

Rischiare a tavola. Dal regime alla valenza¹

Ilaria Ventura Bordenca

Abstract. The essay presented here discusses the semiotic problems about collective cohabitations by addressing a specific issue, that of dietary cohabitations, in particular the way in which restrictive dietary regimes and convivial situations, dietary regulatory principles and the social need to be together. The assumption is that dietary regimes and convivial situations are two different forms of being at the table, two configurations that presuppose different values at play: physical self-care, measure, on the one hand, and pleasure, play, on the other. In both cases, there are systems of rules. The question is how to fit them together by making them compatible. To understand this, we will analyse the communication of slimming diets through the different forms of textuality they usually rely on: in addition to advertisements, websites and blogs, nowadays various protocols make extensive use of social media and smartphone apps.

1. Equilibri

A vivere insieme non sono solo, come è noto, le persone. Ci sono le cose, tra loro. Un telefono dialoga con il computer o con l'*echo dot* di casa, un apparecchio elettrico, per essere usato, deve andar d'accordo con le prese di casa, un divano si accorda con il resto del mobilio di una camera, e un cuscino, su quel divano, dovrà starci in maniera quanto meno esteticamente gradevole agli occhi dei suoi possessori. Anche gli animali, quelli domestici, possono più o meno andar d'accordo tra loro e con gli abitanti umani, oltre che con mobili, tappeti, accessori, altri cuscini, porte. Persino gli aspirapolvere sono pensati per non ferire tappeti delicati e le piume morbide di alcuni dei loro accessori sono perfette per gli schermi dei tanto usati quanto delicati computer. Bruno Latour ha scritto un intero saggio sulla coabitazione tra attori umani, oggetti e animali domestici (Latour 1993). È l'analisi di un fumetto umoristico con cui l'antropologo francese ha mostrato che il peso e il ruolo di ognuno degli attori in gioco in quella storia, della loro convivenza, dipendeva dagli accordi e dai disaccordi tra i valori di cui ciascuno si faceva portatore. C'erano, nel fumetto studiato da Latour, ambientato in una redazione belga: un caporedattore, un giovane giornalista maldestro, un gatto e un gabbiano, ciascuno con il proprio programma narrativo che diventava il contro-programma dell'altro. Il gatto voleva essere libero di entrare e uscire dalle stanze della redazione quando gli pareva; questo però implicava un continuo spostamento di correnti d'aria tramite le porte aperte, che faceva infuriare il caporedattore, preoccupato di potenziali raffreddori; e poi c'era Gaston, il giovane apprendista, che voleva far contenti tutti. Per Gaston, i desideri del gattino e quelli del suo capo erano ugualmente validi, da qui la sua idea di praticare un bel buco nella parte bassa della porta permettendo al felino di passare quando gli pare e al suo principale di non buscarsi un raffreddore (con l'effetto anche di rabbonirlo). Gaston, costruendo una gattaiola, gestisce azioni e passioni degli abitanti della redazione, generando ovviamente, come sempre nelle storie, altre azioni e passioni: comportamenti più fluidi, la fine dei contrasti, la serenità di tutti. L'astuzia pratica di Gaston poi lo porta a creare un'altra finestra in alto nella stessa porta: per un gabbiano, evidentemente addomesticato, che, per gelosia del gatto, vuole anch'egli passare tra le porte della redazione. Gaston, che non vuole problemi, lo accontenta.

¹ Questo articolo è stato prodotto nell'ambito del finanziamento dell'Unione Europea – NextGenerationEU – Avviso PRIN 2022 - PNRR (M4.C2.1.1) - CODICE PROGETTO 2022TM7WEJ - CUP B53D23023180006.

Cosa c'è in gioco in questa storia? Un fenomeno frequente, ovvero la necessità di equilibrare le poste in gioco, decidere il grado di importanza dei valori, stabilire ciò che viene prima, in termini di rilevanza, e ciò che può venir dopo. Tra tutti i desideri degli attori del fumetto ce n'è uno che Gaston decide sia più importante degli altri: la propria serenità, che dipende da quella dei vari abitanti della redazione. Nelle convivenze, a entrare in relazione, oltre a persone, animali, oggetti e loro corpi, sono in primo luogo i rispettivi valori e le reciproche prospettive.

Si pensi a quel che accade nella preparazione di un piatto in cucina: in vista della realizzazione di un oggetto di valore finale (la pietanza) si dosano gli ingredienti, ciascuno dotato di una propria capacità di azione (e dunque di un proprio programma narrativo in vista di un valore), si articolano i sottoprogrammi d'uso che costituiscono la ricetta (che per dirsi tale prevede solitamente un inscatolamento di sintagmi d'azione in successione o in parallelo, cfr. Greimas 1983; Marrone 2015, 2022), si mettono in relazione e si valutano dunque, a seconda del tipo di pietanza, gli effetti e il peso di ogni ingrediente (la sapidità di un formaggio, la dolcezza di una carota, la freschezza di un aroma e così via) così come di ogni step di elaborazione (il tipo e la dimensione del taglio, ad esempio, o il grado o l'effetto del tipo di cottura). In modo tale che ciascun attore in gioco, e soprattutto la direzione che esso farebbe prendere al piatto, ovvero la sua portata attanziale, il suo orientamento narrativo, vengono valutati in relazione a quelle degli altri attori coinvolti nella preparazione. Non a caso, in una ricetta sono indicate le quantità, anche se poi spesso si delega tale capacità di valutazione alla competenza del cuoco. Quest'ultimo valuta in funzione di una misura graduale e continua, che si dà nel confronto: quanta sapidità può stare nel piatto? Quanta freschezza? Quanta dolcezza? Quanto amaro deve esserci, rispetto alla dolcezza? E quanta acidità? E quanto deve essere croccante la superficie di un cibo fritto?

