

Il cibo è solo un alimento, oppure è un veicolatore di altre valenze?

Fiumi di inchiostro sono stati versati intorno a questo argomento. Scrittori, filosofi, nutrizionisti e psicologi si sono interrogati a proposito.

Sicuramente il cibo è un bene primario necessario alla sopravvivenza umana. Esso però rappresenta anche molto di più, e concetti quali affettività, potere, comunicazione, ecc. ne fanno certamente parte come corollario.

Il primo rapporto affettivo tra la mamma e il bambino si snoda attorno all'alimentazione. Secondo la [psicanalisi freudiana](#) vi è una fase orale nel bambino, durante la quale egli prova piacere nel succhiare il latte e in tutto quello che riesce ad "assaggiare" portandolo alla bocca. In realtà potremmo vedere una prosecuzione di questa fase anche in quegli adulti che provano un piacere smisurato nel degustare cibi o bevande e bearsi di tale pratica.

Sempre in ambito psicanalitico, [M. Klain](#) mette in relazione alcune patologie psicologiche e psichiatriche con la qualità del rapporto con il seno materno durante l'allattamento. Nel suo libro "La psicanalisi del bambino" ella afferma che essendo il bambino nei primi mesi di vita ancora immaturo sul piano psico-affettivo, "realizza che il seno è buono quando gli offre tutti i piaceri del benessere corporeo; ma è anche un seno cattivo quando dà la sofferenza accresciuta dalla rabbia per le cattive esperienze percepite".

Il rapporto con il cibo si realizza anche attraverso la crescita. Molti genitori si disperano se il proprio bambino non mangia a sufficienza e solo in Italia, in questi ultimi anni l'obesità infantile è aumentata a dismisura.

Anche nel prosieguo della vita rimane un forte legame tra il cibo e gli stati emotivi. La sfera umorale influisce moltissimo sul consumo e la scelta della qualità di cibo. Spesso ci si rifugia nel cibo per lenire alcuni dispiaceri e si fa ricorso a dolci e soprattutto alla cioccolata che, come si sa, ha una notevole valenza antidepressiva. Ma se tale prassi si ripete nel tempo e non rappresenta solo episodi estemporanei, veri e propri disturbi alimentari si profilano all'orizzonte. Al contrario, rinunciare al cibo o mangiare e vomitare subito dopo, fino a raggiungere uno stato fisico molto precario, rappresenta un cattivo rapporto con se stessi o con il proprio schema corporeo manifestato attraverso il cibo.

Il cibo è anche sinonimo di potere. La quantità e la sua qualità hanno da sempre innescato guerre



e prodotto dissidi tra i popoli. L'accesso all'alimentazione o la sua privazione sono state le cause di rivoluzioni e guerre civili che spesso hanno portato ad una successiva restaurazione del potere costituito. Oggi le guerre, apparentemente, non si combattono più per ragioni di sopravvivenza ma su questioni prettamente economiche. Si da il caso, però, che poi chi ha maggiore potere dispone anche di maggior quantità di cibo, non sempre qualitativamente migliore, che molto spesso finisce per non consumare. Quindi, se da una parte c'è una moltitudine di persone che si alimenta al di sopra del suo fabbisogno con conseguenze molto gravi per la salute, dall'altra, circa un miliardo della popolazione mondiale non ha accesso al cibo.

Il cibo è anche comunicazione o almeno sembra facilitarla. In tutta la storia dell'uomo il suo consumo ha affiancato gli eventi più importanti della vita.

Nascite, unioni, anniversari e persino il "consolo" per la dipartita di persone care si celebrano con un evento conviviale intorno ad un tavolo. A ciò vanno aggiunte tutte le situazioni in cui si intendono derimere delle questioni attraverso riunioni, incontri e discussioni importanti. In tutte queste situazioni, il buon cibo rallegra l'animo, la mette in pace con il mondo e consente di far fluire la comunicazione abbassando le rispettive difese e diffidenze. Così a latere di riunioni per stipulare trattati o in occasione di visite di stato e di accordi internazionali, c'è sempre un evento conviviale per tentare di spianare la via alla soluzione o per concludere degnamente l'incontro.

