

Obesità, ovvero la malnutrizione dell'abbondanza Alimentazione, modelli familiari e comportamenti sociali

Stefano De Matteis

Obesity, or the malnutrition of abundance. Nutrition, family models and social behavior

Abstract

Obesity is known to be a global problem. The field of this study was limited to the working-class districts of Naples, where we have analyzed several families within their contexts. And this for a specific reason. It is important to “disassemble” individual cases to understand how many elements combine in them: memories, past experiences that weigh on current events, stereotypes, local traditions and cultures... Only this approach will enable us to seek an articulated and layered interpretation, and avoid all simplifications.

Keywords: obesity, weigh, memories, abundancy, Neaples

Premessa etnografica

Sul primo ripiano a destra sono catalogate in perfetto ordine tutte le merendine possibili: non serve entrare nel dettaglio, si tratta dell'infinito numero di variazioni disponibili, molte a base di cioccolato. Ed è anche inutile ribadire che sono tutte ad alto contenuto proteico. A sinistra gli yogurt: tutti cremosi, e i più banali contengono frutta. Di magro hanno solo i contenitori. Da spartiacque tra merendine e yogurt, un cestello stracolmo di cioccolatini, biscotti, sandwich dolci...

Avevo chiesto un bicchiere d'acqua con l'unico intento di dare un'occhiata al frigorifero. E ci sono riuscito.

Siamo a casa di un giovane paziente del mio amico medico. Era da qualche tempo che i nostri ragionamenti divagavano su questioni relative all'alimentazione e all'antropologia del cibo. Solo che, ultimamente, i discorsi si sono concentrati

sull'obesità infantile tanto presente nei quartieri popolari di Napoli. E così un giorno mi invita a seguirlo in modo da mettermi a disposizione i "contesti" del suo lavoro, ma anche per introdurmi nelle vite di queste persone presentandomi genericamente come «un collega». E, naturalmente, avevo accettato di accompagnarlo.

Siamo seduti in cucina, da una parte i dottori, dall'altra la mamma. A capotavola un ragazzone, biondo e dal volto rubizzo, dal corpo sovradimensionato per i suoi otto anni, che ci guarda con assoluto disinteresse, svogliato e menefreghista. Estraneo, come se non fosse lui l'oggetto dei nostri discorsi. «No, non lo posso mandare in palestra, non me lo posso permettere», dice la mamma. «Troviamo un'altra soluzione».

Il dottore, quello vero, con molta pazienza calma e determinazione, affronta allora il discorso di una eventuale dieta che il ragazzo dovrebbe seguire, trovando subito ostilità da parte della madre: il ragazzo è nell'età dello sviluppo e quindi ha sempre fame, tanto è vero che negli intervalli tra i pasti lei gli dà qualche merendina. È un modo per sostenerlo. Inoltre, dice, è anche grosso e quindi va nutrito adeguatamente. Il suo discorso varia poi sulle generali: sostiene con molta determinazione che bisogna avere rispetto della fame. «Noi veniamo dalla fame», dice. Ma non si ferma qui: a un certo punto della sua filippica in difesa del cibo, lascia anche intendere che tutte quelle eventuali limitazioni dovute alla dieta, potrebbero magari essere controproducenti e avere degli effetti negativi proprio sullo sviluppo del ragazzo.

La signora Anna ha tre figli: due maschi di otto e sei anni, gemelli sul fronte del sovrappeso, e una femmina, più grande, di quattordici anni. Ma per lei, a questa età, sono già intervenute altre influenze e quindi la linea è assolutamente rispettata. Così come i capelli alla moda, le unghie multicolori da pantera, il trucco pesante...

Le ostilità che abbiamo riscontrato in questa mamma, in altri casi sono state avanzate dalle nonne. Trasferiamoci ora nell'ambulatorio che è stato uno dei miei punti di osservazione privilegiati tra il 2017 e il 2019. Questa volta è proprio una nonna ad accompagnare il nipote di sei anni al controllo, la mamma non c'è per motivi di lavoro.

