



www.ec-aiss.it

Testata registrata presso il
Tribunale di Palermo
n. 2 del 17 gennaio 2005
ISSN 1970-7452 (on-line)

© EIC · tutti i diritti riservati
gli articoli possono essere riprodotti a
condizione che venga evidenziato che
sono tratti da www.ec-aiss.it

Regimi dietetici, regimi di senso. Diete dimagranti a confronto

Ilaria Ventura Bordenca

1. Metamorfosi del grasso, esorcismi dell'abbondanza

Come sostiene Montanari (2012), il rapporto con il cibo nell'epoca contemporanea si è invertito rispetto al passato: il pericolo e la paura dell'eccesso hanno sostituito il pericolo e la paura della fame, che hanno una storia ben più lunga nelle vicende dei popoli nell'antichità e nell'epoca moderna. L'abbondanza, che ci consentirebbe almeno in teoria di avere un rapporto più sereno con il cibo, ha innescato altri eccessi, prodotto conseguenze imprevedibili sulla popolazione dei paesi ricchi e innescato nuove pratiche come quella di seguire una dieta per dimagrire a fini estetici o perché, più in generale, "fa bene".

A ben vedere, però, le categorie di grassezza/magrezza, abbondanza/privazione e quelle di bellezza/bruttezza, salute/malattia, che le hanno sempre accompagnate, non si sono invertite solo negli ultimi decenni e non possono essere considerate soltanto le conseguenze dirette dell'eccesso di offerta alimentare che ha caratterizzato i consumi dalla seconda metà del Novecento in poi. Fino al Settecento la nozione di "grasso" aveva una valenza prevalentemente positiva, sia applicata ai cibi (oli, burro, strutto, carni si trovavano solo nelle tavole dei benestanti e dei nobili) sia alle persone (uomini di una certa stazza e donne floride erano considerati sani e belli), e l'abbondanza fisica era segno di abbondanza materiale, benessere economico, spiccata rilevanza sociale (Vigarello 2010). L'eccesso alimentare dunque era segno di una posizione privilegiata nella gerarchia della società, mentre la magrezza lo era di povertà, deprivazione e anche malattia. Già nell'Ottocento però l'abbondanza alimentare inizia a cambiare di significato e, con la sua progressiva democratizzazione, è la magrezza a diventare espressione dell'élite, mentre l'abitudine di mangiare e ostentare molto si trasforma in una pratica popolare (prima della piccola borghesia, poi proletaria e contadina). Si assiste a un'inversione delle pratiche di consumo del cibo e delle corrispettive categorie estetiche (bellezza/bruttezza) e socio-economiche (ricchezza/povertà): per differenziarsi, le classi elevate della società mettono in atto comportamenti alimentari opposti a quelli delle classi ritenute inferiori e diffondono nuovi canoni di bellezza. Mangiar poco o mangiar molto, e soprattutto mettere in mostra l'uno o l'altro, sono dunque sempre state espressione di un contenuto sociale, segnali per comunicare l'appartenenza a un gruppo, mezzi per costruire un'identità. L'attuale scientificizzazione del comportamento alimentare, guidato per lo più da criteri di base fisiologica, non ha mutato la forma di un simile meccanismo, perché in effetti "mangiare bene", con attenzione ai principi nutritivi, agli effetti sulla salute e sul corpo in generale, è sempre segno di un paradigma culturale, nello specifico fondato sulla medicalizzazione del corpo e di molte pratiche ad esso connesse. Anche in questo caso, cioè, si tratta di definire un modo di essere e



vivere nel mondo, dichiarare, più o meno consapevolmente, uno stile di vita attraverso la scelta di un regime dietetico; opposto, con tutta evidenza, a quello di chi, per ignoranza, pigrizia, disinteresse o quant'altro, non si cura minimamente delle conseguenze di ciò che ingerisce, finendo per costituire una forma di vita speculare e contraria alla prima. Abbondanza e magrezza, eccesso e privazione non hanno dunque senso di per sé ma lo acquisiscono nel mutamento sociale, nell'alternanza dei fenomeni storici, nelle trasformazioni diacroniche delle culture.

Anche la dieta dimagrante, fenomeno della contemporaneità nelle caratteristiche che le riconosciamo, in generale è stata definita come un sistema regolatore, nel dettaglio si è rivelata una struttura complessa e specifica che sottende una certa filosofia alimentare, propone linguaggi, delinea un preciso soggetto a cui si rivolge e ne prefigura corpo, passioni e comportamenti. Ma in effetti anch'essa non può essere vista come un testo a senso unico che ha la funzione, fissata una volta per tutte, di agire sul soggetto per trasformarlo, e quest'ultimo non è un'entità passiva che segue sempre alla lettera i dettami alimentari di questo o quel metodo dietetico. Se, in linea di principio, prima di intraprendere la dieta il soggetto è definito come un *bricoleur*, che mangia improvvisando e senza un preciso programma, egli dovrebbe man mano trasformarsi in un soggetto nuovo che cucina e mangia secondo modalità definite (calorie prefissate, tecniche di cottura e alimenti selezionati ecc.) e obiettivi chiari (ad esempio perdere un numero prefissato di chili al mese) (Grignaffini 2013), con il *sapere* fornito dalle diete, per dirla alla Lévi-Strauss, il soggetto dovrebbe assumere progressivamente la *forma mentis* dell'*ingegnere*, ovvero un modo di relazionarsi con il mondo secondo azioni programmate e strumenti adatti. Quindi, nel caso della dieta, stabilire le quantità di pasta con una bilancia e non ad occhio, condire con un certo numero di cucchiaini d'olio e non genericamente versando a piacimento, comprare e usare solo gli ingredienti indicati dalla dieta e non sostituirli con quelli casualmente trovati a casa, così via. Si sa che, nella realtà, non tutti si comportano alla stessa maniera e così, l'opposizione *bricoleur/ingegnere* si ripropone anche nel modo stesso di seguire una dieta, esattamente come, nel caso di una ricetta, ci sarà chi procederà passo dopo passo seguendo istruzioni e tempi e chi invece darà solo una rapida occhiata per poi adattare la ricetta a proprio piacimento o con quello che ha a disposizione al momento. Gli inventori delle diete lo sanno bene e non mancano di proporre consigli su come sostituire eventualmente un ingrediente ipocalorico con un altro oppure come non tradire la dieta al fast-food o in vacanza: gli imprevisti e le deviazioni individuali vengono riprogrammati, il lettore modello è presto imbrigliato e non ha più scuse.

Eppure, la dietetica non ha, come si può pensare, una dimensione strettamente individuale, soggettiva, legata al corpo del singolo e all'esercizio di regole alimentari. Essa è infatti al tempo stesso una pratica individuale e collettiva, corporea e sociale, che sconfina facilmente addirittura nella politica.

2. Dietetica tra politica, estetica e salutismo

“This city is going on a diet”. Così il sindaco di Oklahoma City ha messo a dieta la sua città, una delle più obese degli Stati Uniti, grazie un programma in cui tutti gli abitanti, complessivamente, avrebbero dovuto perdere la quantità di peso equivalente a quello di cento elefanti (un milione di libbre). E ci sono riusciti, facendo più attività fisica e mangiando “meglio”. Le ragioni socio-culturali che stanno alla base di un fatto simile sono note: in America l'obesità è considerata una malattia endemica, prodotto di abitudini alimentari sbagliate, eccesso di *junk food*, sedentarietà estrema e così via (già un altro sindaco, quello di Philadelphia, aveva lanciato lo stesso tipo di iniziativa nella sua città). L'obesità porta malattie croniche, in alcuni casi fatali, influenza i costi della sanità, danneggia la vita sociale, non solo quella dei singoli, ma della collettività in generale: sembra che da quando la città ha perso peso, nuove aziende si sono impiantate a Oklahoma City e altre, in procinto di andar via, non lo hanno fatto più, capitalizzando sul nuovo ed efficace piano di salute pubblica. L'intero programma del sindaco si è svolto su due livelli: uno di educazione alimentare, l'altro di trasformazione urbanistica (più parchi, più marciapiedi, piste ciclabili, spazi per fare ginnastica). Se il secondo sembra ambizioso e concretamente d'impatto, il primo che riguarda aspetti comunicativi e simbolici potrebbe sembrare meno impervio. In realtà, il problema principale è stato proprio convincere la cittadinanza ad adottare un nuovo stile

di vita, camminare più spesso a piedi, usare meno l'automobile, fare esercizio fisico e, soprattutto, "mangiare diversamente". Il sindaco si è impegnato a spiegare ai suoi abitanti gli effetti nefasti dell'obesità, i benefici inconfutabili della vita all'aria aperta, oltre che a indicare come gli abitanti avrebbero dovuto nutrirsi e di cosa aveva effettivamente bisogno il loro corpo. L'idea dello stile di vita sano era il messaggio da trasferire, con efficacia, alla città, con tutto il peso ideologico che una filosofia salutista, di matrice fisiologica e dunque oggettiva e misurabile (calorie, grassi, nutrienti ecc.), porta con sé. Insomma un sindaco-dietologo, un amministratore della salute collettiva, un capo di comunità che, attraverso un nuovo regime alimentare, impone un cambiamento alla società poiché essa non rispetta canoni positivi, non corrisponde a una gerarchia di valori accettabili (Oklahoma City ora è uscita dalla classifica delle città a più alto tasso di obesità degli USA).

Mettersi a dieta è, in generale, il frutto di un giudizio negativo su se stessi, una sanzione al termine di un percorso – alimentare, sociale, culturale – considerato non conforme alle aspettative, all'immagine di sé e, più in generale, al sistema di valori di riferimento. Se il caso americano è estremo, è anche emblematico di una maniera di concepire la dieta tipica dei nostri tempi, ovvero guidata da motivi salutistici, ragioni biologiche, paure per le malattie. Ce lo confermano non solo le preoccupazioni delle comunità scientifiche che ribadiscono periodicamente, a livello mondiale, i rischi dell'obesità e del mangiar male (e cosa si definisce per "mangiar male" è proprio il punto di partenza di ogni dieta e di ogni teoria sull'alimentazione), ma anche i media, in special modo i programmi televisivi che sempre più spesso – oltre a parlare di cibo, di come cucinarlo o gustarlo – quasi a contraltare, mettono in scena gli effetti negativi dell'alimentazione eccessiva, dell'ingordigia, e gli sforzi titanici di uomini e donne che combattono per perdere peso, seguiti, neanche a dirlo, da una *coach* tonica e muscolosa o da un presentatore in forma smagliante (non di rado, anche lui, diventato così dopo una dieta vincente).