Si pensi a quel che accade quando la preparazione dello stesso piatto avviene sotto tutta un'altra luce: durante una dieta dimagrante. La stessa ricerca di equilibrio tra le convivenze muta perché a cambiare è l'intero sistema di valori in cui l'attività culinaria si svolge. La sapidità sarà regolata o sostituita, così come anche la croccantezza della frittura, che sarà sacrificata in virtù di una cottura più salutare, come quella al vapore. La superficie croccante e brunita dei cibi andrà perduta in favore di quella pallida e umida della cottura con acqua. Le relazioni tra gli attori coinvolti, cioè materie prime, ingredienti, tecniche di cottura etc., in una cucina che si è fatta dietetica, cambieranno così che uno farà più spazio a un altro, qualcuno sparirà dal sistema, qualcun altro perderà spessore e quantità, e così via, in nome di una nuova rivalutazione degli equilibri complessivi da parte del soggetto cucinante – e anche di quello gustante. Ecco il posto, ad esempio, della friggitrice ad aria: poter sentire l'effetto croccante senza frittura.

Ogni azione e ogni scelta, in generale, presuppongono un confronto e una ponderazione tra valori. Si tratta del centrale problema semiotico della *valenza*, sul valore dei valori. Tra la valenza del segno linguistico di Saussure, che pone il valore di ogni elemento di un sistema in funzione della relazione di quest'ultimo con gli altri, e il valore degli oggetti narrativi di Greimas, che fonda nel confronto tra soggetto e oggetto il senso delle azioni umane, non c'è differenza a priori, anzi: nella semiotica greimasiana, affinché un soggetto assegni valore a qualcosa farà, per presupposizione, una qualche comparazione con altri oggetti, cioè opererà, più o meno volontariamente, a un livello *meta*, che è appunto quello della valenza (Fabbri 1991).

Il saggio qui presentato intende discutere tali questioni nell'ambito delle convivenze collettive affrontando un tema specifico, quello delle convivenze dietetiche, in particolare del modo in cui possono trovarsi d'accordo regimi alimentari restrittivi e situazioni conviviali, principi regolatori dietetici e bisogno sociale dello stare insieme. Con tutti i rischi che mangiare in collettività comporta all'osservanza di un regime dietetico.

Il presupposto è che regimi dietetici e situazioni conviviali sono solo di due forme diverse di stare a tavola, due configurazioni che presuppongono e convocano differenti valori in gioco: la cura fisica di sé, il rigore, la misura, da una parte, e lo stare insieme a tavola con gli altri, il piacere, il gioco, lo scambio, dall'altra. In entrambi i casi, si ritrovano sistemi di regole. Il punto è come, e se vale la pena, incastrarli rendendoli compatibili.

Per comprendere ciò, analizzeremo la comunicazione di diete dimagranti attraverso le diverse forme di testualità a cui solitamente si affidano: oltre a pubblicità, siti web e blog, oggi protocolli vari fanno largo uso dei social media e di app per smartphone. L'obiettivo è comprendere il modo in cui vengono fornite



al soggetto Enunciario, ovvero alla persona a dieta delineata all'interno di queste testualità, vere e proprie strategie di gestione delle situazioni conviviali e delle eventuali trasgressioni. Se a un livello di superficie sembra che si tratti solo di consigli pratici su come seguire la dieta tutti i giorni e in ogni occasione, a un livello profondo si celano scontri tra sistemi di valori, tipi di funzionamento dei discorsi regolatori, e programmi strategici di gestione del rischio. Rischiare a tavola non precede i testi che ne discutono, perché è in essi che si costituisce il valore di quel che si considera in qualche modo pericoloso per l'osservanza della regola e, parallelamente, si delineano i contorni del simulacro di chi tale regola dovrebbe seguirla.

2. Regimi

Cos'è una dieta? Un insieme di norme, nello specifico un sistema di organizzazione e classificazione dei cibi e del comportamento intorno a essi: stabilisce cosa portare a tavola e cosa no, cosa e come cucinare, quando mangiare e quando non mangiare. Questo principio organizzatore e classificatore vale sia quando si tratti di una dieta dimagrante in senso stretto sia quando si tratta di dieta guidata da motivazioni medico-salutistiche, ma anche quando il regime alimentare è fondato su principi religiosi o etici. La dieta è una *forma semiotica* che appone la propria griglia di norme e valori culturali alla materia complessiva ed eterogenea degli alimenti commestibili a disposizione per l'essere umano. Essa fornisce, come è evidente, un ordine e un orientamento al tempo stesso, lavora ovvero sull'asse del *sistema* e delle relazioni paradigmatiche tra gli elementi (cosa sta al posto di cosa) e su quello del *processo* e dello sviluppo sintagmatico, intesi entrambi in senso *locale* (come organizzare un singolo pasto, una settimana di pranzi e cene, un periodo di snellimento forzato) ma anche *globale* (un'intera vita).