Nel "caso" che abbiamo davanti, i dieci mesi di dieta non hanno quasi dato risultati. Alle domande del dottore, la nonna risponde con un fare estremamente protettivo. E, come se non bastasse, mette in atto una sorta di attacco difensivo: il ragazzo ha sempre fame, non si riesce a tenere; ma come si fa a togliergli il pane di bocca, lei non ha «il cuore» di lasciarlo digiuno, «di farlo morire di fame»; e poi «le cose» che stanno sulla dieta non gli piacciono e non le vuole in nessun modo.

Il consumo di verdure neanche a parlarne, le proporzioni non si calcolano tanto che i piatti sono spesso smisurati, gli yogurt non sono una colazione delicata ma un dolce cremoso di fine pasto o una merenda pomeridiana con l'aggiunta di frutta... Cui si aggiungono tutti gli altri soliti snack: salati e fritti di vario genere a quelli dolci spesso con frutta secca. Ovviamente tutti industriali.

E così questa nonna chiude la sua arringa sostenendo che comunque, secondo lei, «la fame è segno di salute».

Un'altra nonna – accompagnatrici frequenti di ragazzini sovrappeso o obesi all'ambulatorio - guarda quasi estasiata le abbondanti carni della nipotina di dieci anni e parte in quarta con una oramai consueta autodifesa preventiva declinando, a un certo punto del discorso, il proverbio secondo cui «la carne luce sopra le ossa», cioè che illumina: una variante napoletana di quello calabrese, la carne sopra «l'uossu bella pare».

E proprio sul tema delle ossa troviamo l'abituale *refrain* cui si appellano molti di questi avvocati, che difendono strenuamente e con assoluta e indiscriminata protezione i propri figli: no, mio figlio non è «chiatto», ha le ossa grosse.

Ho riportato qui solo pochi ed essenziali esempi di un campionario ben più vasto di osservazioni di campo, perché credo che siano sufficienti a dare almeno l'idea di cosa si incontra quando si scende sul terreno allo scopo di raccogliere materiali per ragionare non tanto su questioni generali come l'antropologia del cibo, ma sul rapporto specifico tra bambini, cibo e relazioni domestiche inquadrato dalla prospettiva della ipernutrizione che produce obesità.

Sulla base di questi tratti essenziali, proverò a “smontare” le linee comuni di questi pochi fatti narrati, significativi e rappresentativi di molti altri – aggiungendovene quando necessario ulteriori, presi dal diario etnografico -, per cercare di evidenziare almeno alcune delle componenti costitutive di questo fenomeno. L'obiettivo è quello di analizzare quanti e quali elementi e modelli insistono su atteggiamenti che ovviamente non sono individuali, ma sociali, nel senso che riguardano gruppi, famiglie, mentalità, comportamenti, scelte...

Soprattutto perché non ci troviamo a confronto con difficoltà individuali, con un fenomeno isolato e circoscritto, ma con un problema ben più ampio e diffuso, comprovato e documentato da dati e inchieste a livello nazionale.¹ Cercheremo di problematizzare questa situazione a partire dal campione che abbiamo evidenziato, trattandolo come una sorta di micro osservatorio privilegiato per proiettare la sua ombra sul territorio nazionale. Il tutto sarà fatto, ovviamente, non da una prospettiva medica, ma utilizzando gli strumenti propri dell'antropologia cercando di enucleare i termini complessi della questione.

¹ I dati sono facilmente rintracciabili: per esempio da Childhood Obesity Surveillance initiative (COSI); sul tema sono anche disponibili i resoconti Istat; oppure a [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32129-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32129-3/fulltext).

Modelli familiari e modelli alimentari

Per cercare di rispondere alla domanda su quanti elementi insistono su tali comportamenti proviamo a muovere dall'intreccio tra modelli familiari e modelli alimentari.