Dall'altra parte, accanto a motivazioni così serie e preoccupanti, ci sono altre ragioni, per esempio quelle dell'estetica: perdere peso per essere in linea e dunque più belli, smaltire i chili di troppo giusto prima dell'estate o subito dopo le feste, mettersi a stecchetto per entrare nel nuovo vestito, insomma all'opposto delle logiche salutistiche, ci sono quelle volubili e cangianti che riguardano l'aspetto esteriore, ma che a ben vedere non sono meno importanti a livello sociale. Anzi, la maggior parte delle riviste, e in generale dei media, riporta prima o poi qualche dieta, più o meno ortodossa, più o meno estrema, che serve a perdere giusto quei chili di troppo o il cosiddetto "grasso localizzato". Nell'immaginario comune le due cose non sono in contrasto, perché se si è in forma si è anche belli ed essere belli è riconosciuto segno di salute, ma si può affermare che la dietetica, soprattutto nel discorso mediatico, si articola in linea di massima su due poli: quello della scienza e della nutrizione, della fisiologia e della chimica, che riguarda salute, malattie, viscere; un *corpo-carne*, potenzialmente ammalato, fiaccato dall'interno, distorto dal cibo, da un lato, e quello della bellezza e dell'estetica, dell'apparenza e dell'esteriorità, che riguarda il *corpo-involucro*, superficie esterna che può portare i segni visibili di eccessi o, al contrario, di un raggiunto equilibrio (Fontanille 2004). Le incursioni tra i due mondi sono facili da immaginare, tant'è che spesso le diete di bellezza fanno ricorso al parere dell'esperto medico-nutrizionista per guadagnare autorevolezza, e le più note diete dimagranti di stampo scientifico motivano i propri adepti ricordando anche gli effetti estetici del mangiar sano.

In entrambi i casi stare a dieta è un modo di vivere, tutti stiamo in qualche modo in una dieta. A tavola siamo sempre più circondati da tribù di *foodies* in qualche regime particolare (senza glutine, senza carne né pesce, senza lattosio, senza sale, solo per citarne pochissimi) e cucinare è diventato un districarsi tra esigenze e capricci, bisogni e voluttà dei convitati. Non ci cureremo in questo saggio delle motivazioni che, in linea di principio, stanno alla base delle scelte alimentari, se siano dettate da bisogni fisici, quindi "reali" e "funzionali", come nel caso di chi soffre di intolleranze o altri disturbi di salute, oppure se siano guidate da decisioni esistenziali (vegetariani, vegani, crudisti ecc.) o temporanee urgenze estetiche, perché capita di frequente ormai che le fondamenta di queste scelte si invertano e che, ad esempio, il "senza glutine" diventi una moda e il vegetarianesimo sia caldeggiato da raccomandazioni mediche.

Prenderemo in considerazione alcune delle più celebri diete dimagranti, le classiche diete che hanno in comune, seppur con specifiche differenze, l'obiettivo di far raggiungere il *peso ideale*. Basta recarsi in libreria, dare uno sguardo sul web, sfogliare alcune riviste specializzate, chiedere in giro, per scoprire

l'impressionante varietà di istruzioni alimentari che hanno questo scopo: la dieta del "supermetabolismo", la dieta iperproteica, la dieta del digiuno, la dieta "zero grano", la *low carb*, la *portion control*, la dieta *fast*, ma anche la "paleo" dieta, la dieta dei colori, la dieta rosso-blu (a base solo di cibi di queste tinte) e perfino la dieta del gruppo sanguigno, quella dell'indice glicemico, la dieta anticancro. Un elenco breve e incompleto, rispetto alla varietà del settore, a cui si aggiungono articoli e libri che assicurano di riuscire a far "dimagrire senza dieta" oppure titoli del tipo "la dieta che funziona", che presuppongono dunque che tutte le altre non siano efficaci. La quantità di criteri e metodi più disparati testimonia, da una parte, l'esistenza di un pubblico variegato, fatto di curiosi che vogliono intraprendere un percorso dimagrante ma anche di insoddisfatti che cercano costantemente la propria dieta ideale, finalmente funzionante, e, dall'altra, nutre le necessità commerciali dell'editoria e della farmaceutica che nel settore della dietetica trovano un mercato sempre ampio e in continuo fermento.

Considerate, allora, la varietà e la vastità di questo fenomeno sociale e comunicativo, nelle pagine che seguono prenderemo in esame solo alcune delle diete più note del panorama attuale, tra cui Zona, Weight Watchers, Dukan, Tisanoreica. Ciascuna di esse si caratterizza per avere un proprio metodo, per essere strutturata in formule e fasi specifiche e per essere accompagnata da un apparato comunicativo ampio e complesso (manuali, libri, ricettari, siti web, pubblicità, logo ecc.), da cui si attingerà di volta in volta per l'analisi. Inoltre, come emergerà dall'analisi, ognuna di queste diete permette di evidenziare in maniera esemplare un certo modo di intendere la dieta e, con essa, il tipo di persona che la segue. Non verranno esaminate filosofie alimentari come vegetarianesimo, veganesimo, crudismo e così via, né regimi di alimentazione a base religiosa. Ciò non significa che a fondamento dei regimi dimagranti non si possano scoprire filosofie di vita, concezioni del corpo, modi di essere, ovvero *forme profonde* che in maniera più o meno consapevole abbracciamo nel momento in cui decidiamo di intraprendere un percorso dimagrante.

3. "Questa non è una dieta"

A cavallo tra queste differenti concezioni di alimentazione si pone il mito della *dieta mediterranea*, che si definisce per contraddizione: è la *non-dieta* per eccellenza, la perfetta negazione delle motivazioni precedenti, quelle fisiche e quelle estetico-esistenziali, e al tempo stesso quella che ne può fare a meno perché le contiene entrambe. È uno stile di alimentazione per definizione sano e buono e che dunque non porta a dover dimagrire per bellezza o per salute. Sembra la concretizzazione perfetta dell'origine etimologica della parola "dieta" (*diaitia*), cioè maniera di alimentarsi quotidianamente, dunque non un regime alimentare particolare e per questo eccezionale. È il regno del quotidiano e normale che si oppone all'eccezionale e allo straordinario, che caratterizzano in genere i regimi dietetici (in linea di principio, si sta a dieta per un periodo, per qualche motivo, non per sempre). Ma è anche il regno della spontaneità e del sapere comune, delle pratiche dal basso e della saggezza popolare, che si oppongono al regno del sapere scientifico o delle istruzioni dall'alto, la cucina della nonna al posto di quella dell'esperto – di bellezza o di medicina. Un insieme consolidato di saperi e tecniche che è addirittura entrato nella lista UNESCO dei patrimoni immateriali dell'umanità. Pollan, nella sua critica alla dieta occidentale industrializzata fondata su una chimica degli alimenti artificiale, causa di malattie e disturbi, propone l'abbandono del nutrizionismo moderno e il ritorno alla cucina della nonna, cioè ai cibi interi, per lo più vegetali, coltivati in casa. Da più parti, studiosi, medici e intellettuali ritengono che la dieta migliore sia quella del "buon senso", cioè cibo vario, senza eccessi, di provenienza locale, ma anche poco stress e ambiente sano. Uno stile di vita piuttosto che una dieta. Non un *dovere*, un insieme di prescrizioni o di divieti, imposto da sé o da altri a seguito di una valutazione negativa, ma un *volere*, una scelta, l'adesione di una serie di *poter fare*.

Le diete propriamente dette, infatti, si fondano su un sistema di regolazione a cui si aderisce e che si deve seguire, pena il mancato raggiungimento dell'obiettivo finale. Prima di mettersi a dieta, il soggetto è un *bricoleur*, cioè qualcuno che, in linea di principio, mangia senza un programma, guidato dai piaceri o dai disgusti, dagli eccessi (troppo o troppo poco), e sul quale predominano le passioni dell'imprevedibilità e dell'intensità. È questo il tipo di enunciatario costruito dal discorso delle diete.

Esse propongono un *contratto*, un patto con il soggetto e agiscono da destinante delle sue azioni, sulla base di istanze valoriali che, come abbiamo visto, possono essere di vario tipo (estetico, medico, morale ecc.). Al soggetto il compito di seguire la dieta, fare attenzione ai divieti e rispettare le prescrizioni, al fine di raggiungere l'obiettivo desiderato (la linea, la salute, la propria etica). Se si violano le norme stabilite dal patto, il soggetto esce fuori dal sistema di valori stabilito e ad averla vinta sono forze antagoniste, cioè l'obesità, le malattie, gli inestetismi, il grasso, con conseguenze negative sull'io del soggetto, ma anche sulle sue relazioni sociali e certezze morali. La dieta, per definizione, si fonda sul *dover fare*, per *voler essere*, da cui tutte le difficoltà per il goloso, il *viveur* o in generale per chi è costretto a cambiare modo di stare a tavola.

La logica della non-dieta e della *negazione del dovere*, filosofia costitutiva delle diete del “buon senso”, sembra estendersi anche alle diete propriamente dette. Lo registra Boutaud, secondo cui il problema di ogni dieta è sempre più spesso quello di perdere il proprio nome, negare se stessa, non dire di obblighi e divieti e non pressare il mangiatore annoiato da altre diete o che non è in grado di garantire sforzo e perseveranza. Nel manuale di una famosa dieta, la Zona, ad esempio, si legge:

la dieta della Zona non è a breve termine e non ci sono cibi proibiti. Non ha nulla a che fare con le privazioni, perché seguendo il mio programma godrete di eccezionali condizioni mentali e fisiche, cibandovi degli alimenti che amate.

