



Relazione del prodotto di tesi del

CORSO DI PERFEZIONAMENTO

MASTER IN COMUNICAZIONE DELLA SCIENZA

“FRANCO PRATTICO”

Laboratorio Interdisciplinare per le Scienze Naturali e Umanistiche

SULLA BOCCA DI TUTTI

Candidata:

Benedetta Maria Piller Cottrer

Relatrice:

Giulia Rocco

Anno Accademico 2024/2025

INTRODUZIONE

Questa relazione descrive la realizzazione del podcast *Sulla bocca di tutti*, realizzato come prova finale del Master in Comunicazione della Scienza “Franco Pratico” della SISSA di Trieste. Questo prodotto ha come obiettivo quello di decostruire il concetto di dieta mediterranea portando alla luce i processi culturali, storici, politici e sociali che hanno contribuito alla costruzione del modello di dieta mediterranea così come la conosciamo oggi. La narrazione della dieta mediterranea si porta dietro molte controversie storiche e scientifiche, pur essendo considerata oggi, dal punto di vista dietetico uno dei principali modelli di riferimento nelle linee guida per una sana alimentazione. *Sulla bocca di tutti* è un podcast di tipo seriale, pensato per essere strutturato in sei puntate, ciascuna delle quali affronta il tema della dieta mediterranea da una prospettiva diversa. Per la prova finale del master MCS ho realizzato le prime tre puntate che analizzano l’argomento rispettivamente dal punto di vista antropologico, storico e medico. Ogni puntata è arricchita dall’intervista a un esperto o un’esperta che approfondisce le tematiche trattate.

ARGOMENTO DEL PRODOTTO

Negli anni Cinquanta del Novecento, due ricercatori statunitensi, a partire da osservazioni cliniche, ipotizzarono che l’alimentazione degli abitanti dei paesi affacciati sul Mar Mediterraneo fosse più salutare rispetto a quella diffusa negli Stati Uniti. Da queste osservazioni nacque il concetto di dieta mediterranea. Il podcast *Sulla bocca di tutti* analizza le origini storiche, la validità scientifica, i riconoscimenti culturali e la collocazione dal punto di vista dietetico della dieta mediterranea. Ma non solo. La realizzazione finale del podcast prevede anche una puntata in cui vengono affrontate tematiche ambientali andando a vedere dove si colloca questo stile alimentare in un contesto profondamente trasformato dal cambiamento climatico. Tutto questo viene affrontato attraverso un approccio interdisciplinare, ogni puntata affronta la dieta mediterranea da una prospettiva diversa, alternando la narrazione con la voce di esperti nei diversi ambiti di riferimento. L’obiettivo del podcast è decostruire l’idea di una dieta mediterranea intesa come tradizione immutabile, mostrando invece come si tratti di un modello flessibile e costruito nel tempo. In questo modo, il progetto intende offrire strumenti critici per comprendere un concetto molto diffuso e spesso semplificato.

RILEVANZA PER LA COMUNICAZIONE DELLA SCIENZA

Sulla bocca di tutti vuole avvicinare un pubblico generalista alla comprensione critica di un argomento familiare che tocca da vicino molti italiani e molte italiane. Questa dieta, spesso percepita come ovvia e indiscutibile, nel podcast viene smontata, decostruita e ricostruita. In questo modo emerge la complessità storica, culturale e scientifica che si cela dietro a un concetto solo apparentemente semplice come quello della dieta mediterranea. *Sulla bocca di tutti* mostra come le conoscenze scientifiche nascano all’interno di contesti sociali, economici e politici specifici e come possano essere successivamente rielaborate, reinterpretate o persino strumentalizzate. Inoltre, affronta temi legati alla salute e all’alimentazione che oggi sono al centro di forti controversie scientifiche e comunicative. Vengono fornite semplici indicazioni generali senza adottare un linguaggio prescrittivo in un ambito, come quello dell’alimentazione, spesso dominato da false credenze e narrazioni ideologiche. Infine, il podcast utilizza un formato narrativo che rende accessibili concetti di nutrizione, epidemiologia e storia della scienza, a un pubblico di non esperti. Nessuno degli argomenti viene trattato in modo approfondito. L’obiettivo è offrire una visione d’insieme delle molte sfaccettature che ruotano intorno alla dieta mediterranea, senza appesantire le puntate con un eccesso di tecnicismi.