Cominciamo dal fatto che in ambito popolare non è abituale fare la prima colazione in casa. E questo vale tanto per gli adulti quanto per i giovanissimi. Un dato che si risolve nell'affrontare gli stimoli della fame mattutina facendo ricorso a cibi pronti e molto spesso industriali: macchinette, self service, venditori occasionali in prossimità delle scuole, bar interni agli istituti scolastici... luoghi che mettono a disposizione una quantità di prodotti confezionati. Molto spesso sono proprio le famiglie a fare approvvigionamenti presso i supermercati di grandi confezioni di snack, offerti di frequente con uno sconto significativo, in modo da rifornire i propri figli. E così gli zaini vengono riempiti di ogni genere di generi cui fare ricorso a seconda delle necessità.

Va tenuto conto che la scuola, fin dalle elementari, si trasforma in un ring che innesca un meccanismo perverso di competizione, oltre che sui consumi in generale anche sul fronte del cibo, dove entrano in ballo molti altri fattori: si parte dal livello base di «il mio è più buono del tuo» che rappresenta il grado zero di un commercio allargato che muove dall'imitazione reciproca e finisce per intercettare la pubblicità, perché al «più buono» si aggiunge «il mio è più nuovo e più esclusivo del tuo» e, per questo, è ancora meglio perché sta in televisione. A tal proposito, non va dimenticato che la logica dei consumi e della moda non solo è vincente, ma ha una funzione ancora più profonda e radicale: serve da allenamento, è una sorta di training anche nei confronti di altri, eventuali e futuri consumi. Questo piccolo esempio è uno dei primi anelli di una catena "pedagogica" che serve a trasformare i piccoli in nuovi consumatori che crescono incatenati al mercato. Da questa prospettiva, anche per i casi che stiamo studiando, ci possiamo rifare alla tesi di Baudrillard: nel mondo di oggi il consumo non ha una finalità precisa e spesso non è mirato espressamente e direttamente alla cosa che si consuma, ma è un consumo che monta su se stesso, è un «consumo di consumo».

È noto quanto i giovani siano le principali vittime dei consumi.² E questo vale a più livelli, al punto che potremmo generalizzare definendoli un po' tutti obesi in quanto al livello sociale più basso, e forse diffuso, di chi viene infagottato di cibo corrispondono gli altri ceti, soprattutto quelli dalla *middle class*, che vengono rimpinzati d'altro: i loro pomeriggi sono una riconcorsa tra le ore di musica, quelle di sport, corsi di lingue, training e progetti...

² Stefano Laffi, *Il furto. Mercificazione dell'età giovanile*, Napoli, L'ancora del Mediterraneo 1999; Id., *La congiura contro i giovani. Crisi degli adulti e riscatto delle nuove generazioni*, Milano, Feltrinelli, 2014.

Ma dobbiamo ora affrontare un altro elemento ancora che riguarda il rapporto tra tempo e consumi: a differenza del pranzo e della cena che hanno orari mediamente prestabiliti e collettivi, la merendina è libera, senza orario ed è un atto di solitudine. Vi si fa ricorso in ogni ora del giorno. In casi non tanto unici ho visto che veniva utilizzata anche come una specie di anti-aperitivo, nel senso che non serviva ad incentivare l'appetito, ma a sedare la fame nell'attesa dell'ora di pranzo o della cena. E poi nella solitudine del consumo si è portati a sentirsi più liberi perché non visti e quindi l'uso può diventare anche sproorzionato.

Dopo queste considerazioni iniziali su tali linee di condotta generali, un discorso a parte meritano i pasti che, anche nella quotidianità, rivestono un significato stratificato.³

Il pranzo è ritenuto irrinunciabile e deve essere soddisfacente, lo si deve consumare nella sua interezza e seguendo la tradizione: si deve quindi mettere in tavola almeno un primo e un secondo piatto.

Solo che i pasti della tradizione culinaria napoletana e meridionale avevano in origine una logica molto precisa: miscelevano una varietà di alimenti in modo da alternare i legumi con le uova, il pesce con la carne e inserendo spesso verdure di tutti i tipi.