Sul sito della Weight Watchers, altra celebre dieta, molto in voga negli anni Settanta-Ottanta, ma ritornata di moda di recente, si legge che non ci sono cibi proibiti, che “puoi mangiare con gli altri al ristorante, non devi privarti” e che la chiave è “Eat smarter without eating less”. L'enunciario non è dunque qualcuno che è costretto a sacrificare la propria vita sociale che non può mangiare fuori con gli amici o che deve ordinare un piattino di verdure lesse, ma una persona *smart*, un tipo sveglio, che sa come arrivare alla forma desiderata senza privarsi di quello che gli piace.

Anche la cosiddetta Tisanoreica, dieta in cui ai pasti vengono integrati preparati a base di erbe, per quanto estrema (non può durare più di quaranta giorni), nega con evidenza di essere un vero e proprio regime dietetico (“non sono a dieta, sono in tisanoreica”). I menu Tisanoreica “permettono – con un po' di fantasia e creatività – di portare in tavola piatti sfiziosi: fusilli Tisanoreica con zucchine e scampi, salmone con cipolline fresche, grissini Tisanoreica, mousse di crema alla vaniglia e cereali e persino il tiramisù – a dimostrazione del fatto che si può mangiare con soddisfazione anche a dieta”. Dunque, i principali problemi delle diete, che sono anche le loro fondamentali caratteristiche, ovvero la riduzione delle quantità e la privazione di alcune qualità gustative, vengono *denegati*, camuffati, pur essendo effettivamente tutte dei programmi che inevitabilmente prevedono cosa e quanto mangiare. Tanto più qualcosa è cancellato, negato, tanto più esso si rivela importante, significante, culturalmente rilevante.

Fa parte dello stesso processo di denegazione anche il fenomeno della ostentata banalizzazione della dieta: in sostanza, questa dieta non si discosta molto da quello che consigliava la nonna, solo che se ne dà un supporto scientifico (Zona); oppure, questa dieta non è rivoluzionaria perché si basa su quello che hanno sempre mangiato gli uomini fin dalla preistoria (Dukan); oppure, come abbiamo già visto, Pollan che si schiera contro la dieta occidentale a favore dell'alimentazione dei tempi andati.

Nel linguaggio comune però la dieta resta sempre un termine marcato (essere a dieta, seguire una dieta) ed essa è comunque intesa come regime alimentare con restrizioni o limitazioni, che può essere euforico o disforico per chi lo segue e che resta inevitabilmente caricato di un senso molto forte, perché influenza la nostra vita quotidiana e sociale, la cucina domestica, le abitudini di famiglia, i tempi e i modi della convivialità.

Se stare a dieta è qualcosa di marcato rispetto all'alimentazione ordinaria, fondata su altri criteri (gusto, abitudini, risparmio e quanto altro può influenzare le scelte alimentari di ogni giorno), vi è un'altra opposizione di cui tener conto nello studio del mondo delle diete, ed è quella tra dieta, per così dire, generica, intesa come sistema di autoregolamentazioni (“da lunedì mi metto a dieta”) o di restrizioni mediche, e le diete *di marca* che prendono nome da chi le ha inventate (Dukan, ad esempio), dal metodo (“a Zona”, in Italia con il marchio “EnerZona”) o dal tipo di alimenti (dieta minestrone). Da qui, un'articolazione molto vasta di veri e propri *brand*, con marchi, slogan, apparati comunicativi e in certi casi prodotti specifici, che rendono le diete non solo programmi alimentari ma discorsi di senso di più



ampio respiro, che entrano in concorrenza tra loro e raccolgono comunità di seguaci, esattamente come i marchi di moda o di automobili. E, soprattutto, come le marche, dialogano costantemente con la società, ciascuna cogliendo e rilanciando istanze sociali, mode di consumo, immaginari di bellezza, concezioni del cibo, della cucina, del corpo. Come i brand non sono solo logo, prodotti e grafica, allo stesso modo le diete non sono solo sistemi di istruzioni alimentari, ma discorsi che si articolano intorno a fenomeni eterogenei e coinvolgono cose, pratiche, strumenti, persone, modi di fare che hanno in comune il fatto di funzionare, insieme, come costruttori di identità, in modo tale che seguirne una o un'altra implica l'adesione a una certa filosofia di vivere. Le più celebri, poi, per marchiare in maniera ancora più efficace i confini di se stesse e di chi le segue, si danno un nome proprio e mettono in commercio alimenti e preparati con tanto di marchio registrato. Talvolta anche le fasi in cui le diete stesse si articolano vengono nominate in maniera specifica (ad esempio, nella Dukan, ci sono le fasi di "attacco", "crociera", "consolidamento", "stabilizzazione", ci torneremo). Dare il nome alle cose significa definirle, identificarle in modo preciso, renderle riconoscibili e specifiche, non comuni.

La dieta va intesa come un tipo di sguardo sul cibo, un processo di selezione e negazione di alimenti. Essere a dieta è un modo di stare al mondo, una maniera di scegliere, scartare, vietare, rendere possibile: una griglia mentale e culturale, una predisposizione dei soggetti verso gli alimenti, che mette in forma l'agglomerato alimentare, una *forma* (di tipo sociale, medico, estetico, ma anche religioso ecc.), che ritaglia la *materia alimentare* in una serie di *sostanze* specifiche e significanti. È proprio su questo aspetto che ci concentreremo, cioè sull'operazione di significazione che la dieta mette in atto sul mondo degli alimenti.

4. Dietetica ieri e oggi, tra moralità e nutrizionismo

Nell'epoca moderna, gli uomini di rispetto non dovevano sottostare a troppe regolamentazioni alimentari, a regimi dietetici sanciti dal medico, e nemmeno gli era concesso strafare con gli eccessi di gola. Il gentleman inglese del Settecento è un uomo pubblico che mangia e beve spesso dinanzi alla sua comunità e perciò deve esibire la propria moralità cibandosi con moderazione. D'altro canto, deve essere in grado di mostrare capacità di autocontrollo anche nell'evitare ascetismi e privazioni che possono influenzare negativamente una vita sociale attiva. Nemmeno il medico può dire a un nobiluomo, saggio ed equilibrato cosa e quanto mangiare, perché egli conosce il proprio corpo più di ogni altro. In *Descartes the doctor*, di Shapin, il filosofo Cartesio ("the wise man"), è il medico di se stesso. Il gentleman, infatti, può ignorare i consigli del proprio terapeuta e, di più, il suo dissenso può mettere in dubbio la credibilità di una disciplina, la medicina, non ancora assunta al rango di competenza specialistica indiscutibile. Anche nell'antichità, l'uomo libero doveva avere una cura razionale del proprio corpo, senza sottomettersi ad alcun regime restrittivo imposto dall'esterno e praticando un rigore dei piaceri che era prima di tutto manifestazione dell'anima, perché dal benessere fisico si accedeva a quello spirituale, attraverso la moderazione degli *aphrodisia* si raggiungeva la perfezione civile. Il legame con la moralità, dunque, era essenziale nella dietetica antica e moderna, e si realizzava attraverso l'esercizio della *misura*. Al principio di autoregolamentazione, in cui la moralità del soggetto risiedeva nel sapere cosa e quanto mangiare, si oppone, nell'epoca contemporanea, un soggetto che non sa darsi regole e sfora negli eccessi, da una parte e dall'altra, dell'obesità e dell'ortoressia, della sregolatezza diffusa e del disturbo sistematico. Da dove il soggetto può acquisire le conoscenze relative al proprio corpo e quelle necessarie per raggiungere il benessere? Dalla medicina, dalla biologia, dalla chimica, saperi specialistici che hanno fatto sì che la cura del corpo non sia più in mano al soggetto stesso ma delegata agli esperti e alla scienza in generale.

Una caratteristica essenziale delle diete odierne è infatti quella di fondarsi su basi scientifiche, in particolare sui principi del *nutrizionismo*, sorto dall'intreccio tra medicina, scienza dell'alimentazione e industria alimentare del dopoguerra. Sostiene Pollan che l'ideologia nutrizionista si regge su tre fondamenti: non ha importanza il cibo in sé, ma i "nutrienti" che contiene; essi sono invisibili a occhio umano e nessuno li conosce, tranne gli esperti che dunque devono dirci cosa mangiare; cibarsi è, in primo luogo, un modo per prendersi cura della salute fisica. Se è vero che, attraverso le etichette delle confezioni dei prodotti di massa, il linguaggio da laboratorio scientifico si è esteso alle nostre case e tutti prima o

poi abbiamo dato uno sguardo, con più o meno interesse, alle tabelle nutrizionali dei cibi o alla lista degli ingredienti, è anche vero che sorge una questione linguistica e culturale quando, per raggiungere un determinato obiettivo dietetico, è indifferente cibarsi di pollo, verdure o pesce ma è più importante il modo in cui ciascuno di questi alimenti offre l'apporto di proteine o zuccheri. Questa, grosso modo, la critica di Pollan alla deriva riduzionista a cui hanno condotto il nutrizionismo contemporaneo (mangiare bene significa mangiare *biologicamente* bene) e l'industria alimentare del dopoguerra con la sua attenzione, di produzione e di promozione, ai nutrienti o alle calorie, piuttosto che ai cibi con la loro storia e la loro identità. Le diete moderne, cogliendo l'ideologia nutrizionista dominante e sfruttando la diffusione mediatica della cultura scientifica, hanno contribuito a trasformare gli alimenti in somme di nutrienti, così pane e pasta sono porzioni di carboidrati, le uova razione di proteine e colesterolo, le verdure fibre e acqua, e così via, in una nuova classificazione dei cibi che *da unità integrali*, cioè elementi unitari riconoscibili come individuali, sono raccontati come *totalità partitive*, cioè somme di singoli elementi. Perciò per fare il calcolo delle calorie, tenere sotto controllo degli zuccheri, abbassare il colesterolo, le diete elaborano strategie e metodi, istruzioni e linguaggi per manipolare dati e standard di tipo chimico-fisico. Come si semplifica? Come si dà al soggetto che intende seguire la dieta la possibilità di farlo senza troppe difficoltà? Come gli si chiede di aderire a un programma che inevitabilmente richiede di guardare al cibo che mangiamo in maniera diversa? Non colori, sapori, odori ma calorie, numeri, sostanze invisibili e inquantificabili al nostro sguardo ("un blocchetto di proteine può essere costituito da 30 grammi di fette di carne, oppure due albumi o 45 grammi di formaggio molle magro o 85 grammi di tofu. Per il vostro corpo non fa alcuna differenza", scrive il fondatore della dieta "Zona", Barry Sears). Non si tratta solo di pesare il cibo ma anche sapere cosa contiene, numericamente parlando. Si pone cioè un problema di linguaggio e di istruzioni, una questione di *traduzione* tra sistemi di senso. Senza contare che emerge anche la questione di rendere persuasiva e appetibile la dieta stessa, sempre più tendente a nascondere se stessa e il suo regime di prescrizioni/interdizioni.