Il termine 'regime', in italiano, in francese e in inglese, è usato come sinonimo di dieta, è da questo punto di vista rivelatore: si riferisce all'ordinamento, all'organizzazione e all'andamento regolato da un qualche principio, cioè da qualche valore (estetico, igienico, etico, spirituale). Ecco perché possono esistere sia regimi politici sia regimi alimentari, e persino regimi climatici e regimi di funzionamento di un dispositivo tecnico: tutti sono sistemi di regole che organizzano e spiegano il funzionamento di un fenomeno, gli forniscono una struttura, una direzione. Il termine 'regime', così, non va inteso in senso necessariamente prescrittivo ma più genericamente abitudinario, consuetudinario, replicabile, ritmico. Vi è regime laddove si osserva un andamento regolato: questo vale sia nel caso che si voglia perdere peso (e allora si seguiranno precise norme alimentari), sia nel caso in cui si segua una qualche tendenza gastronomica (e allora si sceglieranno cibi, oggetti da cucina, ristoranti di un certo tipo), sia nel caso si scelga di abbracciare una morale alimentare, come per esempio quella vegetariana o vegana (e allora si orienterà non solo la dieta alimentare, ma l'intero sistema di valori della propria vita in nome di un nuovo principio etico). Queste norme che regolano il regime sono sia individuali sia sociali. Esattamente come non può esistere un linguaggio senza un sistema di regole condivise dai parlanti, allo stesso modo le regole dietetiche sono codici sociali, principi condivisi a cui si aderisce, in modo più o meno volontario e cosciente, e tramite i quali i soggetti, individuali o collettivi, costruiscono le proprie identità. Proprio come la cucina è politica (Marrone 2019), anche la dietetica è politica. Si tratta in effetti delle due facce della stessa medaglia: si cucina e si mette nel piatto quel che si è deciso è accettabile ingerire perché appartiene e al proprio sistema di senso culinario, sociale, in una parola identitario, mentre si tiene fuori dalla tavola quel che non lo è. Il regime alimentare è sempre un regime di senso in quanto "flusso discorsivo in cui alimenti, corpi e sistemi sociali si costituiscono vicendevolmente" (Mangano 2013, p. 11).

Quanto alla dieta dimagrante in senso stretto, che è l'oggetto specifico di questo saggio, siamo dinanzi a un tipo di regime che si esercita all'interno di un genere di discorso specifico, sebbene molto ampio: il *discorso regolatore*. Le diete sono piene di testi istruttivi, perché sono costituite da essi: liste di alimenti permessi e vietati; istruzioni sui pasti quotidiani con indicazioni di quantità, tempi, tipi di cottura, momento della giornata; sostituzioni tra alimenti concesse e vietate; limiti numerici (ad esempio quantità e calorie); combinazioni tra alimenti da evitare; consigli strategici su cosa mangiare in vista di una particolare situazione, come le feste o un'occasione conviviale qualsiasi che avviene intorno alla tavola.



È proprio quest'ultimo aspetto che ci interessa, quello della regolazione delle situazioni potenzialmente di rottura o di messa in pericolo delle regole: ogni testo o sistema di testi appartenenti a tale discorso regolatore si caratterizza per una continua dialettica, più o meno rigida, tra polo della fissità – osservanza totale delle norme che ci si è dati, o che si hanno ricevute – e polo della flessibilità – ovvero possibilità di adattare l'osservanza di tali norme alle circostanze, limiti della loro trasgressione episodica. Oscillando di fatto tra i due, ogni dieta pone le condizioni in cui deve dominare il primo aspetto (la fissità) o il secondo (la flessibilità). Basti pensare per esempio al fatto che alcuni regimi dimagranti iniziano con una serie ferrea di regole che non possono affatto essere trasgredite nel primo periodo, pena non vedere l'ago della bilancia scendere di un grammo, e continuano con un ammorbidimento delle regole stesse, in cui il soggetto può muoversi più liberamente tra le alternative dei pasti, fino a una fase finale di consolidamento in cui non si seguono più istruzioni vere e proprie ma, in teoria – questo è il decantato obiettivo di tante diete dimagranti – il regime è stato introiettato dal soggetto. Quest'ultimo sarebbe un embrayage attanziale dell'istanza di Manipolazione che dall'esterno (il “non-io”: la dieta, il nutrizionista, il medico, il personal trainer, l'app etc.) passa all'interno (l'“io”: il soggetto a dieta). Ma prima di questo risultato, c'è un profluvio di regole e regolette, elenchi e nuovi principi: prima di diventare un abile gestore di se stesso in grado di muoversi con equilibrio nel proprio regime alimentare, il soggetto deve imparare come starci.

3. Stili deontici

Le istruzioni non sono semplici informazioni, bensì enunciati mirati a *far-fare*. Ma se certi tipi di istruzioni, come ricette, partiture musicali, progetti architettonici, vademecum per immatricolarsi all'università e altri tipi di iscrizioni di sapere in un testo, non rappresentano un vero e proprio *dover-fare* (nonostante siano spesso all'imperativo) quanto un *saper-fare* che rimane in stato attuale finché non viene concretizzato dall'attore umano, che così si trasformerà di volta in volta in cuoco, musicista, architetto o studente (“manifestazioni di competenza attualizzata” definisce Greimas in *Del Senso II* le ricette di cucina), nel caso delle istruzioni dei regimi dietetici dimagranti siamo dinanzi a un discorso regolatorio che sottende un vero e proprio *dover-fare*. In ballo c'è infatti una trasformazione del soggetto umano e del suo corpo, un PN esistenziale di ampio respiro che, per essere realizzato, deve svolgersi secondo le regole stabilite dal Destinante-dieta, grande Enunciatore che si proietta e manifesta in una serie eterogenea di elementi che costituiscono un discorso specifico, costituito da molteplici attori, figure, temi, spazi e tempi: umani (il medico, il nutrizionista, il personal trainer, il venditore di diete etc.) e non-umani (manuali, liste cartacee, siti web, app, bilance, ecc.).

Non c'è dunque soltanto in gioco un trasferimento di sapere nel discorso regolatore dietetico, ma la definizione di un Contratto che sancisce un preciso Oggetto di valore finale (la trasformazione del proprio corpo e dunque di sé) tramite il raggiungimento di un Oggetto di valore d'uso (l'obbedienza alle norme dietetiche). Ma seguire la dieta e seguire le sue norme può significare produrre cambiamenti in altri aspetti della vita del soggetto: nelle abitudini quotidiane di cura di sé, nella scelta di fare sport o nel modo di fare la spesa, di cucinare, di scegliere i pasti al ristorante, di organizzare e gestire le occasioni conviviali, di scandire la giornata (ad esempio passando da snack sregolati o grandi abbuffate a pasti numerati e moderati). Cioè la dieta dimagrante può assumere un valore che, se in linea di principio è strumentale alla trasformazione di sé, finisce talvolta col coincidere con quest'ultima, di modo che “sono una nuova persona perché seguo una dieta”, ma anche “seguo una dieta perché sono una nuova persona”. Ciò significa che il regime dimagrante agisce nella modificazione degli obiettivi esistenziali, delle modalità *deontiche* e *bulestiche*, portando il soggetto a cambiare su quel che *deve* o *vuole fare*, ma anche ovviamente sul *dover* o *voler essere*².