Diversamente oggi, il pasto non segue più le linee di quella tradizionale varietà, ma si incentra sostanzialmente su due elementi: pasta e carne. La pratica quotidiana restringe la varietà dell'alimentazione di un tempo a questi due elementi. E ciò per più ragioni: soddisfano e riempiono, ma aiutano anche l'economia e vengono incontro a questioni di tempo; in sintesi sono comodi e utili, per la tasca e per la velocità di esecuzione. Questo condanna a menù monotematici che in sostanza si ripetono senza variazioni.

Il mancato allenamento a una dieta variata, l'assenza di un training costruito sul cambiamento e sulla diversificazione degli alimenti, che accoglie la varietà dei gusti, porta a stringere sempre più l'offerta, che viene ancor più ridotta in base alla selezione individuale o familiare. Così pur di raggiungere l'obiettivo di far mangiare i propri figli in maniera adeguata al loro ideale di nutrizione, le mamme limitano la rosa delle proposte mettendo nel piatto solo quanto piace, quanto è richiesto e accettato senza doversi troppo impegnare nell'invenzione e nella elaborazione di un menù altrettanto appetibile. E aumentandone le quantità.

A guardare da una prospettiva quantitativa, ci si accorge che i giovani fruitori ben presto vengono livellati a una dieta che è la stessa degli adulti ma più monotematica nella sostanza e ripetitiva nell'offerta.

Ma sul tema della ripetizione possiamo ancora aggiungere qualcosa.

³ Su questi argomenti vedi Jean-Pierre Poulain, *Alimentazione, cultura e società*, trad. it. di Aldo Pasquali, Bologna, il Mulino, 2008, pp. 62 e sgg.

In un mondo che mostra in genere una curiosità, seppur superficiale, per l'etnico e un interesse, anche se occasionale, verso le differenze, tutto questo non trova riscontro nei gusti culinari della popolazione sociale dei vicoli napoletani e nella cucina quotidiana delle mamme e delle nonne del centro storico della città. Come ho cercato di mostrare altrove,⁴ a livello popolare e negli strati meno abbienti – tanto dei locali quanto degli acquisiti – nel gusto e nei piatti si cercano conferme, affermazioni, certezze e non estrose curiosità o rischiose sperimentazioni.

Da questo punto di vista il gusto consolidato rappresenta una certezza e una sicurezza. La ripetizione diventa il passaggio obbligato che risponde a una doppia funzione: è innanzitutto una riconferma nell'oggi, serve a ribadire la condizione minima dell'esistenza che trova soddisfazione nell'affermazione del gusto consolidato, che dà la certezza di una vita che continua nelle sue forme elementari. Ma allo stesso tempo, serve anche a risarcire di un passato più o meno lontano fatto di astinenze e di digiuni forzati che, come vedremo, si ripresenta continuamente nella memoria culinaria condivisa a tavola.

Quindi, a partire da questo accenno, trasferiamoci dal piano immediato dell'alimentazione a quello della memoria.

La memoria a tavola

Sì, certo, noi tutti mangiamo con la bocca: ma questo è principalmente un luogo tecnico, un passaggio meccanico che serve a sua volta a mobilitare il gusto, il quale però non risiede solo nella cavità orale, ma mette in azione il vero stimolo di richiesta e di soddisfazione che sta nella nostra testa. Infatti, noi tutti mangiamo essenzialmente con la mente. E non è un caso che proprio la materialità del cibo si trasformi nel filo conduttore immateriale che tiene assieme intere generazioni.

Poco prima abbiamo visto come le nonne difendano il tipo di cibi che i nipoti preferiscono, e come si oppongano ai cibi rifiutati fino ad evitarli. Limitano l'offerta e ne ampliano le dosi e questo non solo perché tengono all'abbondanza specifica dei piatti, ma anche perché tutta questa quantità di alimenti si trasforma, senza alcuna magia, anche in abbondanza fisica.

