristorante degli ordini sbagliati
https://www.japan.go.jp/tomodachi/2019/winter2019/restaurant_of_mistaken_orders.html

Fig.56 - Ristorante Numero Zero
<https://www.numerozeroperugia.com/galleria-foto/>

Fig.57 - The Charlie Cart Project
<https://www.celerydesign.com/work/charlie-cart>

Fig.58 - Carlotta Perego
<https://www.vogue.it/news/article/carlotta-perego-vegetale-insieme>

Fig.59 - Il gioco delle emozioni
<http://www.familing.it/gioco-per-allenare-lintelligenza-emotiva/>

Fig.60 - Emotions, party game
<https://www.ludicfamily.com/it/schede/ludic/IT27729>

Fig.61 - Eat pretty, live well
<https://chroniclebooks.tumblr.com/post/142324050264/jolene-hart-is-the-author-of-eat-pretty-a-guide>

Fig.62 - Youper, Chat Bot Therapy
<https://devtechnosys.com/insights/build-an-app-like-youper/>

Fig.63 - Calm
<https://goodux.appcues.com/blog/calm-app-new-user-experience>

Fig.64 - Utenza di riferimento
<https://www.gucci.com/>

Fig.65 - Esperienze condivise
<https://www.pedenmunk.com/photo/sally-s-pizza#gallery-14>

Fig.66 - Il target e il rapporto con il cibo
<https://www.2dcreativeartists.com/alex-lau-people>

Fig.67 - I bisogni dell'utenza
<https://making-pictures.com/artists/tom-van-schelven/tags/lifestyle/#gallery-33>

Fig.68 - Margherita
<https://www.pedenmunk.com/photo/sally-s-pizza#gallery-2>

Fig.69 - Simone
<https://www.thefashionisto.com/editorial/massimo-dutti-sunset-in-the-country-2022/#jp-carousel-1183575>

Fig.70 - Elena
<https://www.pedenmunk.com/photo/palm-heights#gallery-86>

Fig.71 - Cucina come spazio creativo
<https://thedesigntiles.net/2021/02/adayinthelife-ellie-bouhadana>

RINGRAZIAMENTI

Grazie grazie grazie!

Il momento tanto atteso è finalmente arrivato

Un ringraziamento al mio relatore Paolo Marco Tamborrini per avermi guidata in questo lungo lavoro di tesi, i suoi consigli sono stati preziosi. Grazie per aver creduto in questo progetto e avermi sostenuta nella realizzazione.

Alla mia famiglia un grazie enorme per avermi sempre supportata in questi tre lunghissimi anni, pronti ad aiutarmi in tutto. Grazie per aver creduto e aver avuto fiducia in me. Finalmente è finita!

Un grazie speciale ai miei genitori che anche se per fargli capire cosa stessi studiando ci sono voluti ben tre anni mi hanno sempre sostenuta e appoggiata in questo percorso. Grazie per avermi permesso di arrivare fino a qui, senza mai precludermi niente ma appoggiando le mie scelte. Grazie a mia sorella che in questi mesi mi ha sempre aiutata ed è stata fondamentale, senza di te gran parte di questa tesi non esisterebbe.

Vi voglio bene!

A tutta la mia "gang", ai miei "ami", i miei "cavalli", a Sari, Fede, Ferrà, Lolla, Pisi e loli. La vostra presenza nella mia vita è preziosa e mai scontata. Siamo cresciuti insieme condividendo mille esperienze che porterò per tutta la vita nel cuore e sono sicura che continueremo a farlo. Abbiamo preso tutti strade diverse, senza lasciarci nemmeno per un istante e oggi sono estremamente grata che siate qui

con me a condividere questo traguardo così importante. Persone così diverse ma così simili che il nostro legame non si può spiegare a parole. Voi che da anni siete la mia casa, il mio supporto e il mio aiuto costante. Grazie per avermi sostenuta in questi anni, per aver ascoltato i miei scleri, frustrazioni e sostenuta nei momenti più difficili. Sempre pronti ad ascoltarmi, a consigliarmi e farmi ridere come nessuno sa fare. Grazie perché senza di voi non sarebbe lo stesso. Non ve lo dico mai, ma credo che questa occasione sia perfetta, vi voglio davvero un mondo di bene sarete per sempre i miei "ami" e non immagino una vita senza di voi perché sarebbe impossibile.

Un grazie speciale a Sari e Fede che in questi mesi sono diventati un po' designer e un po' modelli. Grazie per l'aiuto che mi avete dato, per esserci sempre, grazie per aver reso possibile questo progetto!

Ai miei amici pizzerelli, Giacomo, Chiara, Sara, Gaia, Francesca, Alice e Michela, grazie per questi anni passati insieme, per tutti i momenti felici che abbiamo condiviso, per essere stati la leggerezza e la gioia di lunghe giornate, per essere stati i migliori compagni che potessi desiderare lungo questo percorso. Grazie per avermi insegnato tanto e sopportato, non è stato facile lo so. Abbiamo spinto e abbiamo raggiunto grandi obiettivi! Vvb!

Grazie a tutti, famiglia e amici per essere parte della mia vita, non potevo desiderare di meglio!

