

Direzione: Edizioni Proposta sud s.r.l. Via Rossini, 2/A - 87040 Castrolibero (CS)
Redazione: Via San Francesco da Paola, 14/C - 89100 - Reggio Calabria (RC)
telefono 0965 818768 - fax 0965 817687 - email reggio@quotidianodelsud.it

In abbinata all'edizione l'AltraVoce dell'Italia e del Quotidiano del Sud € 0,75
In omaggio una confezione di mascherine non vendibile separatamente

ISSN 2499-3026 [Online]
ISSN 2499-3468 [Cartaceo]

Martedì 6 aprile 2021
ANNO 21 - N. 94 € 1,50



Dante, la dieta mediterranea e la dieta universale per il pianeta

di MARIATERESA RUSSO
alle pagine 34 e 35

Martedì 6 aprile 2021
info@quotidianodelsud.it

34
REDAZIONE: via Rossini, 2
87040 Castrolibero
Tel. 0965.818768

SOCIETÀ & CULTURA

cultura.calabria@quotidianodelsud.it

La teoria dell'alimentazione del sommo poeta anticipa le moderne raccomandazioni Dante, la dieta mediterranea e la dieta universale per il pianeta

di MARIATERESA RUSSO*

Sappiamo di Dante Alighieri che nel 1295 si iscrisse alla corporazione dell'Arte dei Medici e Aromatizzatori, l'Arte dei medici e degli speziali. Al proposito, lo storico Michele Barbi sostiene il collegamento tra l'iscrizione del poeta a questa arte e la sua conoscenza della filosofia, soprattutto aristotelica, che, in epoca medievale, aveva moltissimi punti di contatto con la medicina.

Quanto sostenuto sarebbe in linea con i convincimenti del sommo poeta riguardo all'alimentazione dedotti dal *Trattato in laude di Dante di Boccaccio* nella parte in cui riferisce che: «Nel cibo non può fu medesimo, si in prendilo all'ordine ordinate e si in non trapassare il segno della necessità, quel prendendo; né alcuna curiosità ebbe mai più in uno che in uno altro: li delicati lodava, e il più si pasceva di grossi, oltremodo biasimando coloro, li quali gran parte del loro studio pongono e in avere le cose ellette e quelle fare con somma diligenza apparare; affermando questi cotali non mangiare per vivere, ma più tosto vivere per mangiare».

Questa filosofia dantesca sul cibo emerge in tutta la sua ortodossia nella Divina Commedia. Per Dante la "gola", uno dei sette peccati capitali, era sinonimo di ingordigia e di golosità, peccato in linea con la morale cattolica del tempo. Un peccato grave, che si fonda sulla distorsione del più naturale impulso dell'uomo, il nutrimento indispensabile alla vita.

S. Tommaso chiarisce che il disordine della gola poteva aver luogo in cinque modi: *praepere* (fuori tempo), *laute* (lautamente), *nimis* (troppo), *ardenter* (con passione), *studiose* (con diligenza).

Per renderla in linea guida, come oggi è tanto di moda, il peccato poteva consumarsi mangiando fuori tempo quindi, molto frequentemente, procurandosi cibi o bevande molto costosi, eccedendo nella quantità oltre le ragionevoli esigenze della nutrizione, e con soverchia avidità ma anche ricercando cibi prelibati ed esagerando nei condimenti allo scopo di renderli più gustosi.

Linee guida che, se lette al contrario, si sovrappongono alle moderne raccomandazioni in tema di sana alimentazione!

Una ulteriore interessante raccomandazione si legge nel *Libro di buoni costumi* del mercante fiorentino Paolo da Certaldo, vissuto al tempo del sommo poeta: *cucci una volta di la mattina, e serba cotto per la sera, e mangia poco la sera: e stari sano*.

In effetti, al tempo era costume tra il popolo mangiare solo due volte al giorno, al mattino e alla sera. Si cucinava solo per il

pasto del mattino mentre la sera ci si accontentava degli avanzi.

Decisamente un ottimo esempio di lotta allo spreco alimentare! Diverso il costume dei ricchi, invece, nota per la propensione all'eccesso. Questi mangiavano, tra tavole riccamente imbandite, tre volte al giorno, aggiungendo ai pasti dei poveri quello di metà giornata. La carne, di varia qualità, a queste latitudini era una quotidiana presenza.

I ricchi signori che in vita avevano vissuto per mangiare, eccedendo nel lusso e nei cibi, per Dante incarnavano i guai, quelli che nel canto VI dell'Inferno, per la dannosa colpa della gola, punisce. E così, come in vita amarono gustare, tra svariate fragranze, cibi di mille sapori, guidati dall'eccesso, ridotti ad anime dopo la morte, albergano tra i golosi nel terzo cerchio, condannati all'essere battuti da un'incessante pioggia, al tormento del freddo, all'olezzo del contesto e con il viso immerso nel fango, in un'eterna mortificazione dei sensi.