La questione dell'abbondanza apre almeno a due questioni che affronteremo separatamente: per prima cosa ci occuperemo di questioni relative alla memoria e per farlo dovremo fare un passaggio attraverso le generazioni; e poi esamineremo il tema del corpo abbondante, della ricchezza fisica.

Per dare un'idea approssimativa su scala generazionale delle persone che abbiamo incontrato, frequentato e intervistato in questi anni, proviamo a suddividerle secondo un quadro generazionale. Gli adolescenti avevano in media tra i sette e i

⁴ Stefano De Matteis, *Le false libertà. Verso la postglobalizzazione*, Milano, Meltemi 2017.

dieci anni. I genitori – ma soprattutto le madri, più presenti, solerti e battagliere - avevano un'età che si aggirava tra i 32 e i 40: parliamo quindi di una generazione nata nel decennio tra la fine degli anni Settanta e gli Ottanta. I loro genitori, cioè i nonni dei ragazzi, ruotavano intorno ai sessant'anni, quindi sono nati a partire dalla metà degli anni Cinquanta. Concentriamoci su questi ultimi.

Dobbiamo tenere presente che anche il cibo, come numerosi altri operatori simbolici, si fa calamita di ricordi generali e particolari, al punto da diventare memoria attiva e rinnovata di questioni pregresse. Infatti, se andiamo al decennio degli anni Cinquanta, quello della “formazione” dei nonni e proviamo a scartavetrare quell'epoca che viene ricordata con l'etichetta generale e onnicomprensiva di boom economico, ci accorgeremo che proprio il cibo fa emergere ricordi particolari che sono in contraddizione con il benessere che l'etichetta spesso richiama. Non solo perché quegli anni non sono stati uguali per tutti, in quanto bisogna tenere presente che su di essi pesavano ancora caldi i ricordi della guerra e di tutte le difficoltà ad essa collegate. La miseria e la fame sono state una ferita non facile da rimarginare. E che, guarda caso, sono i principali rimossi della società italiana: fame e miseria si inanellano rimandandosi l'un l'altra e hanno segnato non solo gli anni del secondo conflitto bellico ma anche i decenni successivi. Al punto da ipotizzare che è nel segno di quella memoria – che, anche quando non vissuta personalmente, è stata raccontata, narrata, riproposta e anche “mitologizzata” - e nelle eventuali ripercussioni successive che la fame e la miseria hanno avuto sulle classi meno abbienti, che si muovono molti dei comportamenti odierni. Infatti dai nonni ai genitori fino ai nipoti ancora si sente l'involontaria e inconscia eco di quelle ristrettezze, un richiamo che si ripercuote nelle generazioni e trova proprio nel cibo, come rappresentazione concreta dell'abbondanza, il simbolo operativo a più livelli. Anche sul piano del risarcimento.

Quella che stiamo tracciando si presenta come una delle componenti che possono costruire una possibile spiegazione a quella spinta ingovernabile che si realizza nella soddisfazione alimentare fino all'eccesso e in una altrimenti inspiegabile abbondanza dei cibi e dei corpi.

Passiamo ora all'argomento che abbiamo lasciato in sospeso.

L'abbondanza dei poveri

Almeno fino alla maturazione sessuale i bambini sono considerati “creature”, quindi non hanno ancora una precisa definizione sessuale anche se la loro appartenenza al genere è sempre sottolineata: questo non solo nella scelta dei colori per l'abbigliamento, celeste o rosa, ma anche nell'insistenza sulla femminilità o mascolinità, di cui si evidenziano fin da subito le differenze, come si fa per esempio con gli orecchini per le bambine.

Al di là di questo aspetto, si diventa “grandi” in un unico modo: nell’aumento. Crescono gli anni e parallelamente cresce il fisico. E, nell’ottica indigena, questo processo lo si può sintetizzare con un unico termine: l’abbondanza. Dove prosperità e prosperità sono strettamente collegate.