² Queste considerazioni sono emerse in particolare nell'analisi di programmi televisivi e autobiografie sul dimagrimento (Ventura Bordenca 2020), all'interno dei quali la sovrapposizione tra fatiche dietetiche e cambio di vita dei protagonisti, solitamente grandi obesi alle prese con le diete da una vita, è tale da non rendere possibile la distinzione tra dimagrimento come programma narrativo strumentale e trasformazione esistenziale come programma narrativo di base.

D'altro canto, dagli studi di Steven Shapin in poi (2024), si è evidenziato come, nella dietetica contemporanea, la tendenza sia a delegare a istanze esterne, di tipo specializzato, la propria capacità di regolarsi a tavola: se fino a tempi antichi o moderni, come sottolinea Shapin, il soggetto sceglieva ciò che andava portato a tavola sulla base dei propri gusti, interessi e bisogni, senza ingerenze esterne di tipo specialistico come quelle mediche, oggi la situazione è opposta ed è alla dieta – e ai suoi delegati – che si affida questa competenza. Protocolli, dottori ed esperti di qualche tipo devono dirci cosa e quando dobbiamo o non dobbiamo mangiare, e in che quantità. Se il principio di *moderazione* era presupposto trovarsi già negli animi di pensatori, politici, grandi statisti e condottieri, quel che accade oggi è che la guida a tavola è spesso demandata a istanze esterne.

Le diete dimagranti assumono dunque il ruolo di Destinanti che garantiscono la trasformazione del Soggetto. È qui che si interseca la questione della convivialità e dello stare insieme perché si pone il problema di mettere in relazione le regole del regime con quelle della vita quotidiana e dunque il rischio di veder svanire l'ottenimento dell'Oggetto di valore finale nel momento in cui si esce fuori dal binario stabilito. Adattarsi, trasgredire, rinunciare? Certamente si tratta di scelte, o cadute, individuali che non possono essere stabilite a monte e hanno a che fare con la postura psicologica della persona a dieta, ma quel che qui ci interessa è vedere se e in che modo le diete dimagranti prevedono nel loro stesso discorso queste situazioni di potenziale *rischio*, se e come lo normano a loro volta. Si può sbagliare? È previsto farlo? Lo sgarro è regolato (ad esempio il cosiddetto “pasto libero”)? E come si fa a non sbagliare troppo a tavola? E cosa fare una volta che si è ecceduto?

Qui ogni dieta può rispondere a suo modo, ad esempio esercitando il dover-fare in modo più o meno forte a seconda che essa si caratterizzi per uno stile più prescrittivo o permissivo. Riferendoci al quadrato delle modalità deontiche (Greimas, Courtes 1979; Greimas 1983), infatti, è possibile tracciare delle differenze di massima tra varie diete dimagranti in base alla dominanza di continue prescrizioni (*dover-fare*, es. elenchi di procedure da seguire) o di vere e proprie interdizioni (*dover-non-fare*, come lunghe liste di cibi vietati ad esempio), oppure di atteggiamenti permissivi (*non-dover-non-fare*, con molti pasti da poter comporre in base ai propri gusti) o di una generale facoltatività (*non-dover-fare*, con raccomandazioni blande)³. Ogni protocollo così si caratterizza per avere un proprio stile deontico dominante, un tono dell'ingiunzione proprio, più o meno rigido o accomodante. Al quale corrisponde, dall'altra parte, un Enunciario di volta in volta diverso: da regolare, da controllare, da assicurare, o da accompagnare.

Queste differenze di fondo si traducono poi in strategie comunicative precise, in veri e propri posizionamenti di marketing nel settore iper-competitivo delle diete commerciali che devono differenziarsi in qualche modo tra di loro per vendere manuali, libri, prodotti sostitutivi, piani dimagranti. Stiamo parlando infatti di diete-brand con apparati comunicativi complessi e sofisticati, che fanno pubblicità, si dotano di segni di riconoscimento come i loghi e un'identità visiva, un proprio merchandising per non parlare della quantità di manualistica in versione cartacea e digitale (es. *Weight-Watchers*⁴, *Zone Diet*⁵, tra le più famose e di lunga durata, entrambe con oltre trent'anni di fortune comunicative e commerciali alle spalle). In altri casi, come nelle più recenti *Paleo diet*⁶ e *Keto diet*⁷, entrambi

³ Per l'analisi completa che ha condotto all'individuazione di questi stili deontici si veda ancora Ventura Bordenca (2020).

⁴ Per una panoramica sul protocollo, inventato da una signora americana, Jane Nidetch, negli anni '60 e poi diventato un marchio in franchising in tutto il mondo: <https://www.weightwatchers.com/us/>. Da questo sito abbiamo tratto le principali informazioni oggetto dell'analisi delle pagine seguenti.

⁵ Per le informazioni su questa dieta, messa a punto da un biochimico statunitense, Barry Sears, nei primi anni '90 come perfetta dieta antinfiammatoria: <https://zoneliving.com/>. Da questo sito abbiamo tratto le principali informazioni oggetto dell'analisi delle pagine seguenti.

