

## Il cibo: l'altro specchio dell'anima.

### Esiste una connessione tra alimentazione e personalità?

Nel momento in cui svolgiamo una delle nostre funzioni più importanti, cioè la nutrizione, riforniamo il nostro organismo dei principi energetici necessari per svolgere le attività vitali, completare l'accrescimento e compiere le fatiche. Ma si tratta solamente di un atto che compiamo per soddisfare il nostro fabbisogno energetico in maniera totalmente indipendente dal nostro modo di essere oppure è strettamente connesso con la nostra personalità?

A mio avviso, sussiste una diretta corrispondenza tra il nostro modo di vivere il quotidiano e il nostro modo di alimentarci. Se pensiamo ai due modi estremi e



diametralmente opposti di vivere, dobbiamo riconoscere che la vita sedentaria e la vita frenetica creano irregolarità nel nostro regime alimentare e che, in sostanza, se il nostro stile di vita non è equilibrato, neanche il nostro regime alimentare può definirsi tale.

In primo luogo, si pensi alle scene abituali di persone sedute comodamente al divano per ore, ligie solamente a seguire gli amati programmi televisivi, magari dedicandosi ad una tavoletta di cioccolato o ad un sacchetto di patatine durante gli intervalli pubblicitari; ma anche alla crescente abitudine di molti

utenti di social network di mangiare incollati allo schermo, durante la navigazione attraverso i profili degli amici, inevitabilmente noncuranti delle quantità assunte perché totalmente concentrati sull'attività di comunicazione virtuale. Ecco, queste situazioni sono da considerarsi impietose. Infatti le evidenze scientifiche pubblicate sui rischi per la salute di queste

persone sono di dominio pubblico: la vita sedentaria, spesso aggravata da una alimentazione non sana, – come ricorda Massimo Volpe, presidente della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare, in un articolo di

sensibilizzazione dell'opinione pubblica sul tema - è un rischio per la salute del cuore; anche i danni alla salute causati dall'assunzione di incontrollate quantità di cibo durante la navigazione sui social network – secondo quanto riportato dalla rivista “American Journal of Clinical Nutrition” - sono altrettanto seri. Per questi motivi, si può affermare che sia l'assoluta noncuranza per la propria salute, insita nella psiche di alcune persone, allettate dal piacere della gola, a causare il loro malessere.

Dall'altro lato una vita frenetica, fatta di un lavoro stressante con orari del tutto improponibili ai più e magari con un capo diabolico cui sottostare, fa inevitabilmente rinunciare alla possibilità di seguire un'alimentazione equilibrata: si salta spesso il pranzo per impegni o per costrizioni, in nome del rispetto di un vincolo imposto dall'ambiente in cui si lavora, come per esempio la taglia dei vestiti da indossare. La trama del film *Il diavolo veste Prada* è del tutto calzante con questa realtà descritta. E' la storia di Andy Sachs (Ann Hathaway), una giovane pubblicitaria alla ricerca di un lavoro, che viene assunta dalla rivista di moda "Runway" come seconda assistente della diabolica direttrice Miranda Priestley (Meryl Streep), donna sui quaranta autoritaria

ed insopportabile. Nel suo ambiente di lavoro la ragazza viene derisa per il suo modo di vestirsi non proprio alla moda e per la sua taglia 42, considerata abbondante. Per questo pensa a ragione che l'unico modo per addolcire il suo rapporto con la datrice di lavoro sia rinunciare al suo look sciatto e ad un bel po' di calorie, il ché in realtà sarebbe comunque inevitabile perché il tempo che le resta per pranzare è sempre poco per via dei compiti imprevedibili che Miranda le affida. Il successo della sua iniziativa arriva presto: Miranda in un'emblematica scena del film la

guarda dalla testa ai piedi contenta e soddisfatta, per poi decidere, potendo contare su una giovane sveglia oltre che di bel aspetto, di affidarle l'ambito compito di seguirla alla settimana della moda di Parigi, premiandola al ruolo di prima assistente.

Il caso di Andy ha tanto da insegnare. Sebbene l'entità del suo cambiamento di registro alimentare non sia stata enorme, bisogna sottolinearne ulteriormente la causa, vale a dire la continua frequentazione dell'ambiente della moda in cui lavora.