Il concetto di “essere grande” corrisponde spesso a forme extralarge e si traduce con l’idea di *possibilità*, in tutti i sensi: dall’avere al fare alle potenzialità. La grandezza e l’abbondanza del corpo risentono di un’idea meridionale così estesa al Sud da potersi considerare mediterranea. Non è un caso che quando si parla di bambini, almeno fino all’adolescenza, c’è una sorta di pensiero che riassume tutte le sfaccettature del concetto di ricchezza.

Mi torna in mente il vecchio rituale propiziatorio che si faceva alla nascita utilizzando la placenta e che va proprio in questa direzione: la si doveva riempire di acqua (di mare o di fiume) perché come si riempiva e si gonfiava la sacca così si sarebbe arricchita la vita del neonato.

E la prima ricchezza evidente e materiale è nel fisico, cui corrispondono altre possibilità, come il danaro, il benessere e, di seguito, la condizione sociale e la prosperità. Il tutto nell’immediato del corpo come nella proiezione nel futuro.

Proprio in questi elementi della ricchezza o della prosperità è possibile intravedere l’incrocio di due diversi profili, di due ordini culturali che vengono entrambi da molto lontano ma che troviamo incarnati nei comportamenti attuali.

Il primo lo possiamo sintetizzare per via pittorica. Tutti questi bambini rotondi, sovrappeso, evidenti anche nei colori della carnagione, che si possono incontrare per strada, tra le braccia delle madri o trasportati su carrozzine fino a tarda età, ricostruiscono una continuità lineare ed espressiva con i dipinti delle pinacoteche napoletane, pare che rifacciano il verso alla pittura classica principalmente spagnola che ritrae gli infanti con le labbra rosa come se avessero il rossetto, i bambini con le guance di un rosso acceso, tutti solidamente in carne e con il viso soddisfatto e satollo. In un concatenarsi di rappresentazioni e di figure di ieri e di oggi dove anche lo storpio (del Ribera) ha la faccia paffuta e felice.

L’altro profilo lo ricaviamo ragionando sulla considerazione generale che gli adulti hanno del mondo dei loro figli almeno fino all’adolescenza: un mondo che è l’opposto, il contrario del loro. Questo crea una sorta di proiezione che porta a immaginarlo, ritrarlo e definirlo come un mondo alternativo, libero e spensierato, un universo che può godere di felicità inattesa a partire dall’unico piacere del corpo che risiede nella gola, considerato come il primo e unico piacere che un bambino può conoscere e permettersi. In modo illimitato.

Sono questi gli elementi che disegnano un mondo alla rovescia. E non è un caso che i tratti essenziali che stiamo elencando definiscano l’infanzia come un universo carnevalesco dove tutto è possibile, l’immaginazione è scatenata, i giochi crudeli, la voracità verso il mondo è assoluta. Questa realtà si traduce materialmente

in abbondanza di cibo che produce corpi pantagruelici che ne mostrano e ne dichiarano la felicità.

Ritorna anche qui un tema che argomenta nuovamente quanto detto in precedenza: tali comportamenti seguono la regola generale secondo cui è sempre meglio un mondo di carnevali che uno di quaresime fatto di corpi magri e asciutti, nutriti dal bianco dei cibi magri, dal verde delle foglie e contrappuntati di astinenze. Un'ideologia che trova riscontro anche nei proverbi che abbiamo richiamato sulla ricchezza e lo splendore della carne che illumina i corpi: l'esuberanza quantitativa da spessore fisico si traduce in vitalità complessiva dell'esistenza umana.

E nella realizzazione concreta di questo immaginario, il ruolo centrale ce l'hanno le madri-nonne in cui possiamo riconoscere una variazione delle figure mitiche delle *madri coccodrillo*: solo che nel nostro caso anziché incarnare la tendenza a divorare il proprio frutto, la madre coccodrillo si annulla in esso perché «vive consacrando al suo frutto, annullandosi nella sua femminilità. Poiché come donna la sua esistenza ha subito degli scacchi, sarà solo attraverso la maternità che cercherà di compensare i suoi fallimenti. Sarà una *madre-tutta-madre*. Alleverà, curerà, vestirà, parlerà alla sua creatura soffocandola di attenzioni amorevoli. Sarà una piovra. Per questo nessuna delle sue creature apparirà come un vero e proprio dono d'amore. La sua preoccupazione sarà sempre quella di tenere tra le fauci ciò che vive come una sua proprietà esclusiva».