5. Lessico dietetico

La dieta "a Zona" è stata messa a punto dal biochimico statunitense Barry Sears, tra gli anni Ottanta e Novanta, e si fonda su un principio di controllo ormonale, nello specifico dell'ormone insulina: secondo il suo inventore, mantenere l'insulina in una *zona* di equilibrio, né troppo alta né troppo bassa, è la chiave per garantire la salute, anzi la *supersalute*. Attraverso il cibo e il controllo della risposta ormonale si può tenere sotto controllo il peso, rallentare l'invecchiamento, scongiurare i disturbi cronici causati dall'obesità, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari gravi o di tumori. Sears definisce il metodo di sua invenzione una "dieta antinfiammatoria": il cibo è esplicitamente concepito come un farmaco, che, se assunto secondo i dettami della Zona, tiene lontano il più possibile dalle malattie e dai farmaci artificiali. Una concezione dell'alimentazione che ha radici antichissime e che, seguendo Foucault, risalirebbe a Ippocrate, secondo il quale la dietetica, intesa non solo come regime alimentare ma come maniera quotidiana di gestire la corporeità (attività fisica, bagni, sessualità), era terapeutica e precedeva la medicina vera e propria. Quest'ultima, infatti, riguardava un corpo già ammalato, mentre la dietetica implicava più in generale la cura del proprio corpo (di recente, in un programma televisivo, *Food Hospital*, persone affette da alcune malattie venivano curate senza terapie farmaceutiche artificiali e facendo ricorso solo a un cambiamento nelle abitudini alimentari).

Come si conquista la *supersalute*? Per Sears un pasto perfettamente equilibrato è quello in cui le calorie apportate da carboidrati, proteine e grassi sono presenti in proporzione fissa: ogni volta che si mangia bisogna assicurarsi che il 40% delle calorie provenga dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il 30% da grassi. Come accade in molte diete, vi è una *formula* ("40-30-30") facile da memorizzare che sintetizza il principio fondante della dieta stessa e al tempo stesso serve da ricetta pratica per il soggetto che intende seguirla. Ma non è detto che sia semplice calcolare le calorie per ogni tipo di cibo che si desidera mettere nel piatto. Per questo, la dieta Zona suggerisce il *metodo dei blocchi*, in cui ogni blocco è formato da tre *blocchetti*, uno per ogni macronutriente fondante (contenuto in dosi prefissate, ovvero 9 gr di carboidrati, 7 gr di proteine e 1,5 gr di grassi, che corrispondono alla proporzione di calorie della formula "40-30-30"). Ogni pasto, cioè, deve essere composto da un certo numero di blocchi (ad esempio, la

colazione da “2 blocchi”, il pranzo da “4 blocchi”, e così via) e in questo modo, piuttosto che calcolare le percentuali, chi segue la Zona trova, in ricettari e manuali del marchio, tutte le indicazioni alimentari già pesate e le varie alternative per ciascun pasto pre-organizzate in “blocchi”. Per facilitare ancor di più i suoi seguaci, Sears propone anche il “metodo ad occhio”: se si è fuori casa, al ristorante o in altre situazioni in cui non si possono pesare i cibi, si può suddividere il piatto in tre sezioni, ciascuna grande quanto il palmo della propria mano, e occuparne un terzo con proteine e i restanti due terzi con carboidrati, scelti tra quelli consigliati dalla dieta. Come in molte altre diete, vi è una gerarchia di alimenti che pone alla base sostanze da consumare in grande quantità, come frutta e verdura, acqua, cibi ricchi di omega 3, proteine e, in cima, sostanze da limitare come carboidrati, grassi e zuccheri. I manuali, il sito e i libri di Sears sono disseminati di queste “piramidi” alimentari che servono a identificare visivamente l’ordine di importanza, e dunque le quantità concesse, di un certo tipo di cibo piuttosto che di un altro. È chiaro, a questo punto, qual è la logica figurativa utilizzata da questa dieta: a partire dal nome stesso (“Zona”), il suo sistema di regole si fonda su un *linguaggio di tipo spaziale* (“entrare” o “uscire” dalla Zona, pasti come “blocchi” o “blocchetti”, metodo della suddivisione del piatto, piramidi degli alimenti). La complessità dei fondamenti scientifici della dieta, cioè tutti i meccanismi ormonali su cui si baserebbe, e l’insieme talvolta un po’ ostico di calcoli e percentuali vengono tradotti nel linguaggio comune facendo ricorso a immagini e modi di dire tratti dalla dimensione spaziale, dunque a una sfera percettiva comune a tutti e per questo di più facile comprensione. In più, l’utilizzo di questo tipo di figure del linguaggio, che altro non sono che categorie e oggetti del mondo di cui ci serviamo per rendere più concreto e realistico il nostro modo di comunicare, permette di tradurre perfettamente il concetto di fondo che sta alla base della Zona, cioè quello della misura, dell’equilibrio. In questa maniera, attraverso la scelta di determinate metafore e similitudini, si possono osservare una serie di conseguenze: viene coerentemente veicolata la tematica dell’equilibrio, il brand Zona si caratterizza per un determinato modo di descrivere i meccanismi della dieta, rendendosi riconoscibile, e si crea un linguaggio di comunità che marchia e identifica tutti coloro che ne fanno parte.

Alcuni anni prima della Zona, la dieta che riscuoteva maggior successo era la Weight Watchers, che, a partire dagli anni Settanta, ha creato un vero e proprio franchising dell’alimentazione con agenzie in tutto il mondo nelle quali i clienti potevano trovare, oltre a medici e psicologi, anche il sostegno di gruppi di auto-aiuto all’interno dei quali persone nelle stesse condizioni fisico-psicologiche si supportavano nel percorso dimagrante attraverso il controllo reciproco e il rinforzo motivazionale (da qui il nome stesso della dieta). Anch’essa si fonda sull’assunzione di corrette proporzioni dei tre macronutrienti fondamentali e sulla limitazione delle calorie, ma la sua caratteristica principale sta nel fatto che a ogni persona, sulla base di determinate caratteristiche fisiche e di stile di vita, viene assegnato un punteggio massimo giornaliero e a ogni alimento corrisponde un numero di punti, sulla base delle calorie contenute in una determinata dose (più calorie più punti, meno calorie meno punti: ad esempio, 60 gr di agnello corrispondono a 4 punti, mentre 60 gr di bresaola a 1 punto). Ogni pasto è il risultato di una combinazione di punti e l’essenziale è non superare il proprio limite massimo quotidiano (programmi e tabelle riportano la corrispondenza tra alimento pesato e punteggio). Se si pratica sport, si “guadagnano” più punti e, se si sta attenti nell’arco della settimana, si possono “risparmiare” per concedersi qualche piacere in più nel weekend. Non ci sono veri e propri cibi proibiti e la dieta garantisce che tutto è concesso, con la sola prescrizione che si osservi la giusta somma numerica. È come se ad ogni aderente alla dieta venisse affidato un gruzzolo di monete da gestire e centellinare nell’arco del tempo. Alla base della Weight Watchers c’è una *traduzione numerica del cibo*, con la quale l’alimento risulta de-sostanzializzato: si può mangiare tutto, sì, ma è un tutto numerico, puramente *posizionale*, in cui ogni alimento non ha valore perché è buono o cattivo, saporito o insapore, eccezionale o ordinario, ma per la sua relazione numerica con gli altri e con il cumulo giornaliero. I ricettari, i video e gli altri supporti comunicativi di Weight Watchers, considerato questo rischio di de-sostanzializzazione dei cibi, sono essenziali, perché aiutano a ridare valore culinario e gustativo alle somme di punti, proponendo pietanze riconoscibili e piatti saporiti. “Chi dice che una cucina povera di calorie è sinonimo di piatti senza sapore e di scialbo aspetto?”, si legge in uno dei ricettari del marchio.

Pur con le proprie specificità comunicative, ogni regime dietetico si caratterizza per la necessità di tradurre la trasformazione di fondo che investe il cibo e che deriva principalmente dal riduzionismo scientifico di tipo quantitativo dominante nella nostra epoca: l'alimento non è più unità culturale, gustativa, fatta di forme, colori, odori, consistenze, ma un agglomerato di sostanze invisibili agli occhi che diventano più importanti dell'alimento stesso, lo de-materializzano, e finiscono per diventare i principali ingredienti della cucina. Se così non fosse, non si spiegherebbe l'affanno con cui siti, manuali e ricettari provano a restituire calore, familiarità, gusto ai cibi, secondo un chiaro meccanismo di presupposizione: è perché i piatti ne sono stati privati che c'è la necessità esaltarne la squisitezza o la capacità di appagare i nostri desideri.