IL PROCESSO DI REALIZZAZIONE DEL PODCAST

Brainstorming e ideazione. La fase iniziale del progetto è stata dedicata a un lungo lavoro di ideazione, durante il quale ho definito l'argomento del podcast, il pubblico di riferimento e la sua struttura. Ho progettato uno schema narrativo che potesse risultare efficace con il pubblico target da me scelto. Alla fine di questa fase era chiaro che il podcast sarebbe stato di tipo seriale. Ogni episodio è stato pensato per avere uno o due esperti ed esperte, intervistati sui temi centrali della puntata. Per il prodotto finale del master ho realizzato integralmente tre episodi, ciascuno con una durata di circa undici minuti. Il progetto complessivo del podcast, tuttavia, è stato pensato come una serie composta da sei episodi.

- **Il primo episodio** affronta la nascita dell'idea di *dieta mediterranea*. Il filo conduttore è la storia dei due scienziati statunitensi che per primi utilizzarono questo termine per descrivere le abitudini alimentari degli abitanti dei paesi affacciati sul Mar Mediterraneo. Vengono presentate le ricerche condotte dai due studiosi e il contesto in cui esse si sviluppano. La puntata è arricchita dalla voce di Elisabetta Moro, antropologa culturale e docente presso l'Università di Napoli, che ha dedicato gran parte della sua carriera accademica allo studio della dieta mediterranea.
- **Il secondo episodio** ricostruisce il periodo storico in cui i due ricercatori svolgono le loro ricerche, mettendo in luce alcune controversie fondamentali. In particolare, viene evidenziato come l'Europa dell'epoca fosse ancora segnata dalle conseguenze della Seconda guerra mondiale, con una diffusa scarsità alimentare e un'alta incidenza di malattie legate a carenze nutrizionali. In questa puntata ho intervistato Alberto Capatti, storico della nutrizione, che evidenzia diversi punti critici legati alla narrazione della dieta mediterranea. È inoltre presente un estratto dell'intervista a Gaia Cottino, antropologa culturale, che introduce l'idea di una pluralità di "diete mediterranee". Questo contributo funge da ponte verso la terza puntata.
- **Il terzo episodio** affronta la dieta mediterranea dal punto di vista medico e nutrizionale. La puntata spiega perché questo stile alimentare sia raccomandato dai principali enti che si occupano di salute pubblica e promosso come modello efficace per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. In questo episodio intervisto Sofia Lotti, biologa nutrizionista e assegnista di ricerca presso il dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'Università di Firenze. Nella puntata viene descritto il funzionamento del sistema cardiovascolare e il modo in cui l'alimentazione influisce sulla sua salute.
- **Il quarto episodio**, che ancora non è stato realizzato, nasce da una domanda. Ci si chiede se il forte senso identitario che gli italiani attribuiscono alla dieta mediterranea non rischi di diventare controproducente, in particolare, se questo attaccamento alle tradizioni possa limitare una riflessione più ampia su come l'alimentazione debba cambiare in un contesto di crisi climatica.
- **Il quinto episodio**, anch'esso non ancora realizzato, analizzerà la semantica del termine "dieta" e l'etimologia dell'espressione *dieta mediterranea*. Verrà mostrato come la scelta di questa definizione non sia casuale, nonostante molte delle caratteristiche attribuite a questo modello alimentare siano condivise da altre culture. L'episodio affronterà nuovamente il contesto storico, introducendo concetti come colonialismo e razzismo in relazione alla costruzione e alla diffusione della dieta mediterranea.
- **Il sesto episodio**, infine, metterà a confronto la dieta mediterranea e un'alimentazione prevalentemente vegetale, analizzandone differenze e similitudini dal punto di vista medico, nutrizionale e ambientale.

Le interviste. Per la realizzazione del prodotto finale era obbligatorio inserire almeno tre voci oltre a quella narrante. Dopo aver scelto gli/le esperte da intervistare le ho contattate tramite e-mail e tutte si sono rese disponibili. Tutte le interviste sono state fatte online e registrate tramite la piattaforma StreamYard. Per le puntate presentate come prodotto finale del master le/gli intervistate/i sono state/i:

- Elisabetta Moro, antropologa culturale, esperta di dieta mediterranea e docente all'Università di Napoli.
- Alberto Capatti, storico della nutrizione e primo rettore dell'Università di scienze gastronomiche di Pollenzo.
- Gaia Cottino, antropologa culturale e docente all'Università eCampus.
- Sofia Lotti, biologa nutrizionista e assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'Università di Firenze.