Oltre a facilitare la comunicazione, il cibo parla di se e delle tradizioni culturali dei vari popoli. Studiando le varie preparazioni tipiche dei vari campanili si conoscono gli usi e le abitudini delle diverse comunità, mentre il tipo di materie prime utilizzate, raccontano il clima, le stagioni e la generosità di un territorio nelle varie epoche in riferimento alla codificazione delle varie ricette.

Ma, al di là di tutto, il cibo continua ad essere una risorsa per la sopravvivenza umana e solo dopo aver assolto tale compito diviene tutto quanto abbiamo descritto fin ora.

A questo proposito [Ludwig Feuerbach](#), in uno scritto del 1862 affermava che "l'uomo è ciò che mangia". Con questa affermazione egli intendeva sostenere che se l'uomo ha la necessità di procurarsi il cibo per la sopravvivenza e nel fare questo impiega gran parte delle sue energie, difficilmente trova il tempo di elevarsi in concetti filosofici o ha il tempo e le energie per coltivare il sapere e la conoscenza.

Al primo impatto l'affermazione sembra poter essere condivisibile, tuttavia non può essere un automatismo da dare per scontato.

Se si considera che la quasi totalità degli abitanti dei paesi occidentali, da diversi anni non vive più il cibo come un problema esistenziale, dovremmo aspettarci di scorgere tra loro moltissime persone intente a coltivare le arti, la filosofia o il sapere. Ciò non risponde a verità e questo vuol dire che oltre alla disponibilità del cibo, per dedicarsi alla cura dell'anima è necessaria un'adeguata predisposizione, che ogni essere umano possiede in forma potenziale ma che ha bisogno di essere attualizzata.

Giocando con l'affermazione di Feuerbach e prendendo alla lettera la sua affermazione si può dire che essa è ancora una volta sostanzialmente errata.

Il divenire dell'uomo non dipende dal cibo che mangia. Il cibo, come sostiene il fondatore dell'[agricoltura biodinamica](#) Rudolf Steiner, è il tramite attraverso il quale l'essere umano trae le sue energie dal cosmo. Lo stesso Aristotele affermava che la forma ha molto più valore rispetto alla sostanza. Questa affermazione ha valore però se si comprende a pieno il significato di forma secondo [Aristotele](#), il quale intendeva quest'ultima alla stregua di genere. A tale proposito, [Vincenz Knauer](#) fa un esempio molto eloquente per spiegarla. Lui afferma che se "prendiamo un lupo che divori abitualmente agnelli, esso sarà costituito in definitiva della stessa materia degli agnelli. Ma, per quanti agnelli riesca a mangiare, non diventerà mai un agnello. Ciò che rende tale il lupo è la "forma". Della forma il lupo non può sbarazzarsi, anche se la sua corporeità materiale trae sviluppo dalla carne di agnello".

Analogamente nell'uomo, egli non è ciò che mangia. E' vero che un cibo cattivo può essere fonte di disturbi, malattie e persino influenzare l'umore, ma non è vero che chi mangia di più vive meglio e più a lungo e in armonia con se stesso.

Per qualità del cibo deve intendersi un cibo che è stato prodotto con sostanze non dannose all'organismo umano.

Diserbanti, concimi chimici, pesticidi e additivi sono sostanze dannose per l'organismo umano. E' sperimentato che queste sostanze provocano malattie, molte delle quali invalidanti (intolleranze, allergie, ecc.), altre addirittura mortali (varie forme tumorali) oltre a generare un inquinamento del suolo e delle acque con gravi conseguenze per le generazioni future.

Riguardo gli [OGM](#), le prese di posizioni sono molto differenziate. Sicuramente, per una risposta definitiva occorre un tempo di verifica molto lungo al fine di evidenziare quali risvolti hanno realmente sul genere umano. E' altresì scontato che tale pratica non è assolutamente necessaria per risolvere le questioni relative alla carenza di cibo come sostengono le multinazionali detentori dei semi modificati. Di cibo se ne produce in abbondanza, ed una volta eliminati gli sprechi, ne rimane ancora per sfamare, e non solo, tutta la popolazione del pianeta.

Franco Tacconelli