Tra le diete che periodicamente vanno di moda e altrettanto regolarmente vengono contestate dai medici, ci sono alcune delle cosiddette diete dissociate che raggruppano una serie di regimi alimentari molto diversi tra loro, anche bizzarri, accomunati dal divieto di associare determinati alimenti nello stesso pasto, se non addirittura nello stesso giorno (la dieta Antoine, ad esempio, prescrive di mangiare per un'intera giornata un solo alimento e la dieta Beverly Hills vieta di associare frutta e altri cibi, prevedendo anche giornate di sola frutta). Il fondamento, come sempre di base fisiologica, delle diete dissociate, tra l'altro forti di una storia piuttosto lunga (le prime *combining diet* risalgono all'inizio del Novecento), è quello dei "conflitti digestivi": ognuno dei tre macro-nutrienti principali, cioè carboidrati, grassi e proteine, coinvolge meccanismi digestivi specifici, perciò mischiare cibi appartenenti a categorie diverse può creare problemi all'assimilazione delle sostanze e al metabolismo. Insomma, un criterio contrario a quello di Zona e Weight-Watchers. Da qua, una serie di combinazioni permesse e vietate: ad esempio, carboidrati e proteine non vanno associati, mentre quella di carboidrati con i grassi o le verdure è una combinazione concessa. Al contrario delle precedenti diete in cui la *quantità* del cibo è essenziale, nei regimi dissociati è più importante la *relazione qualitativa* tra gli alimenti, di modo che ogni cibo è valorizzato positivamente o negativamente in base a ciò che lo accompagna: è un sistema di regole con interdizioni di tipo sintagmatico, cioè di compresenza valida o meno di elementi. Il livello figurativo del linguaggio di queste diete attinge per lo più all'universo dell'anatomia, della biologia, della chimica, con descrizioni dei processi digestivi, dei meccanismi di assorbimento e con abbondanza di terminologia scientifica, al punto che i cibi, oltre a essere suddivisi nelle ormai comuni categorie di grassi, carboidrati o proteine, sono ulteriormente classificati in acidi, basici o neutri. L'utilizzo di questo tipo di linguaggio dota le diete dissociate di un'aura scientifica che offre basi oggettive e indiscutibili al patto di fiducia con il potenziale soggetto a dieta. Come abbiamo già detto, iniziare una dieta vuol dire aderire a un patto, cioè a un programma fiduciario, il cui contenuto viene negoziato e stabilito dalla dieta stessa.

Del tutto diversa e molto lontana dal dettaglio del linguaggio scientifico, è la dieta Dukan, messa a punto da un medico francese da cui prende il nome, e di grande successo a partire dai primi anni del Duemila: si caratterizza per la possibilità di mangiare in gran quantità una serie precisa di alimenti a ricco apporto di proteine che, secondo le teorie del suo inventore, anche se ingeriti senza limiti non fanno ingrassare. Questo stile euforizzante che, almeno nelle fasi iniziali della dieta, invece di proporre la privazione propugna l'abbondanza, è accompagnato dalle *metafore della guerra e della conquista*: la dieta è suddivisa in quattro fasi, chiamate "attacco", "crociera", "consolidamento" e "stabilizzazione", che richiamano con evidenza l'idea del conflitto e la strategia di attacco contro un nemico. Una struttura polemica descritta in maniera esplicita e come la più efficace ("this diet is a real war-machine, a bulldozer which, if followed without fail, crushes all resistance", si legge nell'introduzione del manuale Dukan). Nessuna terminologia parascientifica, niente calcoli di calorie, riferimenti a un immaginario vittorioso di forza e successi fanno di questa dieta un regime in cui i cibi sono rappresentati come armi per combattere, strumenti per schiacciare un avversario noto ma difficile, il peso in eccesso. Non a caso, la Dukan è una delle più recenti e si è inserita, rimpinguandolo, nel filone delle diete-non diete, cioè della tendenza a negare l'idea tradizionale di dieta fatta di privazioni e limitazioni, conteggi e astensioni. È evidente come ci siano anche motivazioni di tipo strategico e concorrenziale, esattamente come accade tra marche aziendali, per cui ogni dieta che compare sul mercato è costretta a differenziarsi in qualche modo dalle altre presenti o da quelle che l'hanno preceduta. Ma la quantità smisurata di possibili regimi alimentari, più o meno codificati, più o meno di moda, di cui sono piene le riviste e il web



(la dieta per gli addominali, la dieta anticancro, la dieta contro l'insonnia, quella naturale, la portion control, la low cost e così via), accanto alle mega-diete che funzionano come veri e propri brand e generano enormi quantità di seguaci, testimonia come, attraverso il cibo, le selezioni alimentari, la scelta dei metodi e degli ingredienti per la preparazione dei cibi, non solo si generi una proliferazione creativa di istruzioni pratiche per il dimagrimento o il benessere, ma si verifichino anche una moltiplicazione e una rigenerazione continue di soggettività, obiettivi, *forme di vita*.

6. Regolare i pasti: tempi e ritmi dei regimi

La gestione del tempo e la scansione delle giornate caratterizzano tutti i regimi dietetici. Il tempo, sia inteso come successione delle singole giornate sia come tempo della vita, non deve essere lasciato all'improvvisazione e all'iniziativa del singolo, a piaceri ed eccessi gustativi vari o a improvvise e sporadiche astensioni da cibo, ma deve essere regolato e scandito, in modo da dare un ordine e, dunque, un nuovo senso, allo scorrere uniforme dei giorni, da una parte, e al ripetersi periodico delle occasioni (le festività, i weekend), dall'altra. Il regime dietetico non può prescindere dall'imporre un calendario che regoli sia i tempi dell'ordinarietà sia quelli dell'eccezionalità, prescrivendo nuovi modi per realizzare gli uni e gli altri.

Quasi tutte le diete compiono un'azione essenziale sul tempo del soggetto, ovvero, l'articolazione della giornata in cinque pasti (colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena) e l'assegnazione ad ognuno di essi di un'importanza diversa, sulla base del tipo e delle quantità di cibo che si possono assumere. Dalla sregolatezza alla regolazione, dall'improvvisazione alla programmazione, il regime bandisce gli snack frequenti o i pranzi smisurati: il giorno acquista senso in base a cosa e quando mangiamo e, viceversa, il senso di quello che mangiamo viene regolato dal momento della giornata. Nella Zona, ad esempio, i tre pasti principali – colazione, pranzo e cena – sono grosso modo equiparati dal punto di vista delle quantità di macronutrienti, mentre nelle diete dissociate è raccomandato concentrare certi cibi a pranzo e ridurli con l'avvicinarsi della sera. Ciò implica un diverso modo di concepire il corpo del soggetto: nel primo caso, c'è un corpo-meccanismo che reagisce allo stimolo costante della regolazione dell'insulina, nel secondo invece si presuppone un organismo che muta le sue necessità nell'arco del giorno. La "cronodieta" è un esempio di dissociata che si fonda proprio su questo principio temporale: è l'orario che determina ciò che è concesso o vietato mangiare, perché alle diverse fasi del giorno è collegato il consumo o l'accumulo del grasso corporeo. Una sorta di relazione vitalistica regge la relazione tra corpo umano, ritmi del giorno, alternanza delle fasi naturali.

Un ruolo essenziale nel processo di scansione temporale è assegnato allo spuntino, che, fuori da qualsiasi regime dietetico, è la risposta per lo più improvvisata a uno stimolo di fame lontano dai pasti, a un piccolo desiderio o un leggero languore: in tutte le diete, invece, gli viene assegnato un importante compito di regolazione dell'appetito, di preparazione per il pasto successivo, a cui si deve arrivare senza troppa fame. Senza lo spuntino mattutino o pomeridiano, il soggetto finirebbe sopraffatto dal senso della fame, dall'urgenza di un bisogno corporale che invece va tenuto sotto costante controllo. Regolazione del tempo e regolazione del corpo vanno di pari passo.

Cosa accade quando non è possibile seguire pedissequamente i dettami della dieta? Come adattare le istruzioni alimentari della settimana alla vita sociale del weekend o all'euforica abbondanza tipica delle feste? Sears consiglia di usare il metodo "ad occhio" per controllare le quantità di macronutrienti nel piatto e di fare dei semplici adattamenti se si mangia al ristorante: non mangiare grissini e pane nell'attesa della prima portata ma approfittare di questi momenti per chiacchierare con i propri commensali, chiedere al cameriere di sostituire i contorni di patate con le verdure, scegliere un antipasto a base di proteine, e così via. Alcune riviste consigliano di usare gli oggetti della vita quotidiana per stabilire le dosi corrette e dire così addio alla bilancia: una fetta di carne grande quanto un iPhone è l'ideale per un pasto equilibrato, una porzione di riso deve essere pari a quella della grandezza di un portafogli e le verdure nel piatto non devono superare la dimensione di un portacocchiali. Il sito della Weight Watchers raccomanda cosa preferire durante un happy hour o cosa scegliere dai distributori automati-

ci se ci si ritrova in viaggio o in una pausa di lavoro, elencando con precisione il punteggio per ogni tipo di cibo (barrette di cereali, patatine, biscotti ecc.), di modo che spetti al soggetto calcolare il rispetto del suo cumulo di punti giornaliero. La questione della temporalità richiama un'altra categoria che scandisce i tempi della dieta, ed è quella del ritmo. La dieta, infatti, è già di per sé ritmo, ovvero scansione e regolazione di un processo. Già l'articolazione della giornata in un numero preciso di pasti è una maniera per ritmare il continuum giornaliero, stabilendo con che frequenza cibarsi, e l'assegnazione di quantità per pasto è un modo per distribuire l'insieme degli alimenti secondo determinate regole lungo l'arco della giornata. Così come viene regolata l'alternanza degli stati di digiuno/sazietà: un ritmo essenziale per la Zona, che prescrive di non digiunare per più di 5 ore (notte esclusa), fare colazione entro mezz'ora dal risveglio e fare uno spuntino mezz'ora prima di andare a letto per non far passare troppo tempo tra l'ultimo pasto della giornata e il primo della successiva. Non si dà dieta senza ritmo. Ciò implica anche una dose di iteratività: orari e cibi permessi possono ripetersi con una certa frequenza, perciò i ricettari e i manuali non mancano di proporre pasti e abbinamenti diversi per variare i menu ed evitare che, vinti dalla noia, i soggetti abbandonino il programma o faticino troppo, sopraffatti dalla demotivazione del gusto sempre uguale a se stesso. È l'assenza di senso quella contro cui combattono questi ricettari, l'uniformità dei sapori e l'omogeneità dei gusti che hanno ricadute passionali e sociali negative sul soggetto (noia, mancanza di allegria, solitudine). Uniformità *vs* varietà, prevedibilità *vs* imprevedibilità, usura *vs* novità, sono i poli contrastanti di una dinamica discorsiva per la quale la scansione ritmica è essenziale ma che comporta il rischio dello svuotamento di senso della dieta stessa – quello gustativo.

