

LO STUDIO

## A tavola in famiglia, anche la medicina lo consiglia

FAMIGLIA

21\_02\_2021

*Giulia Tanel*



L'American College of Pediatricians (ACPeds) ha appena pubblicato una nuova ricerca dal titolo: *The Benefits of the "Family Table"* (I vantaggi del "tavolo familiare"), laddove con "Family Table" s'intende «ovviamente la situazione in cui la famiglia condivide il tempo

insieme mentre mangia un pasto, ma è anche molto di più. È un momento di comunicazione aperta in un ambiente rilassato, che consente a tutti i membri della famiglia di condividere idee ed esperienze».

**Le conclusioni cui giunge lo studio non sono nuove:** il fatto che la famiglia condivida del tempo assieme apporta benefici a tutti i membri, ma soprattutto sviluppa un fattore protettivo per bambini e adolescenti. Eppure il dato di realtà rimanda - [si legge nell'Abstract della ricerca](#) - che «negli ultimi tre decenni, il tempo trascorso a tavola in famiglia e le conversazioni familiari, in generale, sono diminuite di oltre il 30%». Tanto che, rispetto ai pasti, tra le famiglie con figli minorenni, «solo un quarto consuma sette o più pasti familiari a settimana», il restante 75% delle famiglie mangia assieme solamente, in media, 3-4 volte alla settimana. E questo nonostante molti genitori riconoscano il valore di questo momento condiviso. Accanto a questa valutazione di carattere quantitativo, un altro aspetto - anche questo tanto universalmente noto, quanto poco tenuto in considerazione - interessa la qualità delle relazioni: sono infatti sempre di più i fattori "disturbanti" che s'inseriscono anche nel momento del pasto in famiglia, dall'inizio-ricezione di messaggi, alla presenza della televisione, all'uso dei social...

**Ad ogni modo, i benefici del condividere i pasti e altri momenti in famiglia** sono molteplici, e non si ascrivono solamente agli aspetti che riguardano la salute fisicamente intesa, per esempio in relazione al mangiare in maniera più sana e ordinata, bensì si allargano alla sfera psicologica, educativa e relazionale: solo per fare qualche esemplificazione, si va da una diminuzione dei sintomi depressivi negli adolescenti, al favorire la sicurezza della scansione dei ritmi quotidiani nei più piccini, all'arricchimento della proprietà di linguaggio ed expressive (che generano ricadute positive a livello di rendimento scolastico), ma anche all'aumento della soddisfazione nei rapporti familiari, direttamente collegato al crearsi di un'atmosfera positiva, che facilita la comunicazione, predisponde all'ascolto, integra il mondo delle emozioni e diventa un momento utile per condividere e risolvere problemi.

**Inoltre, la condivisione facilita i genitori** nella trasmissione di valori e tradizioni, cose che spesso oggi vengono considerate secondarie, ma che risultano imprescindibili per costruire e rinforzare le proprie radici e così orientarsi nella marea del quotidiano.

**Ovviamente, afferma l'ACPeds, ogni famiglia** ha il proprio stile e le proprie *routine*, ed è giusto che vada a implementare il proprio "Family Table" in maniera del tutto specifica: l'importante è tuttavia tornare a rimettere il focus su un aspetto fondamentale per vivere meglio il presente come singoli e come famiglie, soprattutto incentivando gli

adulti ad assumere anche rispetto a questo uno sguardo educativo integrato e lungimirante.

**Un appello, quello dei pediatri americani**, che giunge in un momento particolare, per via della pandemia di Covid-19 e delle conseguenti restrizioni alla possibilità di uscire di casa che hanno portato a diverse modifiche nella nostra quotidianità, dallo smart-working per i grandi, alla didattica a distanza per i più piccoli. E, se da un lato, è vero che questo “non uscire” ha determinato, quale contraltare, l’ingresso del mondo esterno nelle nostre case tramite l’implementazione dell’uso delle nuove tecnologie, spesso anche con il (negativo) venir meno di qualsivoglia confine, dall’altra è altresì vero che le opportunità di mangiare assieme per molte famiglie sono aumentate. Perché non cercare dunque di sfruttarle, quantitativamente e qualitativamente? Il tutto, ovviamente, nell’attesa di poter anche tornare a vivere liberamente il piacere delle grandi tavolate con amici e parenti.