

I consigli di Seneca

«La dieta del saggio» Brodino, pane d'orzo e un bicchier d'acqua

Contemporaneo di Gesù, il filosofo stoico Lucio Anneo Seneca è considerato un grande maestro di morale. Proprio a motivo della chiara inclinazione etica del suo pensiero, negli scritti che di lui ci sono pervenuti è facile trovare numerose indicazioni riguardanti il retto comportamento che l'uomo deve seguire per essere giusto e veramente felice. Fra i vari consigli che rivolge ai suoi interlocutori - Seneca scrisse una gran quantità di lettere - spiccano quelli riguardanti l'alimentazione, ora raccolti a cura di Lucio Coco in un agile volumetto intitolato *La dieta del saggio* (Edizioni Dehoniane, pp. 56, euro 6,80).

Ciò non sorprende se pensiamo che lo stoicismo mirava a rendere l'uomo padrone di

se stesso, liberandolo dalla schiavitù delle passioni e degli istinti, tra i quali occupano un posto non secondario quelli legati alle gioie del palato. Seneca contesta proprio il fatto che possa essere considerata una gioia autentica la consumazione di cibi prelibati e sofisticati. Un brodino, un po' di polenta, un pezzo di pane d'orzo e un bicchiere d'acqua: questo è il pasto del saggio, che mangia per vivere e non vive per mangiare. Anche nel caso dell'alimentazione, insomma, Seneca fa valere una delle regole basilari dell'etica stoica: saper distinguere il necessario dal superfluo: «Ciò di cui abbiamo bisogno o è gratuito o costa poco: la natura desidera solo pane e acqua. Nessuno è povero di queste cose».

MAURIZIO SCHOEPFLIN