Un'altra dicotomia caratterizza il ritmo dei regimi dietetici, ovvero l'opposizione tra la brevità, la concentrazione, da una parte, e la durata e l'espansione, dall'altra. La maggior parte delle diete si fonda su due macro-fasi: quella del dimagrimento iniziale, che serve a dimostrare l'efficacia della dieta e a motivare il soggetto, e quella del mantenimento finale, con il quale la dieta dovrebbe trasformarsi in un modo regolare e abitudinario di mangiare. È necessità comune a tutte le diete, infatti, garantire risultati visibili in tempi brevi e, al tempo stesso, proporsi come un nuovo e duraturo stile alimentare che può cambiare la vita di chi lo sceglie. Queste due fasi, e le loro rispettive durate, rappresentano anche un elemento di differenziazione tra diete concorrenti. Ad esempio, la Dukan prevede una forte accelerazione iniziale, che è il cosiddetto "attacco folgorante" (5 giorni), a cui seguono un progressivo rallentamento – la crociera e il mantenimento – e una fase finale da seguire per il resto della vita. La Zona, invece, tende a presentarsi fin dall'inizio come un programma alimentare a lungo termine ("la permanenza nella Zona diventerà un'abitudine perpetua che si protrarrà per tutta la vita anziché una moda passeggera"): nonostante ciò, anche tra i consigli di Sears non mancano i riferimenti temporali sui primi risultati ("nel giro di un paio di settimane, se non prima, comincerete ad avvertire i segnali di una svolta radicale"). Viceversa, la Tisanoreica, che si caratterizza per un arco temporale molto ristretto, propone anche "protocolli Vita", cioè istruzioni da seguire a lungo termine che prevedono, neanche a dirlo, l'inserimento periodico nella dieta di tutti i giorni di alcuni di una serie di prodotti del marchio, al fine di mantenere il peso raggiunto.

7. Alimenti-eroi, alimenti-antieroi

"A seconda dell'ortodossia dominante, l'avocado sarà o un cibo a elevato contenuto di grassi da evitare come la peste o un alimento ricco di grassi monoinsaturi da introdurre nella dieta", scrive Pollan. I modi di categorizzare i cibi come sani e buoni o come insalubri cambiano a seconda delle teorie scientifiche dominanti in un determinato periodo. Se oggi la Coca-Cola è demonizzata, va ricordato che nei suoi primi anni di vita veniva pubblicizzata e venduta come un digestivo, e negli anni del boom economico, in Italia, alcune pubblicità di pasta puntavano sul suo valore nutrizionale, in particolare nella crescita dei bambini, mentre adesso si tende a sconsigliare il consumo di zuccheri. Gli scienziati hanno per lungo tempo demonizzato i grassi, accusati di essere i responsabili di malattie e obesità, mentre oggi sempre più spesso si fa distinzione tra tipi di grassi al punto che alcuni vengono adottati nelle diete come grassi "buoni", mentre i carboidrati, come pane e pasta, hanno intrapreso una discesa inesorabile

le, passando da nutrienti salubri a sostanze da introdurre con moderazione. Così, chi intraprende una dieta dovrà limitare o bandire del tutto il consumo di certi ingredienti, gustosi ma non previsti nel regime dimagrante, e dovrà sostituirli con altri, consentiti perché non hanno effetti negativi su peso, colesterolo e glicemia. Così, il sale va sostituito con spezie ed erbe aromatiche, le verdure vanno cotte al vapore piuttosto che lessate per conservarne meglio il sapore, la carne, da cuocere alla griglia, va condita prima con molti aromi, l'olio d'oliva molto limitato e sostituito con una salsa vinaigrette, e via dicendo. Parte della difficoltà iniziale che può comportare stare a dieta consiste proprio nell'abbandono delle proprie abitudini gustative, e il lavoro persuasivo parallelo condotto dalle diete stesse consiste nel far accettare al soggetto un nuovo sistema alimentare che è, prima di tutto, un nuovo sistema di sapori. Ogni regime propone una categorizzazione di cibi, avanza la sua visione alimentare in cui i singoli alimenti (pane, pasta, ortaggi, tipi di carni e di pesci, formaggi ecc.) vengono presentati sotto forma di macro-nutrienti, classificati sulla base di ciò che contengono e delle calorie che apportano e definitivamente suddivisi in permessi e vietati, concessi e da limitare, buoni e cattivi. Si può osservare che le diete contemporanee hanno in comune una preferenza per le proteine, perché danno forza, massa muscolare, tonicità, e dunque sono in linea con i valori estetici e medici dei tempi: snellezza fisica e salute cardio-vascolare. Ma, si intende, proteine a basso apporto di grassi, e dunque sì al tacchino e no al bacon, sì agli albumi dell'uovo, ma non ai tuorli. E accompagnati da pochi carboidrati, preferibilmente semplici, come quelli forniti da frutta e verdura, da preferire ai cereali. Accanto ai cibi valorizzati positivamente, si affiancano quelli da de-valorizzare (i cereali, ad esempio), valorizzare negativamente (le bevande zuccherate, le carni grasse) e altri che non sono valorizzati negativamente, dunque non sono vietati e fanno parte di un insieme vario di cibi permessi che ogni tipo di dieta seleziona in base ai propri principi di fondo e alla propria filosofia.

Così, ci sono alimenti-eroi che possono essere incarnati dalle proteine magre o dalle verdure con pochi carboidrati, da un solo tipo di frutta (la dieta del pompelmo) o da un solo piatto (la dieta del minestrone) e, nelle diete più estreme, da tisane o barrette ipocaloriche che arrivano a sostituire il pasto normale. Nella Tisanoreica, ad esempio, tutti gli alimenti comuni vengono sostituiti, in una prima fase intensiva, dai preparati dell'azienda, quindi, "cappuccino Tisanoreica" a colazione e "omelette al formaggio Tisanoreica" a pranzo. Ciò, in nome della quantità di amminoacidi e fitoestratti contenuti in ciascun preparato che diventano i protagonisti fondamentali del processo di dimagrimento – e anche di quello gustativo. Alimenti-antagonisti sono quelli che incarnano un sistema di valori opposto a quello su cui si fonda la dieta: carni e formaggi grassi, dolci, cibi fritti, bevande zuccherate e in generale tutto quello che, di volta in volta, è assolutamente vietato consumare. Ad esempio, sempre nella Tisanoreica, nella fase intensiva vengono vietati tutti gli zuccheri, mentre nella Dukan sono praticamente vietati tutti quelli che non siano proteine magre. Altri cibi invece sono da limitare, sorta di alimenti-oppositori, come la categoria degli "sfavorevoli" della Zona, in cui ricadono cibi ad alto contenuto di zuccheri e di grassi che, sì, possono essere consumati ma ai quali sono preferibili, neanche a dirlo, quelli della categoria dei "favorevoli". Infine, capita spesso che i programmi dimagranti prevedano il supporto di una sostanza speciale, sorta di aiutante magico, che facilita il processo di snellimento, la fase di disintossicazione o quella di mantenimento: è il caso della crusca d'avena nella dieta Dukan, o degli omega-3 in quella Zona, entrambi consigliati per tutti i giorni.

8. Modalità deontiche e alimentazione quotidiana

Dunque, cambiare la tipologia di cibi che di solito si assumono è uno degli assunti fondamentali di ogni dieta, che riscrive e riarticola gerarchie, sequenze e quantità di quell'insieme eterogeneo che è il mondo dei cibi, rimaneggiando in maniera profonda il senso che essi hanno per noi comunemente. Si può tracciare una minima classificazione tra regimi dietetici, in base al modo in cui ciascuno trasforma le abitudini alimentari degli individui, cioè discostandosi in maniera netta dal modo in cui comunemente si mangia (*discontinuità*) o adattandosi il più possibile alle abitudini del soggetto (*continuità*). Tisanoreica, senza dubbio, si pone sul polo della discontinuità, perché esplicita una netta differenza tra alimenti che definisce "comuni" o "quotidiani" e i prodotti della sua linea, venduti in kit preconfezio-



nati, da usare in sostituzione o integrazione degli altri. Non solo, ma la discontinuità è forte anche nei divieti: assolutamente da non ingerire zuccheri e carboidrati, usare solo certi condimenti e così via. Seguendo Greimas, a proposito della modalità del *dovere*, siamo in pieno ambito dell'*interdizione* (*dover non fare*).

Al contrario, Weight Watchers si presenta sul polo della *continuità*, perché non propone un cambiamento radicale ma, al contrario, promette il dimagrimento senza stravolgere gusti e abitudini. Non ci sono cibi esplicitamente vietati e nemmeno obblighi di mangiare questo o quell'alimento. Certamente, in quanto regime dimagrante ipocalorico, la Weight Watchers si fonda sul limite del punteggio quotidiano, ma, nella maniera in cui vengono riarticolati i cibi, si rintraccia un discorso basato sulla *permissività* (*non dover non fare*). Il sistema Dukan, invece, nega questa continuità (*non continuità*) perché prevede l'abbandono a tutti gli effetti degli alimenti che non siano proteine e verdure appartenenti alla categoria dei "100 cibi fondatori della specie umana, quelli dei primi uomini, cacciatori e raccoglitori, 72 dei quali provenienti dalla specie animale e 28 da quella vegetale". Anche in questo caso, quindi, come per Tisanoreica, il periodo della dieta comporta una sospensione temporanea dalle abitudini precedenti. E anche se, all'interno di questi 100 alimenti, si può mangiare senza limitazioni di quantità, costituendosi un'apparente stato di permissività, si tratta di una libertà controllata, cioè delimitata da forti confini (i 100 alimenti) che finisce per costituire una situazione di *prescrizione* per il soggetto (*dover fare*).

