DOPPIOZERO

Corpi

Maurizio Sentieri

21 Gennaio 2017

Ancel Keys, nutrizionista, docente universitario, medico a seguito dell'esercito americano, negli anni del dopoguerra "riscoprì" la dieta mediterranea diventandone per sempre il padre putativo.

Una "verità" consegnata agli annali della storia della medicina e del costume, sebbene una verità conosciuta soprattutto nel mondo di chi legge, guarda la televisione, compra al supermercato, cena al ristorante...

A una verità meno celebrata ma forse più importante per le sue conseguenze appartiene il fatto che Ancel Keys sia stato il ricercatore che ha posto definitivamente l'attenzione sugli effetti che l'alimentazione ha sul benessere delle popolazioni. *The Seven countries study* è stata l'intuizione e il capolavoro di Keys: sette paesi, sette diverse popolazioni in cui una differente alimentazione determinava una diversa incidenza di malattie cardiovascolari, inevitabilmente un diverso rapporto con l'ambiente e con le vite di quelle genti.

Che il cibo avesse effetti sul corpo, sulla salute e sull'esistenza è stata conoscenza di tutte le culture che si possono chiamare tali, giù nell'abisso dei tempi. Come negare che dieta e cibo siano stati la prima medicina e la principale risorsa per un corpo bisognoso di cure?

Dentro questo orizzonte, l'intuizione della relazione tra cibo e vita è stata strettissima, conseguenza dagli effetti che gli alimenti manifestano "a breve termine" sul corpo e come tali riconoscibili: il rimedio alla fame, alla sete, l'azione sulle forze, la resistenza alle malattie, gli effetti delle erbe medicinali...

Effetti riconoscibili che era invece difficile comprendere nel caso di una popolazione, nel caos dei giorni di cui ogni esistenza è costituita, nelle infinite combinazioni alimentari con cui ogni vita lentamente viene costruita e nelle "infinite vite" di cui è formata una popolazione...

Certo, da sempre, le popolazioni longeve sono state associate a questa o a quell'altra dieta, nella ricerca di un più o meno impossibile elisir. Già Erodoto (V sec a, C.) scriveva a proposito della longevità degli Etiopi che "*la maggior parte di loro raggiunge i 120 anni ma alcuni superano anche quest'età, e si cibano di carni cotte e bevono latte*" (III 23,1). Un popolo la cui longevità aveva attratto le attenzioni del re persiano Cambise tanto da inviare un'ambasciata nel tentativo di carpire informazioni.

Molto più vicino ai nostri giorni e solo come esempio tra gli innumerevoli, è stato il caso della longevità dei caucasici Hunza e il supposto potere delle loro acque alcaline e di una dieta ricchissima di albicocche o ancora – per rimanere al Mediterraneo – la longevità di alcune comunità dell'Ogliastra, in Sardegna, intorno alle quali ci si interroga ancora sui supposti elisir.

In realtà, Ancel Keys facendo riscoprire le antiche virtù del modello alimentare mediterraneo ha anche fatto emergere la possibilità di fare luce sulla realtà biologica delle popolazioni nella salute e nella malattia, nel rapporto tra cibo e benessere, tra cibo e longevità. Si tratta di una verità particolare, per certi versi "fragile" ma l'unica possibile quando la si cerca nelle popolazioni. Una verità statistica, fatta di grandi campioni che ci avvicinano a una verità più grande – la popolazione appunto – sfuggente perché composta di individui simili e dissimili, di *corpi* insieme uguali e "unici". È la mutevolezza della vita che non si ripete, conoscerla attraverso la probabilità è la sola possibilità e la sola certezza che abbiamo.

Dunque Ancel Keys, le popolazioni mediterranee e la *verità* sugli effetti benefici del loro cibo.... Eppure oggi dire "dieta mediterranea" non vuol dire più alimentazione mediterranea.

Perché il paradosso fu che poco dopo la riscoperta delle virtù dell'antico modello alimentare, quella popolazione, almeno in Italia – nella vita, nelle abitudini e nell'alimentazione – cambiò rapidamente, risucchiata via dagli anni del boom economico e di uno scomposto benessere. Collassate quelle società, sarebbe restata solo la dieta mediterranea, fatta su misura per individui/consumatori, i loro bisogni e le loro voglie...