⁶ Essendoci molteplici versioni della paleo-dieta, sorta a partire da alcuni studi che già a metà del Novecento sostenevano la bontà di una dieta primitiva, e poi detta e ridetta in tanti libri, articoli, blog, facciamo qui riferimento alle indicazioni più istituzionalizzate che si trovano in due testi, definiti come manuali fondatori della paleo-dieta odierna: *The Paleo Diet*, del 2002, di un professore statunitense, Loren Cordain; e *The Paleo Solution*, del suo allievo, Robb Wolf, del 2010. Oltre a questi manuali, i dati per l'analisi sono stati tratti da altri siti e blog, tra cui: <https://thepaleodiet.com/>.

⁷ Come per la paleo, non è possibile individuare un inventore preciso per la keto-diet, abbreviazione inglese per dieta chetogenica, che si basa su una drastica riduzione dei carboidrati che porta il corpo a consumare grassi e



regimi iperproteici di gran moda (con la differenza che la ‘paleo’ si fonda su una filosofia politica imperniata sul ritorno alle origini primitive dell’uomo, prima dell’invenzione dell’agricoltura, e dunque sull’esclusione di carboidrati e cibi industriali), pur non essendo possibile individuare un vero e proprio marchio, si può parlare di meta-brand, di linee guida dietetiche, con una serie di declinazioni specifiche al loro interno a cui sono legati prodotti specifici, app da acquistare, libri e tutto il consueto corredo del discorso di una dieta dimagrante. Oggetto di questo saggio saranno proprio questi quattro regimi che, a prescindere dalle differenze appena notate, si caratterizzano per essere istanze enunciative che producono senso e raccolgono adesioni intorno a propri sistemi di valori. In particolare, saranno analizzati: il sito ([weightwatchers.com](https://www.weightwatchers.com)) e l’app di Weight Watchers; il sito della Zone Diet ([zoneliving.com](https://www.zoneliving.com)); l’app Unimeal che permette di costruire menu in stile Keto diet; il sito [thepaleodiet.com](https://www.thepaleodiet.com).

4. Laschi contro inflessibili

L’adattamento alle circostanze di vita, che possono conviviali in senso stretto (festività, cene al ristorante, pranzi di lavoro, aperitivi, ecc.) ma anche le più casuali (un viaggio, una giornata più lunga o disordinata di altre, un pranzo saltato, un dolcino di troppo, un festeggiamento non previsto e chissà che altro), è fatto comune quando si sta all’interno di un regime dimagrante. Il modo in cui la regola viene applicata, le circostanze della sua eventuale modifica hanno a che fare il rapporto tra circostanza e regola, tra peso della norma e condizione esterna, ovvero dipendono da una valutazione che il soggetto fa tra ciò che è più importante, su quale valore vale la pena che domini in quel determinato momento. Nel caso specifico, è più importante il perseguimento del protocollo personale, a costo di perdere importanti del vivere insieme? O al contrario è più significativa la vita in comune, la condivisione dello stesso pasto, alla stessa tavola? È un problema di *ordine dei valori*. La dieta cioè non solo regola il comportamento in vista del raggiungimento di un obiettivo, ma prova a regolare il rapporto tra loro dei valori nella vita del soggetto.

Il tema della flessibilità o della fissità dei regimi è oggetto tradizionale di discussione nella letteratura e nella storia della dietetica. Vi si interrogava, tra gli altri, Platone opponendo il regime cattivo, detto degli “atleti”, ovvero degli ossessionati dalla cura di sé e dall’osservanza rigida di un preciso stile alimentare o dalla cura del proprio corpo in generale, al regime buono, quello dei cosiddetti “guerrieri”, che è flessibile in quanto permette di adattarsi ai contesti di vita di un ateniese del V secolo: dalle carestie ai campi di battaglia. Nel caso delle riflessioni di Platone, si pone un problema di ordine politico: la dieta serve alla nascita del buon cittadino, ha un valore civile, non può esistere un buon ateniese che sia interessato solo alla cura fisica di sé. Più importante del singolo e delle sue abitudini è la *polis*. Ne parla molto, nella storia della sessualità dedicata alla gestione degli *aphrodisia* e in particolare nel capitolo dedicato proprio alla dietetica, Micheal Foucault (1984), definendo l’idea di dieta nel mondo classico come un’“arte strategica”: una vera e propria competenza di cui il soggetto doveva essere dotato e che serviva a calibrare ogni aspetto della cura quotidiana della propria persona, dalla tavola al sesso, dalle abluzioni al sonno, in nome di un metodo sempre contestuale, con cui ci si autoregolava in base a ciò che veniva prima o dopo, cioè secondo un’attenzione “seriale”, la definisce Foucault (purghe e vomiti potevano compensare un’occasionale abbuffata), e alle condizioni ambientali (l’ora del giorno, il clima, le situazione in cui ci si trovava in generale), ponendo un’attenzione “circostanziale”. La dieta antica non serviva a fissare quantità o ritmi, ma a *negoziarli*. Così non aveva tanto importanza in sé il cibo o l’esercizio di ginnastica, ma ciò che lo aveva preceduto o che lo avrebbe seguito, e il contesto, la situazione climatica, il momento della giornata in cui si mangiava o si faceva attività fisica. Un valore assolutamente relazionale, potremmo dire, in cui la ponderazione degli elementi tra loro è più importante dei singoli elementi. Una pratica profondamente semiotica di *ricerca e assegnazione del valore per via del confronto*. Discute di tali questioni anche Shapin (2024), ricordando come la questione della *misura*, cioè della moderazione nell’applicazione della regola dietetica, fosse fondamentale almeno fino all’epoca moderna: gentiluomini, re, scrittori, e tutti coloro che avevano qualche impegno nella vita civile non

zuccheri, e dunque a perdere peso. Svareti libri, giornali specializzati, siti e articoli ne parlano. Per l’analisi abbiamo fatto riferimento principalmente al blog <https://perfectketo.com/>.



dovevano essere troppo rigidi perché dovevano essere in grado di partecipare a banchetti con alleati e diplomatici, stare a lungo sui luoghi di guerra, viaggiare per interessi politici. Dovevano, in poche parole, poter digiunare se necessario o fare grandi periodiche abbuffate per compiacere l'ospite di turno.

