DOPPIOZERO

L’invenzione dell’onnivoro

Ilaria Ventura
14 Luglio 2015

Qualche tempo fa, con un gruppo di amici, eravamo d’accordo per andare a cena fuori. Ma per favore – mi dicono – in un posto dove si cucini senza glutine. Lo chiede l’amica celiaca, ma anche gli altri del gruppo che si sentono tali pur non essendolo veramente – dove per ‘veramente’ significa che nessun esame medico lo aveva certificato. Che abbia in menu verdure grigliate, domanda a sua volta l’altra amica che sta seguendo una particolarissima dieta disintossicante. Che faccia insalate, ma senza lattuga, chiede l’altra ancora, è convinta di dover dimagrire non digerendo la lattuga – la lattuga, sì, quella che noi onnivori ingurgitiamo quando decidiamo di non mangiar nulla. Quella sera ho creduto di stare in mezzo a un gruppo di nevrotici. Poi ho pensato che il mio essere onnivora, cresciuta in una famiglia di onnivori, è pur sempre una forma di dieta, e cioè una maniera di alimentarsi che, infine, è un modo di stare al mondo. Per farla breve, siamo finiti in un ristorante *veg*. A leggere il menu sulla base dei gusti, di ciò che ci piaceva e che ci andava quella sera e solo quella sera, eravamo una stretta minoranza. Tutti gli altri hanno chiesto all’oste se gli spaghetti di rapa venissero mantecati con qualche salsa che nascondesse l’infido glutine, o se le melanzane grigliate fossero panate, e simili piacevolezze.

Tutto questo accadeva mentre stavo leggendo il recente libro di Marino Niola *Homo Dieteticus* (Il Mulino 2015), secondo il quale noi umani siamo tutto fuorché onnivori, e ognuno è alla ricerca del proprio regime salvifico. Alimentare, s’intende. Innanzitutto perché oggi la scienza starebbe al posto di Dio. È una delle tesi fondamentali del suo libro, divertente e dallo stile riconoscibilissimo. Se anticamente si rinunciava ai piaceri della tavola per guadagnarsi un posto nei cieli (“La gola ha cacciato dal Paradiso chi ne era re, l’astinenza richiama al Paradiso chi era nell’errore”), noi mangiamo per guadagnarci il plauso del dietologo. Il dio nutrizionismo, paradigma scientista della cultura alimentare contemporanea, ha trasformato il mangiar bene nel mangiar biologicamente bene, come scrive Michael Pollan ne *In difesa del cibo*. Le nostre tavole si sono riempite di sostanze invisibili (calorie, proteine, vitamine, grassi, omega3 e così via) e in nome di esse scegliamo che cosa mangiare. Creando curiosi ma sensatissimi fenomeni di inversione, che Niola cita spesso, come la cucina *kosher* che è diventata garanzia del mangiar sicuro per gli allergici ai molluschi e ai crostacei, o per i soliti celiaci. Il senso religioso della purezza lascia il posto a quello scientifico. O forse se ne arricchisce.

Una mania da privazione che viene confrontata con chi la dietetica l’ha inventata, e cioè gli antichi greci. Le idee di frugalità e di misura, di controllo dei piaceri e degli eccessi – alimentari, sessuali, atletici – suggerite da Ippocrate, Socrate e Platone si fonderebbero su una concezione più sensata di quella su cu si basano i vari metodi di dimagrimento contemporanei. *Diaitìa* vuol dire, tra le altre cose, modo di vivere. Perciò va bene legare etica e dietetica, misura a tavola e nella vita, equilibrio dei cibi e delle scelte politiche, come accadeva nella dietetica classica: chi mangia bene è anche un bravo cittadino. Tant’è che se ne occupavano i filosofi. “Laddove i greci parlano di vita, noi riduciamo tutto al girovita”, così le astinenze che pratichiamo oggi sono dovute a ossessioni estetiche che hanno una radice salutista oppure a fissazioni ideologiche, come quella vegana, con conseguenze più o meno salubri.