Ma la "sconfitta" di quella cultura fa anche intravedere che quello che chiamiamo popolazione, quello che incessantemente vediamo come generazioni che si

succedono soccombendo al tempo, può essere una forma di vita distinta dall'individualità ma altrettanto certa. Una forma di organizzazione vitale che forse la realtà dell'individuo non ci fa cogliere appieno, racchiusi nel nostro "egoismo".



George Steiner ha scritto che il futuro del verbo essere è "invenzione" che va oltre la fragilità dell'essere umano, il tempo futuro (e il congiuntivo) ha "*oggi come ieri, un ruolo indispensabile per la sopravvivenza e l'evoluzione di fronte allo scandalo incomprensibile della morte dell'individuo*".

Detto in un altro modo, dire "sarò", "saremo" significa anche " *riuscire a pensare il mondo il giorno dopo il proprio funerale...*".

In definitiva è anche riuscire a immaginare tutta la vita che, indifferente, resta...

Un realtà biologica che via via chiamiamo specie, popolazione, comunità – a seconda dei "confini" che guardiamo – che ci sopravvive e che ha una sua vita e un ordine che lo sorregge. Un ordine che è anche quello degli individui che comprende ma del quale, visto da un altro orizzonte, forse non abbiamo piena consapevolezza come deve essere l'alveare per le api. Di questo ordine, il cibo condiviso – selezionato attraverso la collettività – è tuttavia, insieme al linguaggio, la sua unità fondante perché è luogo e insieme tempo, spirito e materia, cibo per i corpi e per quel corpo che tutti ci contiene.

Accettiamo del resto l'idea di un'alimentazione ideale per l'*homo sapiens* che siamo: una "lingua" comune fatta di carboidrati, vitamine, aminoacidi, acqua, sostanze antiossidanti etc... che in una proporzione corretta fanno di noi "esseri biologicamente realizzati". Ma dentro la specie e ancora lontano dagli individui, ci sarebbero le popolazioni e le comunità, "corpi" adattati nel tempo a diversi ambienti e regioni. Qui e altrove, in un adattamento che ha il respiro dei millenni quell'alimentazione ideale per la specie si esprime in modi differenti per "diventare quel che siamo".

Così, chi ha vissuto di alimentazione mediterranea viveva anche di scelte collettive compiute da un "corpo" che non era il suo. I contadini, i pescatori, gì ortolani incontrati da Ancel Keys non erano semidei dalle conoscenze e abitudini derivate solo dalla loro esperienza: la loro *saggezza alimentare,* qualunque fosse, era collettiva come il cibo, la lingua e molto della loro vita.

Indifferente, il "corpo" della specie, delle popolazioni e delle comunità sopravvive sempre alla morte dell'individuo e mai il contrario. E come potrebbe allora una

cultura sopravvivere alla dissoluzione della sua comunità?

È quello che è accaduto in poco tempo alle popolazioni mediterranee che nei millenni avevano convissuto con una cultura della sopravvivenza e dell'alimentazione. Sparita quella popolazione –– assorbita dalle città e da altre vite –, sparita in gran parte la produzione di quel cibo, cosa poteva restare dell'alimentazione mediterranea se non la sua memoria? La memoria parziale di chi ricorda, quella limitata della dietetica, quella voluttuaria-gastronomica di cuochi alla moda, quella deformante dei media...

Citando ancora (tra le righe) George Steiner, due individui sono il "limite biologico" perché una lingua non sia, almeno teoricamente, scomparsa: due voci, due menti e due corpi per un dialogo di significati sulla realtà e su un modo di vedere il mondo.

Voci, menti, corpi... ma ne occorrono molti di più per la sopravvivenza di una cultura alimentare che sia condivisa. È anche e soprattutto così che l'alimentazione mediterranea è morta.

La memoria, labile ed individuale, restituisce solo le particolarità e la "vanità", di innumerevoli diete mediterranee... tante quanti sono i corpi di noi consumatori.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO

