DOPPIOZERO

Quantified Self e Alimentazione

Federico Casotto
9 Gennaio 2016

Da un paio d'anni i braccialetti per il *self tracking*, come Jawbone, Fuelband di Nike, Misfit ecc. stanno conquistando l'interesse di un numero crescente di persone. Questi dispositivi forniscono un monitoraggio continuo e automatico della nostra attività fisica quotidiana rilevando i nostri spostamenti e i nostri movimenti: passi, pedalate o bracciate. In base ai dati raccolti, incrociati con i parametri di peso, altezza, età e sesso, essi stimano il consumo calorico giornaliero e così ci aiutano ad accordare lo stile di vita a un principio di equilibrio tra calorie consumate e accumulate, che ispira una nozione molto diffusa e aritmetica di benessere fisico e morale. Sono molto più che accessori per sportivi, come appaiono a prima vista. Non li usiamo per valutare una specifica e occasionale prestazione atletica, ma per misurare e giudicare i nostri comportamenti quotidiani. La loro popolarità è la manifestazione più evidente di uno speciale e nuovo tipo di coscienza di sé, il *Quantified Self*, che comincia a esercitare una certa influenza sulle nostre abitudini.

Il mantenimento del corpo in buona salute e in efficienza risponde non solo a un'esigenza biologica legata alla sopravvivenza, ma anche a un dovere verso noi stessi che ci richiede uno sforzo *morale* di controllo di certe nostre pulsioni istintive, in particolare di quelle orientate all'accumulazione e al risparmio dell'energia, che per migliaia di anni hanno indotto gli uomini primitivi, cacciatori e raccoglitori, a mangiare il più possibile appena ne avessero l'occasione e a muoversi solo per procacciarsi dell'altro cibo, ma che in contesti civilizzati, nei quali l'approvvigionamento di cibo è diventato relativamente facile, rischiano di spingere le persone a comportamenti inappropriati, sia dal punto di vista etico (ingordigia e accidia) sia da quello medico. Da sempre, parole chiave della precettistica medica come *moderazione* ed *equilibrio* hanno evidenti connotazioni morali e da quando le società industriali del secondo dopoguerra hanno democratizzato l'eccesso alimentare e la sedentarietà, prima di allora riservate alle élite, la valorizzazione etica dei comportamenti legati alla cura di sé, si è generalizzata. Il senso di colpa connesso al mangiare troppo e al muoversi troppo poco si è diffuso tra noi con una penetrazione e trasversalità che non hanno precedenti nella storia. Il modo stesso in cui le società odierne interpretano il concetto di *colpa* in questi ambiti, forse non ha precedenti: ciò che si condanna non sono tanto l'ingordigia e l'ozio in quanto vizi o peccati, bensì la più vistosa tra le loro conseguenze, cioè l'obesità. L'obesità non è il segno di una colpa, ma è una colpa in sé: se uno potesse abbandonarsi ai vizi senza ingrassare, oggi non sarebbe fatto oggetto della stessa riprovazione. La colpa quindi non si riferisce a valori astratti, rispetto ai quali, per esempio, l'eccessiva dedizione ai piaceri della tavola e dell'ozio sarebbe da biasimare come una distrazione di energie e tempo da fini più elevati, ma è connessa a dati fisici osservabili e misurabili. La questione etica ne risulta grandemente semplificata: un indice di massa corporea compreso tra 18,5 e 24,9 ci fa sentire a posto. Per dirlo con una formula che potrebbe piacere a Marino Niola, autore di un bel saggio sull'argomento (*Homo dieteticus: Viaggio nelle tribù alimentari*, Intersezioni 2015), il problema di coscienza si riduce a un problema di cosce.

Nel contesto valoriale appena descritto a grandi linee, in cui si sta affermando il *Quantified Self*, la mia scelta se mangiare o meno il cioccolatino che mi sta tentando da un angolo della scrivania mentre scrivo comporta una serie complessa di considerazioni intese a giudicare la legittimità del mio desiderio: "Quanto ho

mangiato a pranzo? Sono stato in piscina questa mattina? Quanto manca all'ora di cena? Qual è il trend metabolico: verso il grasso o verso il magro?" Se affido la decisione soltanto al mio autocontrollo mi espongo da una parte ai cedimenti della forza di volontà, dall'altra a eccessi di zelo: forse potrei mangiare il cioccolatino, ma nel dubbio non lo faccio. Se invece mi affido alla contabilizzazione di un dispositivo elettronico, posso basare la mia scelta su criteri oggettivi. Il mio *Quantified Self*, che si propone, è chiaro, come un gregario del Super-Io freudiano, mi dirà se posso permettermi il cioccolatino oppure mi dirà che cosa devo fare per meritarlo. A ben guardare questi dispositivi sono interessanti più per le autorizzazioni che danno, che per le restrizioni. Se in base ai dati raccolti dal braccialetto mi convinco di avere un ampio debito calorico – cioè che ho speso più energia di quanta stimo di averne accumulata – gusterò il cioccolatino senza essere disturbato dal senso di colpa ed anzi il piacere sarà intensificato dalla limpida coscienza della sua liceità.

Presto gli orologi *smart*, incorporeranno le funzioni di *self tracking* migliorando la loro accessibilità e l'accuratezza dei rilevamenti. È facile immaginare che in un futuro molto prossimo avere una nozione esatta di quanto si sta consumando sarà normale come avere una nozione esatta dell'ora. Ma il limite di queste tecnologie è che esse riempiono solo una colonna del bilancio energetico, cioè le calorie consumate. Non sono state ancora sviluppate tecnologie altrettanto efficienti per monitorare le calorie in entrata. Qualcuno ci sta provando, ricorrendo a speciali sensori molecolari in grado di riconoscere il cibo che stiamo per mangiare e di quantificare i nutrienti che stiamo per assimilare (si vedano ad esempio il bicchiere *Vessyl*, o lo scanner *Tellspec*) ma i risultati sono ancora insoddisfacenti, benché sorprendenti. Al momento, per contabilizzare le entrate in modo sufficientemente accurato da poterle confrontare con le uscite, le persone sono ancora costrette a mettere in atto procedure noiose che interferiscono pesantemente con il normale fluire delle loro azioni: pesare gli alimenti prima di mangiarli, moltiplicare il peso per l'apporto energetico e prendere nota di tutto in un diario apposito, fisico o digitale: il *food journal* personale. Non sorprende che siano in pochi ad essere così scrupolosi, anche tra gli adepti del *Quantified Self*, e che quei pochi in genere abbiano motivazioni non comuni, come la determinazione a perdere molti chili o a sviluppare in un certo modo la massa muscolare. Il bello dei bracciali come *Jawbone* è che fanno il loro lavoro senza che ce ne accorgiamo e senza chiederci di acquisire nuove abitudini, a parte quella di indossarli. Quando la contabilità delle calorie in entrata sarà parimenti nascosta dietro i nostri gesti quotidiani e non priverà l'atto di mangiare della sua naturalezza, il *Quantified Self* avrà un impatto davvero notevole e generalizzato sui comportamenti delle persone.

Potrebbe non essere necessario attendere lo sviluppo di nuove tecnologie, per questo. L'industria alimentare avrebbe a disposizione una soluzione efficace, basata su tecnologie note e sui dati nutrizionali che è già in grado di fornire sul packaging dei prodotti. Quando mangiamo un pacchetto di cracker, una barretta di cereali o un piatto pronto surgelato, possiamo farci un'idea precisa dei nutrienti che stiamo assimilando consultando la tabella nutrizionale riportata sulla confezione. Non c'è bisogno di un sensore molecolare. Se l'offerta industriale organizzasse gli alimenti in pacchetti nutrizionali ben identificati e quantificati, facilmente gestibili dagli individui e dalle famiglie e se vi fossero applicazioni per *smartphone* in grado di dialogare con etichette evolute, chiunque mangiasse prodotti confezionati potrebbe tenere traccia dei propri consumi alimentari con la stessa semplicità e velocità con cui la cassiera del supermercato passa i prodotti su un lettore di codici a barre. Per l'industria alimentare è l'occasione di proporsi come alleato privilegiato del *Quantified Self* e di ottenere inaspettatamente dopo anni di demonizzazione un riscatto proprio sul piano etico, intercettando l'interesse dei consumatori per la quantificazione. La standardizzazione dei processi, spesso associata a un livellamento verso il basso della qualità gastronomica, sarebbe invece valorizzata come un condizione necessaria per l'accurato controllo dei dosaggi e la loro esatta riproduzione di prodotto in prodotto. Così le persone con un senso *quantificato* di responsabilità verso sé stessi e la propria salute potrebbero preferire un prodotto industriale a una preparazione casalinga, perché il primo entra nel loro sistema di *self tracking* e contabilizzazione nutrizionale mentre l'altra no.

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