Nella dietetica antica e moderna, cioè, la convivialità, lo stare insieme, veniva posto prima di ogni regola individuale della tavola, perché era utile alla vita con gli altri: tra i termini *individuale vs collettivo*, *privato vs pubblico*, era il secondo a dominare e a sovrascrivere il primo. Il corpo, e tutte le pratiche che lo riguardavano, era cioè già un corpo sociale, esposto, funzionale alla collettività, strategicamente curato per la vita pubblica.

La visione contemporanea della dieta è impregnata invece di scientismo in nome di principi nutrizionali, funzionamenti ed effetti bio-chimici, misurazioni quantitative (calorie, percentuali di nutrienti come grassi, zuccheri, proteine ecc.): il corpo a dieta è in primo luogo una macchina-organo da soppesare e regolare al suo interno, che funziona secondo caratteristiche che sono al tempo stesso generali ma anche individuali e irripetibili. In nome del paradigma nutrizionista che si è affermato a inizio Novecento anche grazie allo sviluppo dell'industria alimentare⁸, già da tempo il nostro modo di vedere il cibo è mutato e si è fatto sempre più orientato alla cura salute del corpo proprio, oltre che, come accennato, delegato a figure esterne detentrici del sapere dietetico: da sapere laico e diffuso, esercitato senza ricorrere al medico ma su una saggia conoscenza di sé, è diventato sapere esperto (cfr. Shapin in particolare 2000 e 2003), anche in virtù del fatto che è cambiata la cultura della scienza e in particolar modo l'immaginario collettivo sul sapere.

In questo quadro culturale, possiamo individuare due tendenze dominanti delle diete dimagranti oggi. La prima è la redazione di piani dietetici sempre più personalizzati, tagliati sul singolo, sul suo corpo, sulle sue abitudini e preferenze, stile di vita, gusti a tavola: ugualmente dal nutrizionista, su siti o app di diete, chi vuole intraprendere una dieta viene interrogato sulle proprie routine in maniera tale da costruire un protocollo il più possibile personale e proprio (sono diffusi, ad esempio sorta di quiz d'ingresso per conoscere l'utente e offrirgli un piano personalizzato; v. figg. 1, 2). Questa tendenza è a sua volta la conseguenza di un'altra, già in atto da parecchi anni, come evidenziato da Jean-Jacques Boutaud (2013), ovvero quella della *dieta-non-dieta*: una retorica comune con cui i regimi negano di essere tali, o meglio negano di possedere tutto quel che solitamente ci si aspetta da una dieta dimagrante (sacrifici, pesate, controlli, fatiche, numeri etc.) e dichiarano di essere non periodi di rinunce a breve termine, bensì trasformazioni di lungo periodo che richiedono al soggetto non tanti sforzi, magari inutili, ma la disposizione ad abbracciare un nuovo e salutare stile di vita.

Così, tra trasformazioni epistemologiche di più ampio respiro che riguardano il modo in cui concepiamo il cibo e il corpo e le relative competenze al riguardo (chi deve occuparsene e in nome di quale autorità), necessità strategiche delle diete in concorrenza tra loro che mirano a cucire sul soggetto il più efficace protocollo, la dietetica contemporanea è fondata su presupposti che ribaltano quella precedente, perché al valore della collettività si oppone quello dell'individualità, all'omogeneità e all'adattamento si oppongono la diversificazione e le idiosincrasie.

⁸ Si veda Pollan (2008).

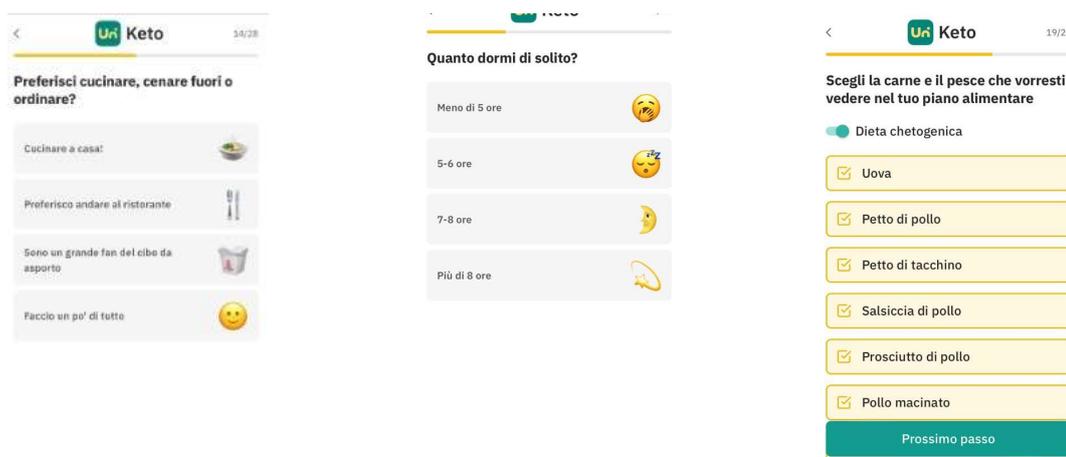


Fig. 1 – Alcune immagini dal quiz di preferenze del sito unimeal.com che permette di pianificare una dieta in stile keto.

