

ALLA VIGILIA DELL'EXPO 2015

Nutrire il pianeta. Scienza e tecnologia dell'alimentazione

Gli otto «digiuni» dell'uomo postmoderno. Un pressante appello alla sobrietà per vivere meglio e salvare il Pianeta. Un colpo d'occhio sul nuovo libro di p. Antonio Gentili.

Vivere meglio e salvare il Pianeta. Non c'è dubbio che il primo traguardo sia accattivante, un obiettivo che trova innumerevoli estimatori, ma anche il secondo è sfida quanto mai impegnativa e urgente, che suscita energie, movimenti, percorsi individuali e di gruppo, privati e pubblici. Il fascino della proposta sta nell'accostarli, nel **coniugare benessere individuale e bene comune**, oggi, nella realtà del nostro tempo, così sfaccettata, contraddittoria, ricca di luci e ombre, capace di realizzazioni prodigiose, che danno le vertigini per la loro eccezionalità, ma anche gravata da problemi terribili, angoscianti. Le sonde spaziali Rosetta e Philae e il loro decennale viaggio con approdo preciso su una cometa, ma anche l'epidemia del virus Ebola sono due esempi, tra i tanti, che si potrebbero citare e che non hanno bisogno di chiose o di commenti per la loro forza esemplificativa.

la genesi di un libro

Padre Antonio Gentili, esperto della pratica del digiuno e già in passato autore di un'opera che lo illustra, ha accolto con entusiasmo l'invito rivoltagli anzi tempo dall'editore per offrire un contributo di riflessione all'imminente EXPO che ha come programma *Nutrire il pianeta. Scienza e tecnologia dell'alimentazione*. In questo volumetto, prezioso nella sua essenzialità e di piacevole lettura, ci propone un sistema efficace di ben otto "digiuni", che investono tutta la nostra quotidianità, il nostro modo di essere, il nostro tempo. Gli obiettivi dichiarati sono quelli che il titolo propone, il **benessere psicofisico** e la **tutela ambientale**. Qualcuno potrebbe ritenere già difficile astenersi dal cibo, figuriamoci quanto arduo sia praticarne ben otto, quelli relativi a tutti i nostri cinque sensi e qui viene

spontaneo domandarsi da che altro possiamo staccarci. Lasciamo al lettore il gusto della scoperta; comunque per molti sarà difficile affrontare e combattere "l'obesità mediatica".

una revisione critica del nostro vivere

In realtà più che di digiuno si potrebbe parlare di **sobrietà**, di **moderazione**, di quella virtù o stile di vita che ciascuno dovrebbe praticare per migliorare il proprio fisico e la propria salute, arricchirsi interiormente, potenziare le relazioni interpersonali, prendersi cura del Creato con la logica dei piccoli gesti, possibili a tutti, come ci suggerisce con calore papa Francesco. Da lui, coniugando dolcezza e fermezza, abbiamo più volte sentito condannare la chiacchiera e il vaniloquio e anche qui la



logo dell'Expo 2015

sintonia con il "digiuno dell'oralità" in uscita è evidente.

Il lettore è condotto con gradualità, ma anche con la forza di dati e prove, a diventare consapevole che tranquillità, benessere psicofisico, armonia interiore possono costituire il risultato di scelte individuali, divenire patrimonio di tutti e contribuire a rigenerare la Terra. La proposta dell'autore non deve essere considerata solo un discorso "à la page", sull'onda di tempi ed eventi di grande risonanza relativi al cibo, come EXPO 2015 a Milano, ma neppure come un'ulteriore pratica quaresimale, un impegno rivolto esclusivamente a cristiani e credenti. Mi pare invece che possa essere intesa come una **revisione critica del nostro vivere**, che ha qualcosa da dire a tutti e in ogni tempo della nostra esistenza.

rendere migliore il mondo

Basta scorrere l'indice per sentirsi interpellati e sollecitati a essere "il meglio" che ci è possibile, come suggeriscono questi versi conclusivi di una poesia americana citata da Martin Luther King:

Siate il meglio di qualunque cosa siate. Cercate ardentemente di scoprire a che cosa siete chiamati, e poi mettevi a farlo appassionatamente.

