56728/2016

I giorni e le notti
Diario Polifonico

«E apertamente dedicai il cuore alla terra grave e sofferente, e spesso, nella notte sacra, promisi d' amarla fedelmente fino alla morte, senza paura, col suo greve carico di fatalità, e di non spregiare alcuno dei suoi enigmi». Hölderlin - La morte di Empedocle

Lucio Anneo Seneca: "La dieta del saggio"

0 commenti

17 marzo 2016 07:43

di Nora Helmer

Strana specie quella umana, capace di giungere al sublime e di rotolarsi nel guano. Tra il sublime e il guano una infinita serie di sfumature umane caratterizzate anche dagli alimenti ingeriti.

Nella trasmissione televisiva Presa diretta di domenica 6 marzo Lisa Iotti, nel servizio sull'obesità è partita dalle strade di Napoli mostrando come la bramosia patologica trovi sfogo tra pizze fritte, dolci alla ricotta, provole, ciccioli, frittate di pasta, calzoni imbottiti e tutto ciò che serve per non solo per accorciare la vita ma per renderla invivibile.

Il professor Longo, che probabilmente possiede, almeno dal punto di vista del pensiero, una qualche "affinità genealogica" con Lucio Anneo Seneca, nella trasmissione ha mostrato le sue ricerche sull'allungamento della vita che hanno portato a un risultato: tutto è legato alla mutazione del ricettore della crescita, IGF1, che regola la proliferazione delle cellule.

Per tenere sotto controllo questo ricettore non dobbiamo consumare proteine di natura animale da adulti perché queste proteine lanciano segnali al cervello di rilasciare l'ormone di crescita, il che provoca cancro e altre malattie. Inoltre è necessario che vengano programmati, sotto controllo del dietologo, una serie di digiuni a base di sola frutta e verdura.

L'antenato del professor Longo già aveva capito come allungare la vita: *«Il ventre non sente precetti: ascolta, comanda./Non è tuttavia un creditore molesto,/gli basta poco, se solo gli dai ciò/che gli devi, non quanto puoi.»* … peccato che Nerone, che lo costrinse la suicidio, non la pensasse come lui.

Ma il pensiero di Seneca, che tendeva al sublime, andava ben oltre al semplice discorso sulle diete giungendo a ciò che ancor oggi non si vuole comprendere: *«Fino a quando una folla di gente mieterà/per noi? Fino a quando molte navi, provenienti/non da un solo mare, serviranno a/provvedere per un'unica mensa? Un toro/si sazia col pascolo di pochissimi iugeri;/una sola selva è sufficiente per molti elefanti:/l'uomo si nutre di terra e di mare.»*

Si l'uomo si nutre di ciò che nasce sulla terra e nel mare e lo fa impedendo la sopravvivenza alle future generazioni.

In diverse occasioni, soprattutto nelle *Lettere morali a Lucilio*, che incontrerete in questo piccolo scrigno letterario, Seneca fornisce dettagli sulla sua vita privata e sulle sue abitudini alimentari. Se i suoi contemporanei prediligono tavole imbandite con ostriche di lago e carne di cinghiale, lingue di fenicottero e vini addolciti dal miele, il filosofo opta per la frugalità di brodini e polenta, pane d'orzo e acqua semplice. Seneca ritiene, infatti, che il cibo rappresenti un'occasione per esercitare la virtù, per separare ciò che è essenziale da ciò che non lo è, un esercizio che presenta diversi punti di contatto con i precetti sui cibi della tradizione ascetica e monastica cristiana.

Sommario. ***Introduzione. Per un'etica del cibo. Nota biografica. Nota bibliografica. Abbreviazioni. La dieta del saggio. 1. Lo spettacolo del cibo. 2. Peccati di gola. 3. Etica del mangiare. 4. A pranzo. 5. Massime alimentari.***

-

Lucio Anneo Seneca (4 a.C.-65 d.C.) si trasferì ancora giovane dalla natia Cordoba a Roma per studiare filosofia e retorica. Avviato dal padre alla carriera politica, ebbe rapporti difficili con gli imperatori: Caligola progettò di farlo uccidere e Claudio lo esiliò in Corsica. Precettore di Nerone, negli ultimi anni della sua esistenza Seneca abbandonò il ruolo di consigliere per dedicarsi alla vita contemplativa. Accusato di aver partecipato a una congiura contro l'imperatore, fu costretto al suicidio.

-

Lucio Anneo Seneca
La dieta del saggio
Testo latino a fronte
A cura di Lucio Coco
«Lampi – sez. Lampi d'autore»
EDB
Pagine 56 – Prezzo 6,00 euro
Uscita: 30 Marzo 2016