Scrittura degli episodi. Una volta raccolte tutte le interviste, ho iniziato la fase di scrittura degli episodi. Questa è stata la fase più intensa del lavoro. Fin dalla fase di ideazione avevo scelto di realizzare un podcast basato sulla tecnica dello storytelling e indirizzato a un pubblico generalista. Per questo motivo, nella fase di scrittura, è stato necessario decostruire molte delle mie competenze pregresse sull'argomento e rielaborarle cercando di semplificare i contenuti senza però banalizzarli. Al termine della stesura degli script, Giulia Rocco ha fatto un editing dei testi aiutandomi a rendere più efficaci alcune parti.

Registrazione. Al termine della stesura degli episodi ho iniziato la fase di registrazione. La registrazione l'ho effettuata in una sala musica dotata di sistemi di insonorizzazione. Ho registrato tutte e tre le puntate nello stesso giorno, in modo da mantenere un tono di voce il più possibile omogeneo tra gli episodi. Per la registrazione ho utilizzato il software Logic Pro, un microfono a condensatore cardioide AT2035 e una scheda audio Mixer Soundcraft MTK22.

Montaggio e post-editing. Per la fase di montaggio e post-produzione ho utilizzato il software *Audacity*, lavorando a una frequenza di campionamento di 48.000 Hz. Il prodotto finale è stato esportato in formato MP3, con bitrate di 320 kilobit al secondo, in modalità stereo e con una profondità di 16 bit per campione.

Crediti Sonori e Musiche. Le voci comparse nel primo episodio sono di Martina Merletti, Michele Vadilonga Gattermayer, Letizia Bertagnin, Filiberto Piller Cottrer e Ludovico Piller Cottrer. Le voci delle e degli intervistati sono di Elisabetta Moro, Alberto Capatti, Gaia Cottino e Sofia Lotti. Le musiche, tutte originali, sono a cura di Marco Grigis e per il sound design è stato utilizzato il programma Logic Pro a una frequenza di campionamento di 48.000 Hz. Il prodotto finale è stato esportato in formato MP3, con bitrate di 320 kilobit al secondo, in modalità stereo e con una profondità di 16 bit per campione.

BIBLIOGRAFIA

Pubblicazioni

- Dinu, M., Pagliai, G., Casini, A., et al. (2018). Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72, 30–43.
- Ferro-Luzzi, A., Strazzullo, P., Scaccini, C., Siani, A., Sette, S., Mariani, M. A., et al. (1984). Changing the Mediterranean diet: effects on blood lipids. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 40(5), 1027–1037.
- Francesco, S., et al. (2024). Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU). *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 35(8), 103919.
- Lotti, S., Napoletano, A., Tristan Asensi, M., Pagliai, G., Giangrandi, I., Colombini, B., Sofi, F. (2024). Assessment of Mediterranean diet adherence and comparison with Italian dietary guidelines: a study of over 10,000 adults from 2019 to 2022. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 75(3), 336–343.
- Menotti, A., & Puddu, P. E. (2025). Ancel Keys, the Mediterranean diet, and the Seven Countries Study: A review. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 12(4), 141.
- Rees, K., et al. (2019). Mediterranean-style diet for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD009825.
- Sofi, F., et al. (2021). The Mediterranean diet from past to future: key concepts from the Second “Ancel Keys” International Seminar. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 31(3), 717–732.

Saggi

- Capatti, A. (1998). *La cucina italiana: storia di una cultura*. Laterza.
- Cottino, G. (2024). *Cavallette a colazione: i cibi del futuro tra gusto e disgusto*. UTET.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (1962). *The state of food and agriculture*. FAO.
- Grandi, A. (2023). *La cucina italiana non esiste. Bugie e falsi miti sui prodotti e la tradizione culinaria che amiamo*. Mondadori.

- Keys, A. (1975). *How to eat well and stay well the Mediterranean way*. Doubleday.
- Moro, E. (2013). *La dieta mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita*. Il Mulino.
- SINU. (2024). *LARN: Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (V revisione)*. Biomedica.

Contenuti multimediali

- Grandi, A. *DOI – Denominazione di Origine Inventata* [Podcast]. OnePodcast.
- Moro, E. Intervista su dieta mediterranea, cultura e identità. In *I Dialoghi di Pistoia* (Festival di antropologia).
- Museo Virtuale della Dieta Mediterranea. *Video-interviste*.
<https://www.museodietamediterranea.it>