Dobbiamo cercare di diventare, seguendo la proposta del libro di padre Gentili, **persone libere da condizio-**



copertina del libro

namenti, lacci, vizi, squilibri e invece capaci di apertura, ascolto degli altri, condivisione di idealità e di cura del Pianeta che ci accoglie.

Sfogliando le pagine dedicate alla presentazione dei vari "digiuni" è evidente quanto, ciascuno e tutti insieme, potremmo **rendere migliore il mondo**, più lindo, più sicuro, più appagante, più giusto. Le varie piste in cui si articola il discorso ci richiamano dati sociologici e statistici, ma anche consolidate acquisizioni psicologiche e teorie filosofiche care all'autore. Ovviamente sono presenti riferimenti alla teologia e ultima, ma non per importanza, alla saggezza di vita, a quel sano buon senso di cui si sente sempre più la necessità. Penso al "Decalogo a mensa", così lineare e proponibile a chiunque, come pure a quei "tre bocconi" su cui ciascuno può interrogarsi.

ripensare le proprie abitudini di vita

Certo non manca l'analisi di **gravi problemi** che travagliano l'esistenza di popoli e culture, come le droghe, la ludo-patia, ma anche l'accesso all'acqua, bene essenziale alla vita. Personalmente ho molto apprezzato il discorso sul valore antropologico del cibo, sul passaggio dalla "gastro-mania" alla "cibo-sofia", l'aneddoto dei "tre setacci" di Socrate, la similitudine della sobrietà con la luce, l'acqua e il fuoco, elementi essenziali in ogni trasformazione, ma ciò che mi ha più toccata è il riferimento alle tesi del filosofo Giovanni Reale, da poco scomparso, indimenticato docente della Cattolica a Milano, capace di appassionare e far vivere a ogni studente la bellezza e la grandezza di Platone. Si coglie nelle pagine l'eco di **grandi maestri del pensiero**, ma anche la presenza di amici reali, come lo psicanalista Claudio Risè che ha firmato pure l'intensa Presentazione.

L'ironia, che è una peculiarità dell'autore e una dote che i suoi conoscenti apprezzano, permea molte affermazioni; spiritose e piene di brio sono le vignette che illustrano i vari digiuni con pochi tocchi, come si conviene a un'opera che esalta la sobrietà. Dopo la rilettura del libro (utile perché consente di cogliere tante sfumature ed echi che non si notano



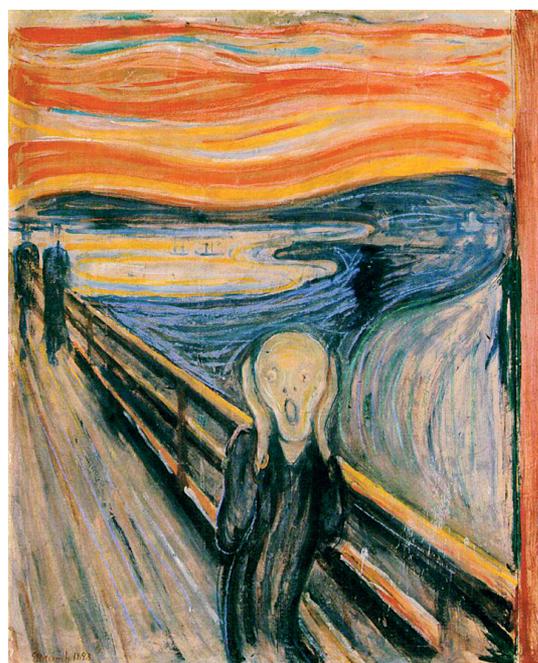
il degrado ambientale ha raggiunto limiti impensati

di primo acchito), mi sono chiesta che cosa posso e devo mutare per rispondere alla proposta. Occorre innanzitutto **pensare, riflettere, esaminare** le proprie scelte di vita, le abitudini, perfino i gesti quotidiani e concreti; quindi bisogna fare, agire, senza pretendere di cambiare tutto o molto e poi, dopo lo slancio iniziale, mollare e non cambiare più nulla.

