

UN NUOVO LIBRO DI PADRE GENTILI, QUESTA VOLTA A QUATTRO MANI

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*), 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".

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 sim-

Come invito alla lettura del libro qui presentato, offriamo ai lettori dell'Eco l'illuminante Prefazione della dott.ssa SIMONETTA MARUCCI, Endocrinologa nutrizionista, agopuntrice, fitoterapeuta, omeopata e nutrizionista, direttrice della Società Italiana di Medicina Integrata.

Quando, alcuni anni fa, ho conosciuto padre Antonio Gentili, ciò che più mi ha incuriosito e interessato è stato il suo pensiero aperto e completamente privo di pregiudizi rispetto al mondo delle cosiddette «Medicine non convenzionali». La cosa non è così scontata, poiché spesso, soprattutto negli ambienti religiosi, esiste un'esplicita preclusione nei confronti di tali discipline.

La sua competenza in materie mediche non è del resto casuale, perché sant'Antonio Maria Zaccaria, fondatore dei Barnabiti, ordine religioso a cui padre Antonio appartiene, era un medico e sicuramente il suo esempio ha avuto un ruolo decisivo nello stimolare gli interessi del nostro autore.

Ho scoperto poi i suoi scritti riguardanti pratiche come lo yoga e la meditazione, fino ad arrivare alle pubblicazioni sul digiuno, argomenti sempre trattati in un'ottica spirituale e mentale, senza mai però trascurare la dimensione del corpo fisico.

Ho impiegato qualche anno a superare le mie resistenze nei confronti del digiuno, influenzata anche dalla mia attività professionale nell'ambito dei Disturbi del Comportamento Alimentare. Dalle Sante digiunatrici alle ragazze che rifiutano il cibo, prigioniere della propria ossessione sulle forme corporee, la pratica del digiuno ha progressivamente perso le connotazioni spirituali, per assumere sempre più quelle disfunzionali del disturbo alimentare, o salutistiche, ma comunque sempre incentrate sull'attenzione al corpo.

Questo tema, in ogni caso, mi intrigava sempre di più, anche perché, in un mercato editoriale invaso da libri che parlano di cibo e di ricette di cucina, ci vuole un certo coraggio a proporre il digiuno: suona quasi come una provocazione... A un certo punto mi sono sentita pronta per questa esperienza, con la curiosità e la disposizione d'animo di accogliere ciò che sarebbe venuto. «Quando l'allievo è pronto, il maestro arriva», recita un proverbio orientale, e posso dire che, personalmente, attraverso il digiuno, non solo dal cibo ma anche da tutte le «abbuffate» di sollecitazioni esterne, di cose, di parole, ho riscoperto il valore e il gusto degli alimenti, delle persone, delle relazioni.

E ora, dopo tanta teoria e pratica del digiuno, ecco che padre Antonio finalmente scrive un libro che si occupa di alimentazione e lo fa insieme a Marilena Bogazzi, presidente e fondatrice dell'Associazione Cattolici Vegetariani, associazione che da anni si impegna nella diffusione di principi etici riguardanti il rispetto della vita animale.

C'era bisogno di un altro libro sul cibo, seppure declinato in senso vegetariano? Intanto precisiamo che non è un libro di cucina vegetariana, né un saggio sul vegetarianesimo. L'approccio all'argomento non è affatto scontato e la scrittura a «quattro mani» permette di spaziare dalla dimensione religiosa del cibo, dal significato simbolico e rituale, fino ai risvolti etici e medici delle scelte alimentari.

Latto del mangiare e le scelte degli alimenti ci mettono immediatamente in relazione col mondo che ci circonda, e sta a noi decidere se restare nei ritmi della natura, rispettandone tempi e modalità di produzione, oppure entrare nel delirio tecnologico, imperante anche in agricoltura, mettendo sulla propria tavola alimenti industriali, da colture forzate, indipendentemente dai luoghi e dalle stagioni.

La scelta vegetariana, pur mossa da motivazioni etiche e dal desiderio di migliorare il proprio stato di salute, deve andare oltre, assumendo un respiro «olistico» di rispetto dell'ambiente e dei suoi equilibri. Capita a volte, nella mia professione di medico nutrizionista, di incontrarmi con persone vegetariane o vegane che non necessariamente hanno questo livello di consapevolezza.

Per alcuni la scelta alimentare diventa spesso una sorta di «dogma», finisce per avere connotati ideologici e pseudo-religiosi, senza alcuna contestualizzazione nella armonia dell'Universo, fino a scivolare, a volte, verso l'ossessione della «ortorexia» (ossessione del cibo sano).