Si tratta delle grandi madri fameliche della mitologia dell'Africa nera e che nella nostra cultura si incarnano in «colei che ha abolito totalmente il suo essere donna nel suo essere "tutta madre"»⁵ e che per questo non solo non smette di alimentare la propria creatura, ma lo sostiene, lo spinge e lo istiga a mangiare, a divorare, a incorporare il mondo intero.

Ovviamente, tutto questo possiamo interpretarlo in questo modo perché ci muoviamo sul piano compositivo dei modelli, delle forme culturali, delle mitologie... ma se scendiamo a livello un po' più basso, a quello delle regole della salute, la situazione ci appare completamente diversa.

Mangiare o non mangiare questo (non) è il problema

Il rapporto FAO del 2018 ci dice che la fame nel mondo è tornata a crescere e, parallelamente, è in aumento anche il numero delle persone obese. Si dovrebbe ragionare seriamente su questo dato. A partire da una differenza sostanziale da evidenziare: sovrappeso e obesità sono forme di malnutrizione che colpiscono molto più della fame. E si tratta di disfunzioni che ritroviamo con maggiore densità

⁵ Massimo Recalcati, in Massimo Recalcati, Uberto Zuccardi Merli, *Anoressia, bulimia, obesità*, Torino, Bollati Boringhieri, p. 101.

soprattutto tra i giovani, in particolare tra gli italiani e al Sud poi in modo considerevole. Tanto da far esplodere il paradosso della dieta mediterranea che, nonostante i richiami e i successi mediatici, non ha alcuna rispondenza reale sulla salute delle persone.

Anzi, in merito alla questione della dieta e dell'alimentazione mediterranea, Hubert la definisce addirittura un «mito biomedico» in quanto sostiene che non ne esiste una, ma possiamo riscontrare una varietà di alimentazioni mediterranee, totalmente diverse a seconda delle geografie fisiche e culturali. E si tratta inoltre di un mito che si regge sul desiderio diffuso di trovare quella «pozione magica che metterà fine a tutti i nostri problemi fisici e psichici», ma l'unico effetto benefico che ne ricaviamo sta semplicemente nella «credenza in un'alimentazione ideale, ancestrale e immutabile».⁶

Tuttavia, dal quadro che abbiamo appena tracciato potremmo ipotizzare una prima indicazione: obesità e sovrappeso sono due forme di *malnutrizione dell'abbondanza*; che si tratti di risarcimenti verso il passato, di applicazione pedissequa di modelli familiari, di imitazione di modelli sociali o di ignoranza verso le regole base della salute, il problema resta e si concentra nell'incapacità di gestire l'abbondanza della contemporaneità da parte di un "pubblico" che, oltre ad aver perso le regole della tradizione culinaria locale, è vittima e complice delle regole del mercato e della pubblicità.

Questo naturalmente perché le società a capitalismo avanzato sono caratterizzate dall'abbondanza di ogni genere di prodotti, tra cui anche quelli alimentari, con cibi di tutti i generi che vengono offerti e stanno lì in bella mostra pronti per l'uso. Al punto che rifiutarli diventa un segno di distinzione sociale: per cui la magrezza diventa la rappresentazione evidente di questo rifiuto, l'asciuttezza si traduce in un simbolo evidente e immediatamente percepibile, in un marcatore sociale da esibire come distanza di status.

Parlo di abbondanza nonostante ci siamo misurati con gli evidenti limiti economici di queste persone e di queste aree sociali definite e determinate. Alle quali il cibo "serve" ancor di più perché viene usato come atto affermativo e confermativo.

Tutto questo mi fa tornare in mente un'esperienza personale di molti anni fa.