A questa totale depravazione sensoriale si aggiunge il tormento inflitto dal trisulfo di Cerbero, "fera crudele e diversa" che graffia i spiriti, ed isocia ed isquarta, cioè che i dannati divoratori di cibo e carne, diventano i divorati.

Neppure le anime del Purgatorio sfuggono alla punizione e, nella sesta cornice, Forese da Donati soffre il tormento della pioggia, ossa dal potere dell'albero dal quale promana il profumo di frutti e dell'acqua che sgorga dalla roccia: *De l'etterno consiglio cade verità ne l'acqua e ne la pianta rimasa dietro, andò lo misassottiglio. Tutta esta gente che piangendo canta per seguir la gola oltre misura, in fame e in sete qui si rifà santa. Di bere e di mangiar l'accede cura l'odor ch'esse del pomo e de lo sprazzo che si distende per la sua verdura*.

Queste le pene per coloro che, ispirati dal mangiare quale ragione del vivere, si sono lasciati sopraffare dai piaceri del cibo.

A secoli di distanza, oggi, emerge nella sua tragicità la grave inconsapevolezza da parte dei ricchi di allora, che si affrettano a "vivere per mangiare". Le malattie correlate a sconsigliate scelte alimentari sono una causa di morte tanto frequente quanto scarsamente percepita, come rischio, dal moderno consumatore.

Così come le cronache del tempo ci consegnano un Dante che ama il mangiare semplice e disapprova i fasti e l'opulenza dei banchetti ricchi di piatti riciccati e ricette complesse e condite, oggi le "cronache scientifiche" ci informano di avere pienamente dimostrato quanto sia proprio il mangiar semplice e oculato la chiave per migliorare la qualità della vita e per vivere più a lungo.



Una raffigurazione di Dante, il "sommo poeta". Sotto: un banchetto medioevale ritratto da John Everett Millais

gli erano i piatti che popolavano i banchetti dei ricchi medievali, oggi, nella società del benessere, sono gli alimenti ultra-processati la "fonte del peccato".

Gli alimenti ultra-processati tra cui, solo per citarne alcuni, piatti pre-confezionati, salate, pane integrale affettato, patatine fritte e chips, barrette, snack e poi energy drinks, bibite zuccherate e gassate, torte, caramelle - spesso proposti come accattivanti occasioni di piacere, sono solo apparentemente economici per via della scarsa percezione del danno incombente sulla salute di chi li acquista. Sono cibi ad alta densità calorica ma assai poveri dal punto di vista nutrizionale. Cibi irrisostituibili, ahimè, anche grazie alla scienza che, con il mix vincente di sale, zucchero e grasso, ha fornito all'industria la sua "droga".

Poi, agli appena citati "magnifici tre" ingredienti, si aggiungono gli additivi tra cui stabilizzanti, conservanti, aromatizzanti, coloranti e, perché no, le nanoparticelle, come quelle del biossido di titanio, noto con la sigla E171. Questo additivo, aggiunto per rendere i cibi più brillanti, più lisci più cremosi, più appetibili, li rende, però, più

dannosi! E così, su parere negativo i banchetti dei ricchi medievali - della sua Agenzia per la sicurezza, il governo francese, in via precauzionale ed in attesa di studi conclusivi, ha messo al bando l'E171 già dal primo gennaio 2020.

Ma la sicurezza alimentare è tutta un'altra storia, che, forse, vi racconteremo. Di certo il dannato mix additivato ha un solo obiettivo: sedurre i sensi! Ma sedurre così subdolamente i sensi impoverisce il corpo che, soggetto a tale insulto, non può che soccombere.

Questi cibi hanno modificato le nostre abitudini alimentari, rendendoci sempre meno consapevoli e un po' più malati.

Direte: come si fa a resistere alle patatine? E poi, che sarà mai una patatina! A dritti la prima è già l'udito dello scroccio mette in allarme le ghiandole salivari. Poi ne assaporiamo il *flavour*, quel seducente mondo in cui sapore e odore si fondono, recettori del gusto e recettori olfattivi si uniscono in un abbraccio mortale che attiva quel circuito della ricompensa che si seduce e ti annebbia e così ti dici: solo un'altra, che ci sarà di male? E poi un'altra e poi ancora un'altra, in un baleno, il sacchetto è bello vuoto!

Il "bliss point", il punto di mas-

sima beatitudine indotta da un alimento, è servito.

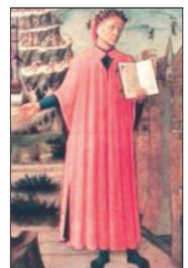
Che dire? Benvenuti nel mondo dell'iper-palatabilità!

L'unione del "dannato tris", zucchero, sale e grassi, strategicamente dosato anche in funzione del target dei consumatori bersaglio - poiché, lo sappiamo, la percezione del dolce e del salato è diversa negli adulti, nei bambini e negli anziani - crea quella combinazione perfetta in grado di esercitare una potentissima stimolazione a livello cerebrale, sollecitando una sorta di assefazione sostenuta dai rilasci di dopamina - il neurotrasmettitore coinvolto nella sensazione di piacere indotto dal cibo. La dopamina supporta l'alterazione dei circuiti neuronali facendoci sì che il cibo diventi una droga.