Le forme di privazione moderna non sono molto lontane, nella tesi di Niola, da quelle praticate e predicate dalle religioni che attraverso il digiuno mirano all'arricchimento dell'anima. Nella prima parte del libro, si ripercorrono i dettami dei padri della Chiesa, le sentenze di Sant'Agostino, gli ascetismi delle grandi sante della tradizione cattolica, fino ai penitenti più rigidi dei primi secoli dopo Cristo che salivano sulle colonne per non discenderne più, mettendo in scena il proprio martirio, fatto di continue astinenze e di corpi sempre più sottili. L'antropologo Niola, intrecciando un filo comune tra i digiuni ebraici, islamici, induisti, mostra come tutte le pratiche di privazione alimentare siano comuni alle varie religioni, allo scopo di manipolare il corpo, questo fardello di necessità e istinti, desideri e aspirazioni al piacere. Individua, sotto la complessità e la variabilità dei fenomeni storici e culturali dell'alimentazione, le forme profonde che li reggono, non per semplificare la storia e le culture, ma per comprendere meglio come l'attenzione al cibo e i tabù alimentari non siano manie senza senso, contrappunto inevitabile della gastromania che impazza in Tv, sui social network e nelle nostre cucine ma, al contrario, una maniera, che è sempre esistita, di dare senso alla vita. L'adipe, nemico comune delle vecchie e delle nuove diete, è "l'ultracorpo per antonomasia, lo straniero infiltrato". Segno di immoralità ed egoismo nell'antichità cristiana e in epoca moderna, la grassezza è sintomo di scarso senso civico. Così, mettere a dieta il cittadino è una forma di controllo sociale, con conseguenze razziste, maschiliste, sessuofobe.

In mezzo agli eccessi psico-sociali che rivelano una voglia collettiva esagerata di purezza e controllo, Niola mette tutte le forme contemporanee di diete estreme e di ortoressie che celano pensieri integralisti e comportamenti intolleranti ("salutismo *politically correct* e razzismo ortoressico sono due facce complementari di una medesima sindrome da contaminazione"). Veganismo, crudismo, paleo dieta, dieta del gruppo sanguigno, e altre diavolerie della tavola, sono accomunate dall'intransigenza alimentare che, come ogni forma di marmoreo divieto, punisce e respinge. O che, a causa delle sua stessa forza, genera inevitabili contraddizioni come il *vegan junk food* o le interpretazioni glamour di cantanti dello star system internazionale che sono vegani una volta alla settimana.

Accanto agli eccessi delle diete monopasto e dei regimi più intransigenti, però, c'è un mondo di altre diete che rivela adattamento e flessibilità, da alcuni celebri metodi *brandizzati* alle anonime diete redatte dal nutrizionista. Tutti quei regimi che, per ottenere consenso e consumatori, pazienti e pazienza, si (de)negano come diete vere e proprie, cioè come privazioni e sacrifici, e non fanno altro che dire che 'questa non è una dieta'. Niola, concentrandosi sulle stranezze e sugli eccessi, per lo più d'oltreoceano, se le lascia sfuggire, insieme all'opportunità di guardare da vicino le diete di tutti i giorni, quelle che stanno tra gli estremi dell'ortoressia e del junk food bulimico. Quei regimi alimentari che tutti proviamo almeno una volta nella vita, che importa se falliscono, ma che rivelano un'arte strategica, come definiva Foucault la dietetica antica in *Storia della sessualità*, capace di bilanciare cibi e piaceri, girovita e vita sociale.

Ce lo stanno dicendo da tutte le parti: siamo quello che non mangiamo. L'onnivoro non è incapace di provare gusti e disgusti, discernere confini tra commestibile e incommestibile, rispettare il creato, o osservare tabù alimentari. Piuttosto, manifesta una cultura dell'inclusione e dell'accettazione in cui il rifiuto del piatto messo a tavola è un'offesa. A chi lo ha preparato, a chi non può permetterselo. L'onnivoro non è chi non riconosce il valore di ciò che mangia, mangiando di tutto. Al contrario, costui pratica uno stile alimentare che, comprendendo una serie ampia di cibi, ne esclude altrettanti e, praticando certe abitudini culinarie, ne ignora altre. Senza ricorrere al ricatto del dilemma etico, del senso di colpa collettivo, dei catastrofismi ecologici di cui parla Pollan ne *Il dilemma dell'onnivoro*. A ben vedere, e qui ha ragione Niola, non siamo mai stati poi così *onni*.

Il libro: Marino Niola, *Homo Dieteticus*, Il Mulino 2015, pp. 145, € 16.

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

MARINO NIOLA

HOMO DIETETICUS

Viaggio nelle tribù alimentari