

Longevità: c'è qualcosa di magico nel mangiare insieme che ci mantiene in salute

di Silvia Turin

La condivisione dei pasti è connaturata alla natura e tradizioni umane. L'Italia è prima in classifica per convivialità, un «super potere» che può anche ridurre il rischio di depressione e demenza (Fonte: <https://www.corriere.it/> 10 settembre 2026)



La **longevità** intesa come anni vissuti in buona salute ha tra i suoi ingredienti anche quello della **convivialità**, la piacevolezza di ritrovarsi in compagnia a condividere un pasto. È una pratica in cui gli **italiani sono maestri** (*si veda sotto, ndr*) che può ridurre il rischio di **depressione** e proteggere dalla **demenza**.

Lo dimostra la scienza

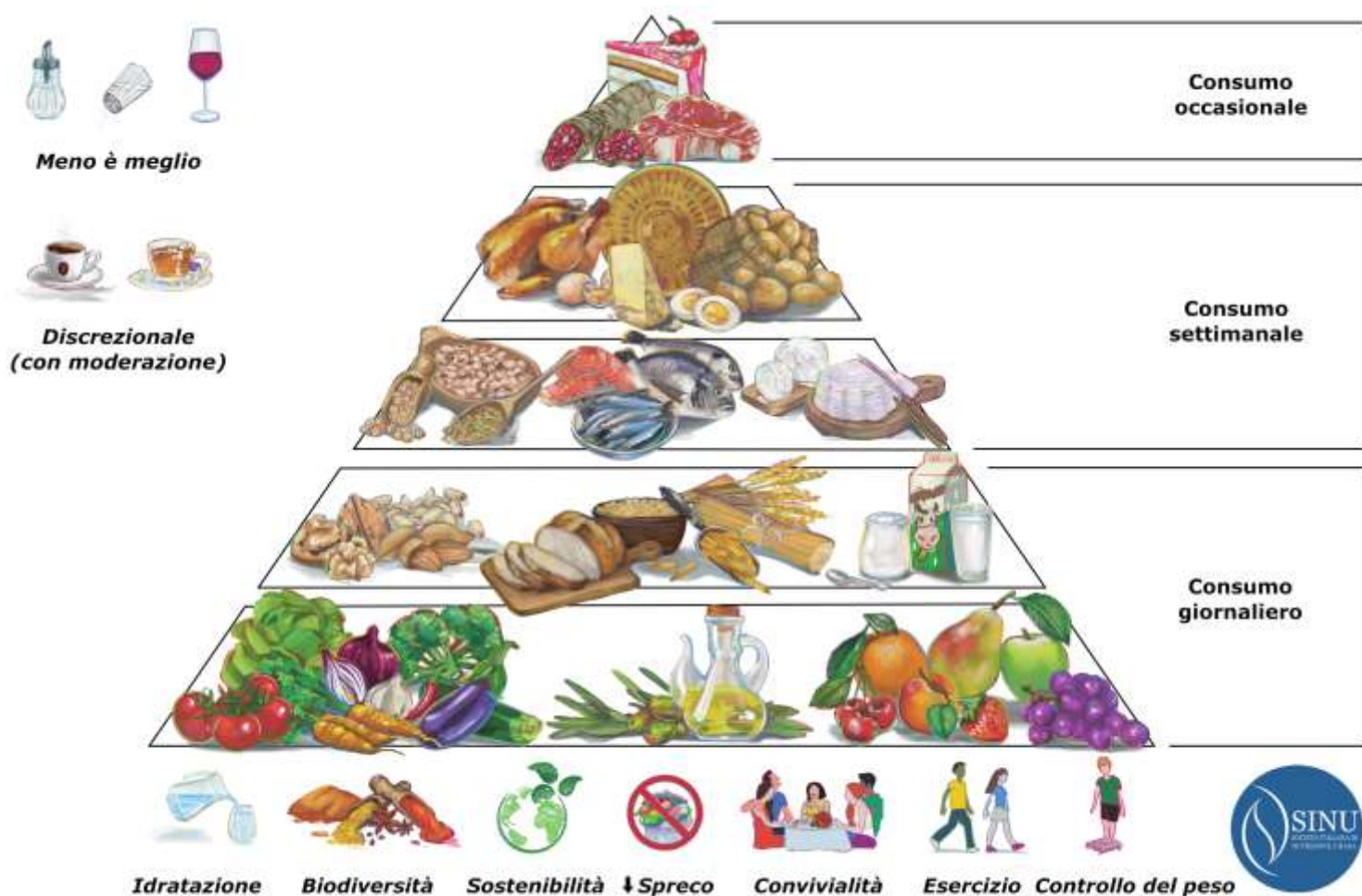
Il **cervello è sociale** e la letteratura scientifica degli ultimi anni ha dimostrato, in diversi studi epidemiologici, che la socialità è centrale per il benessere in generale e, in particolare, in età avanzata.

Ma proprio sedersi allo stesso tavolo tra amici o parenti ha qualcosa di magico per la salute: uno degli ultimi studi sul tema è quello svolto nel 2025 da alcuni ricercatori giapponesi che hanno scoperto che **le persone che mangiano regolarmente da sole presentano un volume cerebrale ridotto** in regioni chiave associate alle funzioni cognitive. Gli autori hanno ipotizzato che il piacere e il maggiore sostegno sociale derivanti dai pasti condivisi possano **alleviare lo stress** (noto fattore di rischio per il declino cognitivo) e le conversazioni durante i pasti possano fornire un ulteriore **stimolo mentale** per mantenere il cervello attivo fino alla vecchiaia.

La felicità

Una delle prove più convincenti in questo senso proviene dal [World Happiness Report](#), un rapporto internazionale annuale che misura e confronta il **benessere percepito** dalle popolazioni di numerosi Paesi. È pubblicato dal *Wellbeing Research Centre* dell'Università di Oxford, in collaborazione con Gallup, la *UN Sustainable Development Solutions Network* e un comitato editoriale indipendente.

Jan-Emmanuel De Neve, professore di Economia e scienze comportamentali all'Università di Oxford, coautrice di un capitolo sull'importanza della commensalità nell'ultimo Rapporto, ha condotto un'analisi specifica sui pasti condivisi e ha scoperto che più pasti le persone condividevano con gli altri, più alto era il loro punteggio nelle misurazioni standard del benessere emotivo: «Era un indicatore della soddisfazione di vita tanto quanto la situazione lavorativa e il reddito relativo di una persona», ha affermato e ha ricordato l'origine della parola *compagno* dal latino *cum+panis*, «colui che mangia il pane con un altro» e dell'analogo termine cinese *huǒ bàn* che trae origine da un'unità militare che condivide la stessa cucina.



La piramide alimentare italiana (SINU)

Il ruolo dell'Italia

Il Rapporto Mondiale sulla Felicità ha evidenziato che le abitudini alimentari variano notevolmente da Paese a Paese e ha citato l'Italia come nazione che ha fatto molti sforzi per preservare la propria cultura della convivialità.

In media, i **giapponesi** consumano meno di **quattro pasti** insieme a settimana. Nel **Regno Unito** e negli **Stati Uniti**, questa cifra si aggira intorno ai **sette o otto**, mentre in **Italia** si avvicina ai **nove**. L'Italia, si legge nel rapporto, è rinomata per la sua cultura gastronomica e conviviale. Quando l'**UNESCO** ha conferito alla **Cucina Italiana lo status di Patrimonio Culturale Immateriale**, l'organizzazione ha sottolineato il ruolo cruciale che i pasti svolgono nel «connettersi con la famiglia e la comunità, sia in casa, a scuola, sia durante feste, cerimonie e incontri sociali». La stessa «**piramide alimentare italiana**» elaborata dalla **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** include la **convivialità** tra gli aspetti associati al modello alimentare, accanto all'attività fisica, all'idratazione e alla riduzione dello spreco (*si veda immagine sopra, ndr*).