E siccome zucchero, sale e grassi si esaltano sinergicamente l'un l'altro, nel pane industriale troviamo zucchero, a sua volta potenziato dal sale finissimamente polverizzato così da esaltare la percezione da parte dei recettori presenti sulla lingua e dai grassi, formidabili vettori delle molecole del gusto.

Risultato? Una società del benessere dominata dalla global obesity, quell'obesità diffusa a livello planetario fonte della malattia dell'uomo e del pianeta.

Martedì 6 aprile 2021
info@quotidianodelsud.it



Una raffigurazione di Dante, il "sommo poeta". Sotto: un banchetto medioevale ritratto da John Everett Millais

sicché, quando compriamo le nostre scelte alimentari, potremo dare sostanza alla lezione della scienza non demonizzando il "buon" gusto ma scegliendo la salute. Facciamo sì che le nostre scelte alimentari, siano scorse dal condizionamento.

Ancora una volta il Dante, dal Paradiso, ci ammonisce: *Perch'elli incontra che più volte piega l'opinion corrente in falsa parte, e poi l'affetto l'intelletto lega*. Non lasciamoci guidare dalle sirene della pubblicità e dal condizionamento che sappiamo essere cosa falsa, liberiamo le nostre scelte alimentari dall'affetto, quindi dall'adesione ad una certa idea che lega il nostro intelletto e gli impedisce la riflessione critica e, quindi, la scelta consapevole.

Dobbiamo ridurre i palati ai sapori della nostra tradizione sia pure nel solco dell'ossimorico rapporto con la necessaria innovazione figlia dei salutaris canoni che la scienza oggi ci consegna.

Questa è l'unica strategia possibile, che mette assieme il recupero della cultura, delle tradizioni gastronomiche, dell'identità con la salute e la sostenibilità.

Facciamoci guidare dal sommo Poeta: mangiare per vivere e non vivere per mangiare! Riprendiamoci allora la nostra mediterraneità! E' curioso, infatti, che nel paese in cui le singole regioni si combattono per accaparrarsi un'assurda primogenitura sulla "Dieta Mediterranea" - un valore immaturo che è insito in ogni luogo della mediterraneità, che è il *genius loci*, cioè quello "spirito del luogo", che Angel Keys non inventò ma seppe leggere e consegnare alla consapevolezza delle comunità e del mondo - l'adesione delle abitudini alimentari e di vita è oggi assai da preferire. Questi dati sono preoccupanti per l'Italia e lo sono ancor di più per la patria della Dieta Mediterranea di Riferimento di Nicotera.

Sembra quasi che la legge del contrappasso tanto cara a Dante si sia abbattuta sulla miopia di chi lotta per la primogenitura di un modello che abbiamo abbandonato. E intanto la EAT-Lancet Commission su "Healthy Diets from Sustainable Food Systems", che fa capo alla FAO e OMS e coinvolge alcuni tra i massimi esperti di nutrizione e sostenibilità, si ispira proprio ai regimi alimentari della Dieta mediterranea per proporre la Dieta Universale per mangiare sano e contribuire a salvare il pianeta.

Considerando il fascino che gli americani della nostra cultura alimentare ha esercitato sulle nostre abitudini c'è solo da sperare che non ci faremo rivendere la nostra Dieta Mediterranea sotto le mentite spoglie di una Dieta Universale confezionata dalle grandi multinazionali del cibo.

Speriamo di poter presto urlare: dai junk food, usciamo... a riveder le stelle!

*Professore di Chimica degli alimenti Responsabile scientifico del FoodLab Università degli Studi di Reggio Calabria

Ricordiamolo, il sommo poeta punì i golosi, prostrandoli nel fango così da favorire la privazione sensoriale.

E sì, perché a questo punto lo abbiamo capito, tutte le risposte sono nei sensi.

La ricerca inconscia della soddisfazione dei sensi condiziona le nostre scelte alimentari e le nostre scelte alimentari condizionano la nostra salute e quella del pianeta ci ospita.

Se è vero come è vero che il condizionamento alimentare è frutto del cibo che ingeriamo a partire dallo svezzamento, allora si può, e si deve, ridurre il nostro cervello alla preferenza verso il cibo salutare, poco o nulla processato, nutriente e sostenibile, senza per questo dover rinunciare al gusto.

Il cibo del piacere dev'essere ricondotto a quello semplice e di alta qualità e non a quello proveniente da una scelta indotta da un'abile ricerca industriale e da una strabiliante campagna di neuromarketing.

Dante nel Paradiso così ci esorta: *Aprì la mente a quel ch'io ti paleo e fermalvi entro, ché non fa scienza, senza lo ritenere, avere inteso*. L'esortazione, ma anche il monito del sommo poeta è di grandissima attualità. Non basta leggere o ascoltare, bisogna anche apprendere co-