

CIBO (E SESSO). Natura, cultura, spiritualità ***Recensione di Adriana Giussani***

Dopo essersi cimentato con due pubblicazioni concernenti il digiuno (*A pane e acqua. Pratica e spiritualità del digiuno; 8 Digiuni per vivere meglio e... salvare il pianeta*, ediz. Ancora), padre Antonio Gentili, insieme a Marilena Bogazzi, affronta le tematiche relative ai due bisogni, fondamentali e interconnessi, illustrando, con maggiore ampiezza, sotto il profilo individuale il bisogno del “Cibo”, e sotto il profilo sociale, ma in modo più succinto, quello del “Sesso”: *Cibo (e Sesso). Natura Cultura Spiritualità*, Ancora, Milano 2019.

Sostenitore di un modo consapevole e salutare di nutrirsi, ma anche esperto di teoria e pratica del digiuno, padre Antonio Gentili si cimenta (e felicemente) con un nuovo libro sul cibo, considerato nelle diverse valenze antropologiche, culturali, sociali, spirituali. Coautrice è Marilena Bogazzi, i cui interessi e competenze spaziano dalla sociologia, filosofia e scienze umane, al mondo dell'alimentazione, inteso anche nella sua realtà pratica, visto che è presidente della ACV, Associazione dei Cattolici Vegetariani.

Un brillante invito alla lettura porta la firma di monsignor Binini, vescovo emerito di Carrara, patria anche di entrambi gli autori, mentre la presentazione è affidata a Simonetta Marucci, endocrinologa nutrizionista. Un alto discorso spirituale e un punto di vista scientifico, a conferma della poliedricità di risonanze evocate dal libro.

Una molteplicità di aspetti

L'analisi si sofferma infatti sui molteplici aspetti del cibo, sulle problematiche dell'oggi e del passato, sul valore che la nutrizione assume nelle diverse epoche e culture, sul carattere terapeutico e sul coinvolgimento mentale, emozionale, affettivo del cibo, sul simbolismo che assume nelle religioni, sul significato della convivialità nelle varie tradizioni. Non mancano riferimenti culturali di notevole spessore: ci sono il mondo classico con le sue profonde asserzioni e il presente con le acquisizioni della *bromatologia* (scienza della nutrizione) e della *nutraceutica* (un termine originale, che indica la sintesi tra nutrizione e farmaceutica e ci porta nell'ambito di quei nutrienti che sono benefici per la salute, dai probiotici agli omega 3 e 6).

Abbiamo davanti a noi pensieri e affermazioni di grande efficacia e bellezza, con autori che spaziano dal filosofo Platone al patologo Osler, padre della medicina moderna, dal poeta latino Orazio allo psicanalista Risé, e l'elenco potrebbe continuare a lungo, con echi e voci di grande suggestione.

Alimentazione e sessualità

Interessanti i due excursus “Oralità e sessualità” e “Discernere tra nove tipi di fame”.

Nel primo si dimostra che la equilibrata gestione dei bisogni, essenziali per l'individuo e la specie, è fonte di armonia e di appagamento, mentre ansia, depressione, comportamenti compulsivi, dipendenze e perfino disturbi nell'apprendimento, sono il risultato di una gestione scorretta.

Nel secondo ci rendiamo conto che il *Mindful Eating*, ovvero la pratica dell'attenzione cosciente quando siamo a tavola, può portare grandi benefici e la riproposizione del prezioso “*Decalogo a Mensa*” è certamente opportuna, perché ci consente di verificare il nostro rapporto con il cibo e, magari, stimolare un personale cambiamento. Non si tratta solo di nuove o diverse modalità di assunzione degli alimenti, ma di un atteggiamento di fondo, che richiede di giungere a una visione olistica della nutrizione.

“Il cibo, dalla preparazione al consumo, è sempre scelta, vigilanza, misura, equilibrio. Incorpora un’etica”. Credo che questo pensiero del sociologo Alberoni esprima in modo magistrale l’assunto non solo del Decalogo, ma del libro stesso.

In realtà la parola consumo può essere vista in altra luce e a ciascuno è suggerito di guardare al cibo come dono: mangiare è un “processo universale di dono”, in cui non solo il cibo si dona all’uomo, ma anche l’uomo al cibo, accogliendolo, contemplandolo, apprezzandolo, godendone i benefici effetti. La stessa *benedizione della mensa* e la preghiera che precede il pasto ci pone in un’ottica di gratuità.