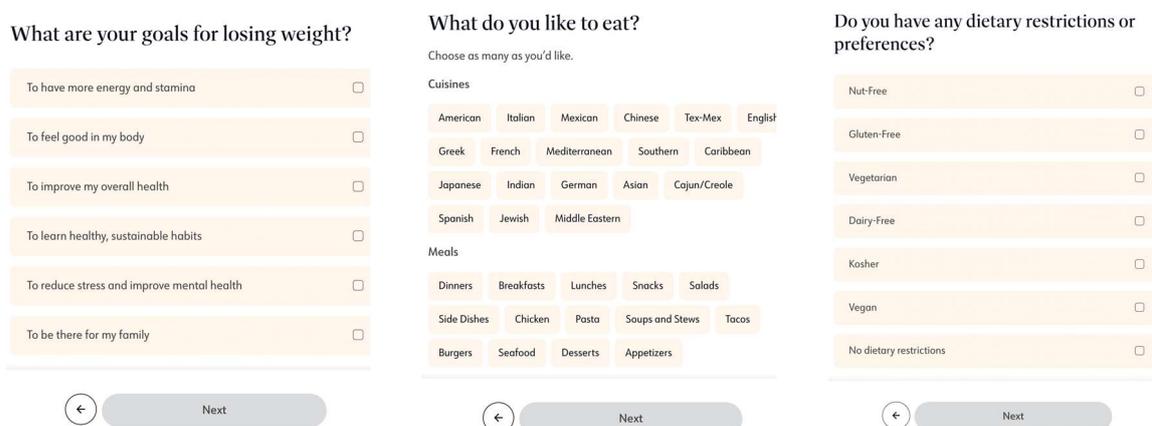
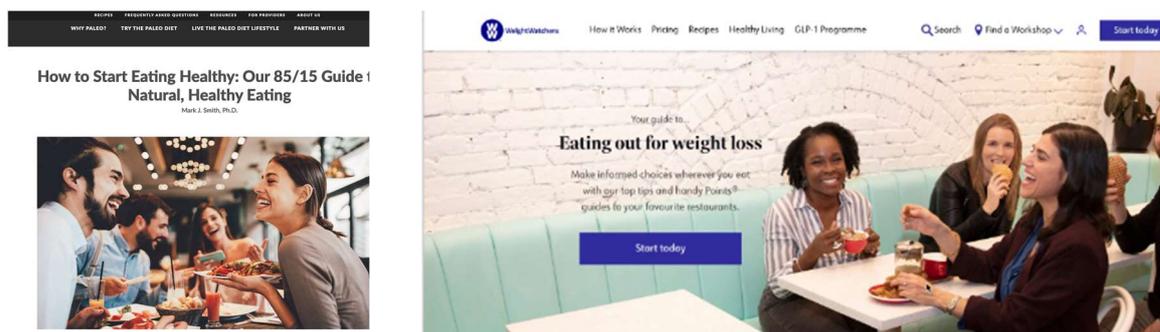


Fig. 2 – Quiz dal sito weightwatchers.com.

5. Convivialità come rischio

Le immagini circolanti nel variegato discorso delle diete dimagranti suggeriscono sempre una convivialità euforica e leggera (Figg. 3-4). Ma l'analisi della componente verbale di questi stessi testi svela che la convivialità non è un valore intorno al quale orientare il proprio regime, il proprio orario, ma tutto il contrario: è un Opponente, se non un Antagonista, del programma dietetico. Mentre la convivialità era, come detto, il valore intorno al quale si declinava il proprio regime dietetico, opportunamente interrompendolo o adeguandolo al contesto, quel che emerge dai testi in esame è una situazione ribaltata: l'obiettivo non è stare insieme *nonostante* la dieta, ma stare a dieta *nonostante* lo stare insieme. Una *predicazione concessiva* in cui la relazione tra i termini in gioco si è invertita.



Figg. 3 e 4 – Alcune immagini di convivialità sempre euforica: a sinistra, dal sito thepaleodiet.com; a destra, dal sito weightwatchers.com.

La convivialità, soprattutto quella occasionale ed eccessiva (ad esempio un pranzo festivo), è presentata come un *rischio*: ci sono cibi che ci attraggono pericolosamente più di altri (“Each of us has our ‘trigger foods’, those food we can’t just seem to control”, si legge sul blog di *Zone diet* a proposito del Natale, ad esempio), è un momento in cui si rischia di gettare la spugna (“people tend to throw the towel on healthy eating around the holiday” si legge nelle stesse pagine), bisogna imparare a “fare spazio” alle occasioni di convivialità (“experiencing life making space for social situations”, è scritto su una pagina di consigli pratici della dieta *perfectketo.com*) e a resistere alle tentazioni (“you’ll learn how to reduce temptations”). La convivialità emerge come una configurazione intorno alla quale attivare un *pensiero strategico* e di conseguenza una serie di programmi narrativi che si manifestano sotto forma di pratiche di controllo generali sul regime e di risposte tattiche e locali sul singolo pasto. Tali programmi narrativi sono forniti dalla dieta stessa, che di volta in volta consiglia o prescrive il modo in cui gestire il rischio a tavola. In questo modo, è delegata al protocollo stesso la Competenza strategica, la gestione di quell’“arte” di cui parlava Foucault, di quel principio di adattamento che dalla collettività andava verso il singolo. Ogni dieta, poi, si caratterizza per rivolgersi al proprio Enunciario fornendogli un tipo di risposta strategica al rischio differente.

Si possono delineare principalmente tre strategie nei confronti dell’Enunciario, caratterizzate da un diverso grado di prescrittività e che, in modo relativamente arbitrario, abbiamo deciso di chiamare: a) *istruzioni*, b) *stratagemmi*, c) *raccomandazioni*.