Ecco, questo volume, pure lui sobrio e stimolante, può giovare molto se decidi che ti riguarda, che sei una delle persone cui l'autore si rivolge in quella dedica originale "ai commensali di ieri, **di oggi** e di domani", un modo curioso per ricordare i tanti che hanno condiviso con lui il cibo, quello fisico, ma anche quello dei suoi scritti, dei suoi testi, degli innumerevoli incontri da lui guidati. Quel cibo ha nutrito la mente, la volontà, l'anima di molti, ha fortificato la dimensione del tu e del noi, ha fatto percepire il valore del sé e quello

della prossimità, ha aiutato la Grazia a illuminare le coscienze, ha fatto cogliere l'amore del Padre Celeste che tutti raggiunge.

Adriana Giussani



il grido di un'umanità angustata da tanti terrori incombenti

GLI 8 «DIGIUNI» DELL'UOMO POSTMODERNO



1. digiuno alimentare: «Non si è mai determinata nella storia umana una produzione così vasta; ma, al tempo stesso, la condanna alla denutrizione e alla morte per fame convive con i danni enormi dell'obesità e uno spreco impressionante di vivande» (Salvatore Veca).



2. digiuno verbale: «Nel silenzio ascoltiamo e conosciamo meglio noi stessi, nasce e si approfondisce il pensiero, comprendiamo con maggiore chiarezza ciò che desideriamo dire o ciò che ci attendiamo dall'altro, scegliamo come esprimerci. Tacendo si permette all'altra persona di parlare, di esprimere se stessa, e a noi di non rimanere legati, senza un opportuno confronto, soltanto alle nostre parole o alle nostre idee. Si apre così uno spazio di ascolto reciproco e diventa possibile una relazione umana più piena» (Benedetto XVI).



3. digiuno informatico: Nell'era digitale, caratterizzata dall'«uccisione dei sensi», la «vita si trasferisce sul web. Connessi sempre, anche di notte, nell'oceano nascosto degli accessi al mondo virtuale» (Viviana Daloso). Affetti da «obesità mediatica», dobbiamo metterci «a dieta di media» (Marco Gui).



4. digiuno visivo: L'immaginario, con il forte impatto sulla sensibilità e sulla sensualità, difficilmente è puro. Per di più priva del contatto diretto con la realtà, ruba spazio all'introspezione, atrofizza la riflessione. Una «cultura essenzialmente immaginaria, provoca insonnia, nervosismo, turbe del ritmo cardiaco e dei processi digestivi e intestinali» (Claudio Risé).



5. digiuno uditivo (ma anche olfattivo e tattile): «L'abbondanza di stimoli sonori [causa] una diminuzione della partecipazione interiore nell'ascolto, e un aumento delle reazioni automatiche», con conseguenti «difficoltà nell'apprendimento, nella scrittura e nella lettura, nel movimento e nella parola» (Claudio Risé).



6. digiuno anti-consumista: In una cultura segnata da superfluo, scarto, spreco, l'acquisto indiscriminato di beni di consumo ci fa considerare come reali bisogni per lo più fittizi o dannosi, come alcol e droghe. «L'alcol è la cartina di tornasole di quello che siamo. Accentua la depressione o l'irascibilità» (Margherita de Bac). «Le droghe agiscono sul sistema nervoso centrale e alterano l'equilibrio psicofisico dell'organismo, generando una forte dipendenza, sia fisica che psichica» (B. Andria).



7. digiuno ludico: Il gioco patologico è una malattia, una dipendenza dannosa per l'equilibrio personale e familiare. «Gli italiani investono 1,8 euro ogni giorno per assicurarsi il futuro e ne giocano 3,5 per ingannare il presente» (Umberto Folena).



8. digiuno dalla fretta o dell'«alta lentezza»: Dall'assunzione dei cibi alla guida dell'automobile. Friedrich Nietzsche, il profeta del nichilismo, affermava che l'età contemporanea è caratterizzata dalla «eccitazione del prestissimo». «La scoperta della lentezza ci consente di cogliere il valore e il significato che assume la vita quando si rallentano i suoi ritmi» (Claudio Magris).