“Non di solo pane”

Pagine significative e dense di annotazioni coinvolgenti mi sembrano quelle dedicate al pane, alimento basilare in molti contesti culturali, ma anche portatore di una valenza simbolica straordinaria. Ci si sofferma a riflettere su concetti quali la presenza di questo alimento nella vita e nell’insegnamento di Cristo, la domanda del pane nel *Padre nostro*, la semplicità e sacralità, il rapporto cibo e preghiera, e la lettura non può che interrogarci nel profondo. Anche questo è un valore del libro: ci conduce, quasi naturalmente, a meditare. Suggestivi, infine, il richiamo a quel cibo “supersostanziale” dell’Eucaristia, da mangiare e contemplare insieme.

Fin dalle origini dell’Ordine, la meditazione è una pratica fondamentale per il barnabita, e quindi non meraviglia lo slogan *“More meditation, less medication”* (più meditazione, meno medicazione), presente e analizzato nel libro. Per padre Gentili sono concetti profondamente calati sia nella vita personale, sia nei corsi tenuti in varie Case di spiritualità, dove la pratica meditativa e la sobrietà nell’alimentazione sono cardini ormai da decenni.

Associato alla meditazione è il tema del *digiuno*: l’Autore ne mette in risalto il valore spirituale, ma anche come pratica salutistica, citando il biologo giapponese Oshuni, premio Nobel per la medicina nel 2016, che ha scoperto come nella pratica del digiuno la cellula degrada una parte di sé, riciclandone i componenti per rigenerarli.

L’opzione vegetariana

Marilena Bogazzi affronta con argomentazioni convincenti il tema del vegetarianesimo; il rispetto del Creato non è un aspetto secondario o un dettame delle mode alimentari, ma è un fenomeno antico, radicato in molte culture, legato a varie motivazioni di carattere salutistico, ecologico, di impatto ambientale e religioso. Quello di cui si tratta qui, nasce in ambito cristiano, ha riferimenti biblici e scaturisce da motivazioni profonde. Il concetto di rispetto parte infatti dal sé (scelta salutistica), si allarga poi all’ambiente (scelta sociale), alla natura (scelta ecologica), all’animale (scelta etica). Sono pagine interessanti e tesi che ci invitano a prendere in considerazione punti di vista mai valutati o magari completamente trascurati.

Un discorso ricco di aspetti originali e di agevole lettura riguarda il rapporto del vegetarianesimo con la tradizione cristiana e in particolare i riferimenti ai Profeti (la citazione dal libro di Daniele è quanto mai illuminante) e a un gran numero di santi, definiti dall’autrice santi “animalieri” per il loro amore per gli animali. Il pensiero comune va a sant’Antonio Abate e a san Francesco d’Assisi, ma poi si scopre che sono numerosi (alcuni notissimi come san Girolamo, san Filippo Neri, altri meno conosciuti) e che le storie raccontate sono inconsuete e avvincenti. Al lettore il piacere di scoprirli in un insolito rapporto con varie bestie, dall’orso al topolino, dalla lepre al cervo.

Sono ribaditi con vigore i concetti di cura e di custodia amorosa del Creato e se ne analizza il rapporto con l’uomo nelle varie tradizioni, dall’antica Grecia di Pitagora e Platone (curioso e

significativo l'attributo di "terapeuta" dato al cuoco dal filosofo ateniese), all'India dei Veda e del Mahatma Gandhi.

Le due motivazioni che spiegano l'opzione vegetariana sono la tutela degli animali e l'alimentazione a beneficio della salute. Non mancano accenni a problemi ambientali: le condizioni di allevamento di animali in cattività forzata, l'uso massiccio di antibiotici, con l'aumento della resistenza batterica, l'inquinamento del terreno per sostanze antibiotiche non ben metabolizzate. Le ripercussioni sulla nostra salute sono facili da comprendere.

Il finale del libro ci riporta alla valenza spirituale della nutrizione, con una preghiera per la liberazione dall'egoismo, per ritornare all'armonia con il disegno divino e con tutto il Creato.

Al lettore il piacere di scoprire le numerose altre tematiche che il libro sviluppa; per chi conosca gli Autori credo sia facile e bello ritrovare il loro mondo, la loro visione della vita, le loro esperienze, le passioni e le aspirazioni che li animano, la dimensione culturale e valoriale che li caratterizza.

Dimenticavo: anche il libro è cibo. Per la mente e per lo spirito.

Adriana Giussani