



Dante e l'alimentazione disfunzionale

Silvana Poli

Divulgatrice letteraria

Docente di Storia e Letteratura italiana

Dante Alighieri è stato uno dei più importanti autori di tutti i tempi, padre della lingua e della letteratura italiana, la Divina Commedia è l'opera che lo ha reso immortale.

Dante nasce a Firenze nel 1265 in una famiglia borghese ormai decaduta, nel tempo in cui, nei comuni italiani, i Guelfi e i Ghibellini si contendono il potere: gli uni sono a favore della supremazia del papa e gli altri a quella dell'imperatore. Ma, quando i Ghibellini vengono sconfitti, i Guelfi, che non riescono, comunque, a governare in pace, si dividono in Bianchi, che ritengono che il papa possa esercitare il suo potere solo in ambito spirituale e i Neri che invece condividono interessi economici col pontefice. La famiglia di Dante si schiera dalla parte dei Bianchi.

Verso la fine del Duecento il poeta inizia una brillante carriera politica culminata nel 1330 con l'alta carica di Priore. La sua carriera folgorante però è destinata a concludersi presto. Infatti, nel 1301 Dante viene inviato a Roma, assieme ad altri esponenti di parte bianca, per parlare col papa, ma il pontefice fa il doppio gioco. Mentre la delegazione è a Roma, Bonifacio VIII appoggia il colpo di stato a Firenze: tutti i Bianchi vengono dichiarati fuorilegge e anche Dante, ingiustamente accusato di baratteria, non farà più ritorno nella sua amata città.

Il nuovo secolo segna per Dante l'inizio dell'esilio; morirà a Ravenna nel 1321 senza aver più rivisto Firenze.

La Commedia è divisa in tre cantiche: Inferno, Purgatorio e Paradiso.

Nell'Inferno il poeta ci mostra il "male" che affligge l'umanità. Nei nove gironi infernali troviamo i comportamenti dannosi per l'uomo divisi in due tipologie: nei primi cinque ci sono le anime di chi non ha avuto la capacità di autocontrollo e che ha ceduto alla lussuria o alla gola, all'avarizia o alla rabbia, in quelli sottostanti, più vicini a Lucifero, Dante incontra le anime di chi ha scelto di fare del male ad altri come i ladri e gli assassini, i truffatori e i traditori.

I dannati vivono, in un tempo cristallizzato, immobile, eterno: è come se Dante avesse fotografato attimi di male che, messi in successione, danno luogo a un caleidoscopico movimento.

Il monte Purgatorio è invece il luogo metaforico dell'evoluzione. Qui sono accolte le anime di chi si è assunto la responsabilità dei propri errori e vuole cambiare: qui si mostrano le vie da percorrere per uscire dai comportamenti dannosi. Nel Purgatorio il tempo scorre ed è parte integrante del percorso di purificazione.

Il cammino, che porta al riconoscimento dei limiti e al loro superamento, conduce l'anima inevitabilmente al Paradiso, luogo della pace e della beatitudine.

Le beatitudini sono infinite e sono tantissimi i beati, ma ciascuno raggiunge tale condizione attraverso strade diverse. Il Paradiso dantesco è luogo a cui ognuno di noi può aspirare, non nell'oltretomba, bensì nel quotidiano.

Quelli che nel Medioevo erano chiamati peccati, oggi assumono altri nomi: li possiamo chiamare comportamenti disfunzionali e, a proposito di nutrizione, Dante dice la sua.

Nel quarto cerchio dell'Inferno ci mostra i golosi: sono tutti fiaccati a terra da una pioggia battente, mista di acqua e neve; sembrano rotolare come maiali nel fango putrido e fetido. Le parole dantesche sono in grado di accendere il disgusto nel lettore, quella stessa repulsione che ha provato ogni volta in cui ha davvero mangiato troppo.

Ma nel momento in cui un essere umano si rende conto che la smodata assunzione di cibo gli è dannosa e vuole cambiare, ecco che lui si assume la responsabilità dei suoi comportamenti.

Le anime dei golosi, che stanno imparando a superare il loro limite, che hanno scelto di modificare il loro atteggiamento disfunzionale, sono collocate sulla seconda cornice del Purgatorio.

Come ogni nutrizionista oggi ci indica due comportamenti virtuosi, mangiare meno e muoversi di più, Dante propone queste medesime strategie, ma non si limita a questo.

I penitenti sono portati a correre e a digiunare in un ambiente particolare: i golosi corrono tra gli alberi di frutta matura. I loro volti sono scavati ma la loro anima è leggera.

Quanto è bello un albero carico di frutta matura? Il rosso luminoso delle ciliegie, il velluto ambrato delle albicocche e il giallo dei limoni si accendono nel verde delle fronde.

La trovata dantesca è davvero interessante: rinunciare al cibo e correre nella bellezza, lasciare la pancia vuota, ma riempire gli occhi di incanto.

Dante aveva compreso che quando una persona eccede nel cibo, non mangia tanto per soddisfare la fame, ma cerca di riempire un buco dell'anima.

Il poeta fiorentino, quindi, propone di riempire quel vuoto con la bellezza. Oggi sappiamo quanto sia importante nutrire il nostro spirito. L'ammirazione della bellezza, l'immersione nella natura hanno il potere di accendere momenti di estasi profonda e di generare uno stato di benessere.