Al contrario, la Zona opera presentandosi come uno stile di alimentazione che non si pone in discontinuità (*non discontinuità*) con i sistemi alimentari più comuni ("l'approccio al cibo in termini ormonali è sicuramente rivoluzionario, ma alimentarsi secondo i principi della Zona non lo è affatto") e, come abbiamo già visto, punta a valorizzare la familiarità tra il regime dietetico e quello delle vecchie generazioni ("se ci riusciva vostra nonna, perché non dovrete riuscirci anche voi?"). Anche nella modulazione del *dovere* nei confronti del soggetto, il discorso della Zona, per quanto pieno di formule e calcoli, sta attento a imporre divieti assoluti ("non vi sto consigliando di bandire del tutto i carboidrati dalla vostra tavola", scrive Sears) o obblighi ("non sto sostenendo che dovete fare il pieno di grassi"), ma offre "consigli" e passa "buoni accorgimenti" su come ingerire certi elementi "con moderazione". La distinzione tra alimenti "favorevoli" e "sfavorevoli" infatti non è esattamente una opposizione tra cibi concessi e cibi vietati, ma tra cibi che possono aiutare a entrare nella Zona e altri che possono non farlo. Dal punto di vista della modalità del dovere, possiamo concludere che la dieta di Sears si pone sul polo della *facoltatività* (*non dover fare*), il che non significa che non ci sia un esercizio del dovere – la dieta dimagrante è per definizione un sistema regolatore – ma che la persuasione a seguire i dettami della dieta, più che con imposizioni o interdizioni esplicite, avvenga con una strategia basata sul passaggio delle informazioni scientifiche, sulla condivisione della conoscenza del metodo e sulla tecnica degli avvertimenti pratici. Sta al soggetto poi scegliere. Come dire, io te l'avevo detto.

9. Il corpo, presupposto di ogni dieta

Il corpo è al centro di ogni dieta, che si tratti di salute o bellezza. È il suo luogo di esercizio, presupposto e fine, perché è a partire dal *volere* o *dovere* trasformare la propria corporeità, esteriore o interiore, o di entrambe, che si cambia regime alimentare. E anche quando la scelta deriva dall'adesione a filosofie di stampo etico (vegetarianesimo, ad esempio), in cui in linea di principio la questione della fisicità del soggetto non è dominante, la categoria della corporeità è imprescindibile perché sono proprio la scelta di ingerire/non ingerire certi cibi, il rifiuto di introdurre nel corpo specifiche sostanze e il consumo di alimenti alternativi a caratterizzare il soggetto e la sua identità. Nelle diete dimagranti, poi, come il nome stesso suggerisce, il modellamento del corpo è il fine principale, e, più in generale, la ricerca del cosiddetto "benessere" riguarda quella condizione euforica che è insieme corporale e mentale, fisica e sociale, viscerale e patemica, prodotta dall'interrelazione tra un corpo percepito come in salute, privo di disturbi o sintomi disforici, e una mente che è carica di desideri, valori, aspettative e che, al tempo stesso, viene rasserenata, allarmata o irritata dalla percezione del corpo proprio. Questa interrelazione si fonda sulla paradossale condizione del corpo umano di essere contemporaneamente oggetto del

mondo e punto di vista sul mondo, per cui mentre percepiamo, sentiamo di percepire. Non va però inteso che ci sia una divisione tra corpo e mente, tra fisico e intelletto, che si scambiano informazioni come due entità in relazione, ma distinte.

Il corpo di cui stiamo parlando è già un corpo culturalizzato, sociale, che percepisce e si orienta in base a consuetudini e codici appresi, più o meno consapevolmente. Da qui, i malesseri nel vedersi grassi allo specchio o, viceversa – ma è la faccia della stessa medaglia –, le resistenze a cenare solo con verdure al vapore, il disgusto per le carni o le attrazioni ossessive per i nutrienti salutari. La soggettività non è qualcosa che si installa su substrato fisico, universale, misurabile e analizzabile quantitativamente, alla maniera del riduzionismo scienziato, né tantomeno un'entità fluttuante e inafferrabile che si costituisce in un secondo momento nelle griglie e nelle istituzioni sociali, concretizzandosi nella materialità di un corpo, essa piuttosto definisce di continuo fra esperienze presoggettive, non ancora razionalizzate e coscienti, e istanze intersoggettive, cioè con altri corpi-soggetti, entrambe di radice somatica. Il corpo di chi si mette a dieta è, infatti, un corpo pressato da istanze estetiche, mediche, sociali, da ideali di bellezza, standard di salute, urgenze etiche, e, nel corso del regime dietetico, subisce sofferenze, mancanze, misurazioni, sforzi, alternando stati tendenzialmente disforici a momenti di euforia derivanti da esperienze che sono prima di tutto somatiche (trovare gustoso un pasto ipocalorico, sentirsi la pancia sgonfia, entrare di nuovo nei vecchi jeans, salire le scale senza affanno). Se alcune persone *si vedono* ancora grasse nonostante siano perfettamente in linea, quando non sotto peso, o viceversa, non è a causa di una presunta distorsione soggettiva della realtà ma è perché la soggettività si fonda su *un corpo che è già sociale* e che costruisce l'immagine di sé a partire dalle proprie aspettative e da come vede gli altri (corpi), dall'immagine che desidera offrire di se stesso e dal simulacro che crede che gli altri abbiano costruito di sé. Nella dieta, insomma, è insita una dimensione di tipo intersoggettivo che si fonda sulla costruzione e sulla relazione continua di simulacri di sé e degli altri.

Le diete stesse, nei manuali, nei ricettari, nei libri iniziatici dei loro inventori e in tutti i testi che costituiscono il *discorso della dieta* – compresi dunque anche quelli di altri che ne parlano, come giornalisti, blogger, testimonial – definiscono al loro interno altrettante immagini del soggetto e della sua fisicità. Non semplici rappresentazioni mediatiche senza effetto concreto, ma veri e propri simulacri comunicativi che costituiscono il fruitore potenziale della dieta e che interagiscono con quello in carne e ossa, invogliando o dissuadendo, motivando o consolando, rimproverando o rassicurando, dando più o meno spazio ai tumulti e agli sbalzi affettivi e somatici del soggetto. “Say hello to a world of Yes”, dice il sito Weight Watchers, dando il benvenuto al visitatore con tono accogliente e permissivo, prefigurando un percorso alimentare teoricamente privo di sofferenze e rinunce, in cui il soggetto è prima di tutto una persona che può scegliere – presupponendo che gli altri modi di stare a dieta siano invece un mondo di “no”.

“La Tisanoreica è nata per aiutarti a ritrovare e mantenere la giusta forma fisica, salvaguardando e tonificando la muscolatura, la pelle, i glutei e il seno”, è scritto in una delle presentazioni della dieta omonima, con tutta evidenza orientata esclusivamente all'aspetto estetico e alla linea e, in particolare, a qualcuno che l'ha perduta e desiderala riottenere (“ritrovare e mantenere”). La Dukan precisa ancora meglio il suo interlocutore perché in uno dei manuali, lo stesso Pierre Dukan dichiara che il suo è un regime “a basso livello di frustrazione” per persone sovrappeso, che offre un sistema di istruzioni, tappe e obiettivi che non lascia spazio a rallentamenti o abbandoni. In questo caso, non solo il fruitore è specificatamente la persona sovrappeso, ma per di più è un soggetto con un potenziale carico patemico negativo (la frustrazione), che la dieta proclama di abbattere.

Se tutte le diete, quindi, hanno come presupposto la trasformazione del corpo del soggetto, non tutte lo fanno allo stesso modo e, cosa che ci interessa di più, non tutte raccontano le tappe di questo processo di trasformazione nelle stesse modalità. Tutte, invece, hanno in comune il fatto di essere *sistemi istruttivi*, che devono trasformare i soggetti in primo luogo trasferendogli un *sapere* e un *potere* riguardo la cura e la gestione del proprio corpo, ma tali sistemi istruttivi non sono nient'affatto neutri, puri passaggi di informazioni, semplice trasmissione di sapere su cosa, quanto e come mangiare, ma, come sta emergendo, veri e propri discorsi culturali, più o meno ampi, che si fondano su valori, credenze, considerazioni condivise, tendenze sociali, fenomeni patemici, che possono trasformare e rimodellare dal profondo l'identità del soggetto. Se, come sostiene Onfray, “*non c'è una dietetica innocente né rivoluzionaria*”,



perché tutto è stato da sempre preparato, ingerito, mangiato, alle diete non resta che attingere alla semi-sfera culturale per fondare i propri sistemi di riferimento e rimaneggiarli, per rilanciare nuovi modelli di corpi sociali.

