



MARIO IANACCONE

Attorno al 403 san Gerolamo si trovò a polemizzare con Gioviniiano, monaco che aveva un certo seguito. Questi era stato condannato da Papa Siricio (nel 390) e da sant' Ambrogio e viveva nella Milano che era stata fino al 402 la capitale dell'Impero romano d'occidente. In un testo andato perduto e che s'intitolava *Commentarioli*, Gioviniiano difendeva tesi ciclicamente apparse tra gli gnostici di ogni tempo: che il matrimonio è gradito a Dio (e adatto ai presbiteri) quanto la verginità; che i cristiani non possono essere tentati dal diavolo e quindi, in un certo senso, è per loro impossibile peccare; che l'astinenza dal cibo non è migliore dell'assunzione abbondante; che tutti i peccati sono uguali e che, nel giorno del giudizio, i cristiani verranno tutti ricondotti alla stessa ricompensa.

È, questa, l'idea dell'apocatastasi, già sostenuta da Origene di Alessandria, il quale pensava che alla fine dei tempi avverrà la redenzione universale di tutte le creature nella pienezza del divino, compreso Satana e i dannati *pro tempore*. Secondo Gioviniiano, il disegno salvifico non si

Inediti

San Gerolamo «almentarista»: consigli da dieta mediterranea

può compiere parzialmente e tutti saranno salvati e poco gli importava se così si riduceva il peso del libero arbitrio e della scelta fra bene e male, Gerolamo reagì, nel 403 circa, ribattendo ogni tesi in *Contra Iovinianum*. Di quest'opera abbiamo ora la traduzione italiana della terza parte, quella dedicata alle regole alimentari, curata e tradotta da Lucio Coco.

In essa Gerolamo sostiene che l'ideale dell'astinenza non equivale affatto a disprezzare i beni della Creazione, come evidentemente asseriva Gioviniiano, e che la continenza è «accettabile» perché aiuta la «contemplazione filosofica». Gerolamo non demonizza il corpo e i cibi ma invita, come le antiche scuole galeniche, a moderarsi da essi come dalle bevande alcoliche. Ed è sorprendente constatare come i suoi consigli dietetici collimino con quanto, oggi, medici e dietisti considerano il meglio per il corpo: astenersi il più possibile dalle carni e comunque dall'abbondanza e non per dottrine astruse, ma per

ché la loro digestione è più laboriosa e gli organi si affaticano e invecchiano prima; non eccedere nelle bevande alcoliche perché disturbano il funzionamento dell'intelletto e non fanno bene all'organismo; preferire le verdure, la frutta e i legumi piuttosto che i cibi elaborati. Da questa dieta «il corpo umano trae alimento senza difficoltà» e non rallenta le funzioni superiori. Un'etica del cibo che preferisce un'alimentazione funzionale alla necessità più che al desiderio. Queste pagine, che sembrano scritte oggi, sostengono, inoltre, che la continenza e la moderazione smobilitano energie psicologiche e spirituali necessarie alle grandi imprese. Il contrario porta alla loro dissoluzione, alla confusione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

San Gerolamo

"LE REGOLE ALIMENTARI"

EDB. Pagine 56. Euro 6,80



Il San Gerolamo di Caravaggio

Astinenza non significa disprezzare i cibi, assumere frutta e verdura, evitare l'abuso di carni e di alcolici. Tradotti per la prima volta in italiano i consigli dietetici del padre della Chiesa