Che senso ha parlare di scelta etica, non consumando cibi di provenienza animale, se poi non si ha cura di scegliere vegetali di stagione, da agricoltura biologica, non contaminati da pesticidi? Le colture tradizionali infatti, utilizzando sostanze chimiche dannose per l'ambiente oltre che per la salute individuale, provocano la morte di molti piccoli animali e insetti utili. Le api, le formiche o le lumache hanno meno diritto di vivere rispetto ai polli o agli agnelli?

Quando andiamo al supermercato, abbiamo la possibilità di fare delle scelte che poi possono cambiare gli indirizzi della politica agricola. Attualmente, alla legge della domanda e dell'offerta, che regolano l'economia, si è sostituita quella dell'offerta e della domanda: esiste un'offerta di prodotti che condiziona e dirige fortemente la domanda di chi, inconsapevolmente, compra. Dobbiamo tornare a invertire la rotta: scegliere frutta e verdura, cereali e legumi provenienti da colture biologiche, ridurre il consumo di proteine animali, come ormai suggerito da tutte le linee guida internazionali sulla sana alimentazione, indirizzando il mercato in una direzione più rispettosa dell'ambiente che sarà meno inquinato, con una ricaduta positiva anche su coloro che non hanno ancora fatto scelte di questo genere.

Tutto questo ha pure una insita religiosità, che riporta al rispetto del corpo, non come oggetto di ossessioni estetico-salutistiche, con una medicina che ne fa una sorta di «manutenzione», ma come «santuario» con la sua innegabile sacralità.

Nel libro, gli autori affrontano anche il tema della sessualità, strettamente connesso a quello della nutrizione. Nel nostro linguaggio comune, la parola «appetito» si utilizza indifferentemente per cibo e sesso, e alimentazione e riproduzione sono i pilastri fondamentali della sopravvivenza dell'individuo e della specie. Nella storia, il cibo ha assunto spesso un significato metaforico riferito anche alla sessualità. Chi si ritirava in convento, nel Medioevo, rinunciando ai «piaceri della carne», si asteneva anche dal consumarla nella dieta quotidiana.

Parallelamente, le antiche scuole mediche, da Ippocrate alla Scuola Medica Salernitana, sottolineavano l'importanza della dieta o, spesso, del digiuno, come terapia per molte situazioni patologiche. È curioso che oggi conventi e ospedali favoriscano un grosso consumo di carne e proteine animali, e che nelle mense della maggior parte delle comunità, comprese le scuole, non sia fatta menzione degli aspetti qualitativi.

Occorre, quindi, meditare su questi aspetti dell'alimentazione e del nostro abitare il mondo naturale che ci è stato donato, esigendo che nella produzione del cibo, anche vegetale, si tenga sempre presente il rispetto della vita e del creato. Ed è proprio una preghiera per il creato e le sue creature che conclude il libro, nell'auspicio di una ritrovata armonia tra uomo e Dio.

bolica 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.

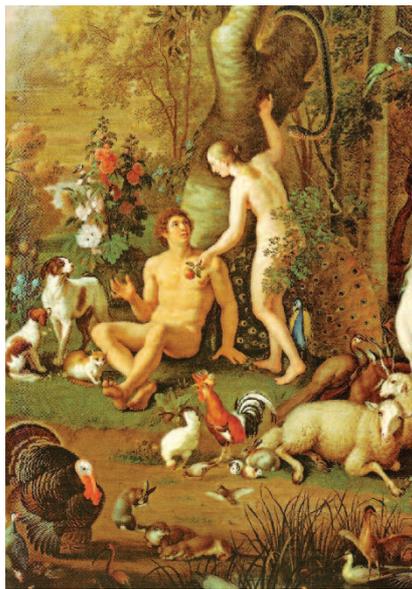
Fin dalle origini dell'Ordine, la meditazione è una pratica fondamentale per il barnabita, e quindi non meraviglia lo slogan "*More meditation, less medication*" (più meditazione, meno medicazione), presente e analizzato nel libro. Per padre Gentili sono concetti profondamente calati sia nella vita personale, 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



Charles-Joseph Natoire (1700-1777) - La scena illustra i progenitori in armonia con il creato, vegetali (cibo) e animali. Stanno ricevendo la messa in guardia da parte di Dio, mentre il Serpente non si è ancora avvicinato a loro

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



Peter Wenzel (1745-1829) - Sullo sfondo di un creato pacificato, in armonia con gli animali, ritrae i progenitori di fronte alla sfida del Serpente, che quindi domina nella scena