

Il cibo e l'insostenibile sensazione del vuoto

di WALTER COMELLO



«Lo si schiaccia dolcemente tra lingua e palato; lentamente fresco e delizioso comincia a fondersi: bagna il palato molle, sfiora le tonsille, penetra nell'esofago accogliente e infine si depono nello stomaco che ride di folle contentezza» (Gustave Flaubert). Questa è la **prima esperienza della vita** che guida istintivamente tutti gli esseri viventi, senza avere ancora la consapevolezza né di sé né del proprio destino, a cercare ciò che sarà il fine dell'esistenza. Non importa se si hanno labbra che cercano il capezzolo della madre, un becco o una protuberanza, la vita è orientata, protesa, determinata a portare dentro di sé ciò che serve a riempire il vuoto. **Un'esistenza spesa a cercare** affannosamente di colmare uno spazio dentro che, per un breve tempo, faccia sentire appagati, sazi, felici.

Non a caso la **serotonina**, l'ormone del buon umore, è presente per il 90% nelle mucose dell'intestino tenue e dello stomaco, e di qui la sua 'folle contentezza', mentre solo il restante 10% è spartito tra sangue e sistema nervoso centrale. Non a caso **nell'intestino** ci sono almeno **500 milioni di neuroni**, che tramite il nervo vago trasmettono 'la loro gioia' al sistema nervoso centrale. Il vuoto dentro è la paura più grande che non si sa tollerare, e resterà per sempre il bisogno primario da appagare al di là del nutrire se stessi con il necessario apporto di energia. La sua presenza diventa **paura**, ansia, tristezza, **solitudine**, angoscia, **aggressività**. In natura il cibo non è sempre a disposizione e per otte-

nerlo gli erbivori sono in continuo movimento alla ricerca di nuovi pascoli e i predatori ne seguono le orme e quando potranno, nell'incertezza del domani, mangeranno il più possibile indipendentemente dal bisogno del momento. Gli **onnivori umani** fanno entrambe le cose: sono in **costante movimento** e portano 'dentro di sé' tutto ciò che possono, per paura del proprio intollerabile **vuoto**.

Tre necessarie condizioni rispondo-no allo stesso destino, così **cibo**, **affettività** e **sessualità** sono legate tra loro e l'assenza dell'una richiede per compensazione una maggior presenza dell'altra. Il cibo, se da un lato dà piacere, dall'altro determina sovrappeso e per questo ci si sentirà meno attraenti. La **tentazione del cibo** consente trasgressioni culturalmente accettabili e preserva da un più severo senso di colpa. Con il tempo il rapporto con il cibo cambia e in natura, con l'avanzare dell'età, si diventa meno capaci di procurarsi cibo perché si limitano le competenze fisiche. Non si fanno più le stesse distanze per cercare nuovi pascoli o si è meno agili e forti in qualità di predatori. Si diventa golosi di dolci anche quando non lo si è mai stati e si è portati a un'alimentazione meno proteica e più orientata al **consumo di carboidrati**, che prevedono un più lento rilascio di energia. Se questo in natura è equilibrio, gli esseri umani, là dove se lo possono permettere, spendono meno energia e mangiano invece di più e questo perché la loro vita sociale si realizza sempre più esclusivamente intorno a una

tavola imbandita. I gusti cambiano, quindi, come le esigenze, non a caso.

Per altro, con il passare degli anni, il **metabolismo** si modifica e per le stesse ragioni l'organismo assimila più di quanto non facesse in passato. Una società che stenta nei suoi valori e consuma poche energie per difenderli prende peso e li declina sul mezzo che più la gratifica. Se la sessualità rinuncia al tempo e alla fatica del corteggiamento, se l'affettività la si vive con gli amici di Facebook ed entrambe le si cercano in modo protetto e meno faticoso, in modo mediatico, è naturale che in modo altrettanto sedentario si spostino **valori su ciò che ci gratifica** e gli chef ne diventino i rappresentanti eroi. Dopo un buon pranzo ci si sente migliori, più forti, più coraggiosi, più amici, **più seducenti**, più loquaci, più aperti, più tolleranti, più determinati, più capaci, con le idee giuste su ogni cosa, in grado di affrontare il futuro di cui solitamente si ha paura... Per qualche ora, poi torneranno quel maledetto **senso di vuoto** e tutto ciò che si è veramente. «Un uomo può essere un determinista pessimista prima di pranzo e un credente che confida nel libero arbitrio subito dopo» (Aldous Huxley).

Dopo un buon pranzo ci si sente migliori, più forti, più coraggiosi, più amici, più seducenti, più loquaci, più aperti [...] in grado di affrontare il futuro di cui solitamente si ha paura... Per qualche ora



Emanuele Giannelli, 'Mr Kiribaty', 2016
Per gentile concessione dell'artista