A metà degli anni Settanta ho svolto un lavoro pedagogico e sociale presso la Mensa dei bambini proletari. Si tratta di una struttura che agiva a Montesanto, uno dei quartieri più popolari di Napoli, con caratteristiche molto simili a quelle dei quartieri del centro dove ho condotto il mio lavoro sull'obesità. La Mensa nacque da un'idea politica, sociale e pedagogica di offrire uno spazio, un luogo d'incontro e di scambio, per organizzare un'azione politica con le persone del posto, ma soprattutto il cuore dell'attività stava nel voler dare il pranzo ai bambini. C'era bisogno di nutrirli in tutti

⁶ A. Hubert, "Autour d'un concept: «L'alimentation méditerranéenne»", in *Technique et culture*, XXXI-XXXII, p. 159.

i sensi: dall'alimentazione alla socialità, dall'educazione alle regole di convivenza collettiva...

Se ci fossero oggi delle occasioni per un'azione politica e culturale simile, quella attuale dovrebbe essere di segno completamente opposto. Se allora gli si faceva (anche) da mangiare, oggi bisognerebbe educare direttamente i giovani non dico al digiuno (cosa assolutamente vietata e disapprovata dai nutrizionisti) ma a mettere in pratica una nutrizione misurata e soprattutto responsabile. In modo da contenere così anche le mamme. E le nonne. E affidare a loro, ai giovani d'oggi, l'educazione delle nuove generazioni.

Bibliografia

Apfelhofer, Gérard, *Mangio, dunque sono. Obesità e anomalie nel comportamento alimentare*, trad. it. di Maria Baiocchi, Venezia, Marsilio, 1993.

Bruch, Hilde, *Patologie del comportamento alimentare*, trad. it. di Lotte Dann Treves, Milano, Feltrinelli, 2000.

Camporesi, Piero, *La carne impassibile. Salvezza e salute tra Medioevo e Controriforma*, Milano, Il Saggiatore, 1983.

Cosenza, Domenico, Recalcati, Massimo, Villa Angelo, a cura di, *Civiltà e disagio. Forme contemporanee della psicopatologia*, Milano, Bruno Mondadori, 2006.

Cuzzolaro, Massimo, *Anoressia e bulimia*, Bologna, il Mulino, 2004.

De Matteis, Stefano, *Le false libertà. Verso la postglobalizzazione*, Milano, Meltemi 2017.

Girard, René, *Anoressia e desiderio mimetico*, trad. it. di Claudio Tarditi, Torino, Lindau, 2009.

Girard, René, *Il risentimento. Lo scacco del desiderio nell'uomo contemporaneo*, trad. it. di Stefano Tomelleri, Milano, Cortina, 1999.

Goffman, Erwin, *Stigma: l'identità negata*, trad. it. Roberto Giammanco, Bari, Laterza, 1963.

Hubert, Annie, “Autour d’un concept: «L’alimentation méditerranéenne»“, in *Technique et culture*, XXXI-XXXII, p. 159.

Laffi, Stefano, *Il furto. Mercificazione dell’età giovanile*, Napoli, L’ancora del Mediterraneo 1999.

Laffi, Stefano, *La congiura contro i giovani. Crisi degli adulti e riscatto delle nuove generazioni*, Milano, Feltrinelli, 2014.

Poulain, Jean-Pierre, *Alimentazione, cultura e società*, trad. it. di Aldo Pasquali, Bologna, il Mulino, 2008.

Recalcati, Massimo, a cura di, *Il corpo ostaggio. Teoria e clinica dell’anoressia - bulimia*, Roma, Borla, 2004.

Recalcati, Massimo, Zuccardi Merli, Uberto, *Anoressia, bulimia e obesità*, Torino, Bollati Boringhieri, 2006.

Robinson, Jo, *Un piacere selvaggio. La giusta alimentazione per una salute di ferro*, trad. it. di Giuliana Lupi, Torino, Einaudi, 2016.

Stagi, Luisa, *La società bulimica. Le trasformazioni simboliche del corpo tra edonismo e autocontrollo*, Milano, Franco Angeli, 2002.