Ormai le dimensioni del fenomeno dell'esposizione di canoni estetici da parte di questo grande e potente mass-media sono diventate quelle di una vera e propria piaga sociale, perché tantissime persone, specialmente le adolescenti più



influenzabili, vogliono a tutti i costi uniformarsi a tali canoni proposti di continuo. Di conseguenza, come dimostra un sondaggio della rivista statunitense "Newsweek", il 90% delle adolescenti di razza bianca sarebbe insoddisfatto del proprio aspetto ed una buona percentuale sarebbe disposta a fare qualunque cosa pur di somigliare alle modelle, muse ispiratrici di un'idea "malata" di bellezza. Si deve parlare di malattia perché dietro all'immagine delle tante modelle scheletriche che sfilano ancora per le griffe più prestigiose, nonostante le scelte

coraggiosamente controcorrente di pochi marchi e le campagne di sensibilizzazione di fotografi come Oliviero Toscani, autore del tristemente celebre servizio fotografico alla modella pelle ed ossa Isabelle Caro (morta qualche mese fa), c'è un disturbo mentale, come quello dell'anoressia nervosa, cioè una malattia grave caratterizzata dal rifiuto del cibo da parte della persona conseguente alla paura ossessiva di ingrassare. Data questa evidenza, si può affermare che esista anche in

casi così estremi una correlazione diretta tra personalità ed alimentazione: dal disturbo mentale nasce il disordine alimentare. Un altro punto a favore dell'idea per cui esista una strettissima corrispondenza tra il regime alimentare e

l'identità della persona è nell'incidenza che la sua specifica cultura alimentare ha nella sua vita, cioè nella determinante influenza che su di lei esercita l'appartenenza ad una certa comunità e alla dieta alimentare che esse esercita. Le differenze sono infatti notevoli da cultura a cultura, da comunità a comunità.

Questo aspetto è stato del resto la motivazione che l'Unesco ha dato il 17 novembre 2010 per l'elezione della Dieta Mediterranea a patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Il modello nutrizionale millenario della popolazione mediterranea fondato sull'utilizzo di olio d'oliva, cereali,

frutta, verdura, pesce, latticini, carne, spezie e vini, è da considerarsi molto di più che un semplice alimento – sempre a detta dell'Unesco – poiché il fatto di consumare un pasto assieme alla propria comunità, come avviene ancora di consueto, e non solo nelle festività, in molti angoli del Mediterraneo, è stato il motore per la nascita di conoscenze, di costumi e di tradizioni letterarie. Inoltre seguire la Dieta Mediterranea significa credere in uno sviluppo sostenibile del

territorio, nella salvaguardia della biodiversità e nello sviluppo economico dei mestieri dell'agricoltore, dell'allevatore e del pescatore. Se poi decidiamo di inoltrarci nella storia antica, fino alla nascita del modello

nutrizionale della Dieta patrimonio dell'umanità, scopriamo che proprio il termine “dieta”, dal greco “*diaita*”, è stato coniato con il significato di “stile di vita”, “modo di vivere”. Quale migliore argomentazione alla tesi proposta in questo saggio?

La questione dell'alimentazione è talmente importante da meritare un approfondimento economico. Già perché anche il settore alimentare non è immune dalla mercificazione e dal consumismo di cui è affetta la nostra società in termini economici, e sono proprio questi i parametri che dettano la politica del



settore dell'industria alimentare. La gravità del fenomeno del consumismo applicato a prodotti provenienti da altri settori dell'economia è equiparabile a quella relativa ai prodotti dell'alimentare. A tal



proposito, Carlo Petrini, fondatore del movimento culturale “Slow Food” che si prefigge di portare avanti l’idea che si debba vivere il pasto come un piacere, ritiene che l’attuale sistema di produzione alimentare sia fallimentare, proprio perché basato sull’idea che il cibo sia una merce da produrre in maniera meccanizzata ed insostenibile per l’ambiente e non sull’idea più sana che esso sia una fonte di energia da produrre in maniera ecologicamente sostenibile e da consumare consapevolmente.

Quando Confucio affermava “*Se vedi un affamato non dargli del riso: insegnagli a coltivarlo*”, anticipava di migliaia di anni

l’idea che il cibo debba essere parte di una politica economica sana e non una merce di consumo immediato. Ma nella nostra identità debole di soggetti economici, da pedine manovrate dal mercato alimentare, non

seguiamo l’insegnamento del filosofo cinese perché scambiamo il prezzo del cibo con il suo valore e questo – secondo Petrini - «ci ha distrutto l’anima».

Se allora definiamo comunemente gli occhi come lo specchio dell’anima, perché con il loro linguaggio riflettono il nostro modo di essere, possiamo tranquillamente arrivare, per tutte queste evidenze di carattere psicologico e socio-economico, alla conclusione meno romantica ma ugualmente efficace che anche il cibo di cui ci alimentiamo sia lo specchio della nostra anima, perché anche questo riflette il nostro modo di essere.