10. Avere un corpo vs Essere un corpo

Facendo riferimento alla dimensione somatica, possiamo individuare due diverse concezioni del corpo a dieta, *avere un corpo* ed *essere un corpo*. Alcune diete puntano sulla funzionalità dell'organismo, sul riequilibrio delle sue parti, sul miglioramento delle sue capacità, e istruiscono un corpo-macchina su cui il cibo agisce come un farmaco, secondo un rapporto stimolo-risposta, causa-effetto. Il soggetto *ha un corpo*, fatto di metabolismo, risposta ormonale, meccanismi digestivi, reazioni chimiche, variazioni ponderali, e la dieta modifica ciò che esso *fa*, ne provoca una trasformazione a livello delle viscere o delle caratteristiche estetiche (tonicità, levigatezza della pelle, riduzione giro-vita ecc.). Queste diete si distinguono per il fatto di proporre un metodo di tipo scientifico, che permette di raggiungere il dimagrimento proprio grazie ai complessi meccanismi su cui si basa il corpo umano: il controllo ormonale e la gestione dell'insulina (Zona), le reazioni metaboliche (Tisanoreica), i ritmi digestivi (dissociate) e così via. Il corpo, cioè, è visto come interazione tra organi e sistema di equilibri chimici, e le sue progressive modificazioni durante la dieta sono il risultato di questi funzionamenti. Ad esempio, in una delle brochure della Tisanoreica si legge che “il Metodo Tisanoreica è un protocollo per la riduzione ponderale che si basa sull'attivazione di una via metabolica definita chetosi”, e tutta la comunicazione del brand utilizza una terminologia di stampo scientifico (“una dieta ipoglicidica, normoproteica e ipocalorica”), una strategia referenziale e oggettivante che avvicina la dieta a un metodo terapeutico (non a caso, da più parti si proclama “protocollo” e si fa riferimento a brevetti internazionali). Nella Zona, viene particolarmente evidenziato il miglioramento delle capacità psico-fisiche del soggetto. È il *fare* del corpo a essere posto al centro del discorso della dieta, la sua competenza e la sua performance, cui corrisponde un soggetto che ha il compito di osservare, misurare, valutare le risposte di questo corpo. Come scrive Sears “se tutti questi indicatori sono positivi, potete fidarvi: vi trovate nella Zona”. Perciò, oltre a fare il calcolo delle calorie, si dovrà verificare se si ha appetito a quattro-sei ore dal pasto, se ci si sente concentrati, annotare cosa si è mangiato e pianificare il pasto successivo. Diventare insomma un “sagace investigatore alimentare”. È evidente che la dimensione cognitiva del soggetto diventa essenziale: ho un corpo e devo controllarlo.

Prendiamo il caso di uno degli aspetti centrali di ogni dieta, la questione dell'appetito e la gestione delle cosiddette “tentazioni”, che ci permetterà di passare a un altro modello di corporeità. Nella Zona, così come in tante altre diete del suo genere, il tema viene affrontato nei termini di “stimolo della fame”, “senso di sazietà”, “appetito”, dunque come richiamo somatico, necessità fisica. Si pensi, ad esempio, a quelle sostanze – compresse, capsule, sciroppi – che servono in teoria per dare sazietà e aiutare chi sta a dieta a non cedere all'attrazione del cibo. O ai consigli del tipo “chiacchiera a tavola, piuttosto che iniziare a mangiucchiare prima che arrivino le portate”. C'è, in questi casi, un corpo da placare, da tenere sotto controllo, per evitare che subisca la forza irresistibile del dolcetto, dello snack, del bis a tavola. L'azione della dieta deve essere prima di tutto fisica, cioè deve provocare una trasformazione somatica (assenza di appetito), cui seguono il comportamento del soggetto e la modificazione delle sue pulsioni alimentari.

Diverso è l'approccio di diete come Dukan e Weight Watchers, in cui a predominare è la dimensione psicologica del soggetto, per il quale il cibo è raccontato nei termini di “valvola di sfogo”, “conforto” e così via, ma anche come insieme di desideri, piaceri, creatore di convivialità. Nei manuali Dukan, ci si rivolge alla persona sovrappeso – esplicito e pressoché unico interlocutore – immaginando e descrivendo i suoi stati d'animo prima di iniziare la dieta (stanchezza, rassegnazione, frustrazione ecc.), mostrando comprensione e conoscenza delle sue caratteristiche psicologiche (immaturità, debolezza, volubilità ecc.) e, soprattutto, mettendo in evidenza che, per questi motivi, si tratta di soggetti che non possono essere lasciati soli durante la dieta, che devono ricevere il supporto adeguato – offerto, naturalmente, dal metodo Dukan:



So what the overweight individual is looking for is an outside will, a decision-maker, who walks on ahead of them offering guidance, providing them with instructions, more instructions and ever more instructions, because what the overweight individual most hates and simply cannot do is decide for themselves when and how they are going to deprive themselves of food.

Leggiamo, ad esempio, quello che Pierre Dukan scrive sul sito italiano www.dietadukan.it/ durante le feste pasquali (Newsletter di aprile 2014, *Buona Pasqua*):

Dal fondo del mio cuore ti dico di non fare niente e di accordarti il diritto di una Pasqua serena, una giornata in cui accettate lo svolgersi delle cose, il peso della tradizione e il piacere di essere con quelli che più ti amano. Il vento può dirottare una barca, ma il sestante è capace di rimetterla sulla giusta rotta. Non dimenticare, infatti che disponi di un capitale di volontà e determinazione. Voler resistere quando la tentazione è davvero dispendioso in termini di energie e forze preziose. Piegati, ma non spezzarti e domani potrai svegliarti ancora più forte di prima.

Dunque, non tanto consigli pratici su come adattare la dieta all'abbondanza delle festività, ma innanzitutto un rinforzo motivazionale, la conferma del contratto manipolativo, da parte del Destinante-Dukan, che è fondato in larga parte sulla dimensione passionale. Siamo, quindi, a pieno titolo nella dimensione dell'*essere* del soggetto, dei suoi stati d'animo e dei suoi sommovimenti emotivi, che sono sempre di tipo intersomatico e intersoggettivo: i disagi di dover affrontare la dieta di fronte ad altre persone, che invece si godranno i pasti delle feste, l'euforia per essere riusciti a resistere a un piatto succulento sono conseguenze emotive e reazioni concrete prodotte dall'intrecciarsi di desideri, piaceri, rituali, costrizioni, che sono al tempo stesso sociali e corporee.

Lo stesso spirito di empatia nei confronti di chi sta a dieta anima la filosofia della Weight Watchers, ma, a differenza della Dukan, che fa della rigida sequenza di istruzioni uno dei suoi punti di forza, non si pone in una relazione paternalistica con il soggetto né lo descrive in termini disforici come qualcuno a cui mancano le competenze emotive (*sapere e potere essere*), bensì ne abbraccia a pieno lo stile di vita ("yes to live your life"), ne dà per lo più una sanzione positiva, rassicurando e incoraggiando: ad esempio, con frasi del tipo "Make weight loss fit your life", cioè fai sì che sia il perdere peso ad adattarsi alla tua vita, e non viceversa.

Weight Watchers is all about eating the food you love and still losing weight. There are no mandatory premade meals and no forbidden foods, so everything is on the menu. Taste adventures. New dishes. Old favorites. You're only limited by your imagination.

Non si fa riferimento a nutrienti o processi metabolici – che pure nella Dukan invece è esplicito, dando uno sfondo naturalistico-oggettivo alla dieta – ma a "real food", al cibo vero, cioè quello che si ama, che piace e che si condivide. Da qui, immagini, video e racconti di vita quotidiana, di allegre riunioni di famiglia, di aperitivi tra amiche, in cui tutti sono intenti a mangiare ovviamente, in una condizione euforica diffusa. Anche in questo caso, dunque, il modello di corporeità costruito e rilanciato dal discorso Weight Watchers non si fonda sul *fare* del corpo e sulle sue trasformazioni organiche, ma su ciò che esso sente ed è, sull'*essere* del soggetto, costituito dall'incrocio tra gusti personali, abitudini percettive, tensioni corporee e situazioni intersoggettive. Va chiarito che anche questa è una dieta ipocalorica che si fonda su basi di tipo scientifico, tant'è che, come abbiamo già visto, si tratta di un programma a punti, calcolati a partire dal peso ideale da raggiungere, ma ciò che in questo caso ci interessa è la strategia comunicativa utilizzata e, di conseguenza, il tipo di consumatore che emerge, il modello di corporeità che viene messa in scena, la forma identitaria, infine, a cui si chiede di aderire.



Bibliografia

- Dukan P., 2000, *The Dukan Diet*, New York, Crown Archetype.
- Fontanille J., 2004, *Figure del corpo. Per una semiotica dell'impronta*, Roma, Meltemi.
- Foucault M., 1984, *Historie de la sexualité vol. 2. L'usage des plaisirs*, Paris, Gallimard; trad. it. *Storia della sessualità vol. 2. L'uso dei piaceri*, Milano, Feltrinelli, 1984.
- Greimas A.J., 1983, *Du sens II*, Seuil, Paris; trad. it. *Del senso 2*, Bompiani, Milano, 1984.
- Greimas A.J., Fontanille J., 1993, *Le beau geste*, in "RS/SI", 13; trad. it. *Il bel gesto*, in M. P. Pozzato, a cura di, *Estetica e vita quotidiana*, Lupetti, Milano, 1995.
- Grignaffini G., 2013, "Dieta: regime del senso e dei sensi" in Marrone e Mangano a cura di, *Dietetica e Semiotica*, Milano, Mimesis
- Lévi-Strauss C., 1962, *La pensée sauvage*, Plon, Paris; trad.it. *Il pensiero selvaggio*, Il Saggiatore, Milano, 1964.
- Mangano D., Marrone G., a cura di, 2013, *Dietetica e semiotica, regimi di senso*, Mimesis, Milano.
- Marrone G., 2007, *Il discorso di marca*, Laterza, Roma-Bari.
- Marrone G., 2010, *Marche sportive e modelli di corpo*, in P. Cervelli, L. Romei, F. Sedda, a cura di, *Mitologie dello sport. 40 saggi brevi*, Nuova Cultura, Roma.
- Montanari M., 2012, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Editori Laterza, Roma-Bari
- Onfray M., 1989, *Le ventre des philosophes*, Paris, Grasset; trad. it. *I filosofi in cucina*, Ponte alle grazie, Milano, 2011.
- Pozzato, M.P., 2013, *Cibo aptico. Visualizzazione dell'alimento nella dieta tisanoreica*, in Mangano D., Marrone G., a cura di, 2013.
- Sears B., 1997, *Mastering the Zone*, HarperCollins Publishers, New York; trad. it. *La Zona. La nuova alimentazione*, Sperling & Kupfer, Milano, 2013.
- Shapin, S., 2000, *Descartes the Doctor: Rationalism and Its Therapies*, in "British Journal for the History of Science" 33(2), pp. 131-154.
- Shapin S., 2003, *How to eat like a gentleman: Dietetics and ethics in early modern England*, in "Right Living: An Anglo-American Tradition to Self-Help Medicine and Hygiene", C. Rosenberg, a cura di, pp. 21-58, Baltimore, Johns Hopkins University Press.
- Vigarelo G., 2010, *Les métamorphoses du gras*, Paris, Seuil