- a) *Istruzioni*: sono quelle più prescrittive, che seguono l’Enunciario a tavola passo passo, fornendogli un *saper-fare dettagliato* su piatti da scegliere e sulla relazione giornaliera tra i vari pasti. Il caso tipico è la situazione fuori casa al ristorante: sul sito web di *Weight Watchers* o di *Perfect Keto*, ad esempio, si trovano gli elenchi di numerose catene di ristoranti e fast food (Pizza Hut, Costa, KFC, McDonald’s, Starbucks etc.) con i tipi di piatti da preferire classificati in base a principi nutrizionali. Anche le app di *meal plan*, che aiutano a pianificare i pasti della giornata, e di *tracking* dei pasti, con cui parallelamente si traccia tutto ciò che si è mangiato, con indicazione di calorie e nutrienti, sono strumenti di controllo che permettono di classificare il cibo secondo i criteri stabiliti dal protocollo prescelto. Weight Watchers fornisce anche un altro servizio: un’app di *scanner del barcode* dei prodotti del supermercato che permette di calcolare quanto è compatibile un certo cibo industriale con la dieta. In questo modo, il soggetto, dotato di tali strumenti di controllo di sé, è guidato molto da vicino e ciò può essere molto confortante. Al tempo stesso, tale effetto patemico è risultato di una *elevata prescrittività* e presuppone, d’altro canto, un Enunciario poco competente nella capacità di scegliere e di adattarsi autonomamente ai contesti.
- b) *Stratagemmi*: in questa strategia così denominata, è possibile classificare tutte quelle forme di gestione del rischio a tavola che appaiono come consigli “furbi”. Non si tratta infatti di istruzioni vere e proprie, cioè di un *saper-fare* descritto minuziosamente come nel caso appena illustrato, ma di piccoli trucchi che aiuterebbero il soggetto a diminuire l’impatto pericoloso di un’abbuffata o di una pietanza con un condimento troppo grasso. Ad esempio, in *Zone diet*, c’è un profluvio di suggerimenti per arrangiarsi nelle situazioni in cui non è possibile fare il calcolo corretto dei

nutrienti del pasto⁹: un classico, tra questi, è il metodo “ad occhio” con cui si possono misurare le proporzioni del piatto utilizzando oggetti a portata di mano (un paio di occhiali, il proprio smartphone etc.) oppure quello della “mano” (verdure e proteine in quantità devono essere grandi quanto il palmo della propria mano, mentre grassi e carboidrati in proporzione alla dimensione del proprio pugno). Anche nella *Paleo diet* si osserva la tendenza a suggerire di applicare questo tipo di strategia: si consiglia di mangiare lentamente per ingannare lo stomaco, di mettere accanto al piatto una fettina di limone per insaporire le pietanze (evitando quindi salse, olio, sale), di bere acqua prima del pasto, di evitare dai menu i cibi con salse e creme e così via. L’Enunciario in questo caso è, sì seguito passo passo, ma gli viene fornita una competenza che ne presuppone un’altra, ovvero la predisposizione ad arrangiarsi, a procurarsi gli strumenti che gli necessitano, ad attivare micro-programmi narrativi rispetto al contesto in cui si troverà. Come nel caso precedente, in cui l’elevata prescrittività presuppone una mancanza di libertà ma anche un effetto patemico di conforto, in questo caso la diminuzione del controllo implica una maggiore libertà del soggetto, e dunque, sul piano patemico, una certa predisposizione all’indipendenza emotiva dal protocollo dietetico.

- c) *Raccomandazioni*: qui entriamo in tutt’altro regime, quello di una sorta di ri-Manipolazione del soggetto. Se le due modalità precedenti hanno grosso modo a che fare con la fase della Competenza, le raccomandazioni invece agiscono per rinnovare il *volere o dovere* del soggetto. Si tratta di una strategia abbastanza comune a tutte e quattro le diete prese in considerazione, che si ritrova soprattutto negli articoli e nelle sezioni dei siti web pubblicati durante l’avvicinarsi delle varie festività (natalizie, pasquali, ma anche delle vacanze estive), viste come veri e propri banchi di prova del soggetto. Qui il rischio di sbagliare e di vanificare la dieta, di cedere alle tentazioni, di sopravvivere con fatica a lunghe sessioni a tavola, in mezzo soprattutto a parenti e amici non a dieta, si fa altissimo. *La convivenza si fa problema*. Frasi di incoraggiamento del tipo “Non gettare la spugna”, “Non rimandare a dopo le feste”, “Chiedi aiuto”, “Programma per tempo”, “Non è necessario cambiare la tua vita” hanno, ciascuna a partire da una passione diversa presupposta essere nell’Enunciario (lo scoramento, la pigrizia, l’ansia, la preoccupazione, la fatica etc.), lo scopo di rimotivarlo ad agire e, in particolar modo, a continuare a seguire la dieta stessa.

Così, le diete, Grandi Enunciatori, non solo non fanno altro che emettere regole ma forniscono anche *le regole delle regole*, ovvero il modo di seguirle. E, aspetto particolarmente significativo, questa meta-regolazione è all’opera soprattutto ai margini dell’osservanza della norma, ovvero quando la si potrebbe infrangere. La convivialità di per sé non è un rischio, è il discorso dietetico a costituirla come tale.

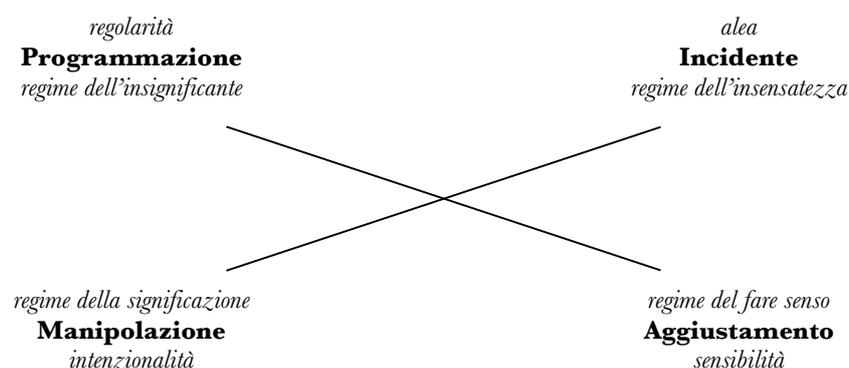
È utile, a questo punto, far riferimento ai *regimi di interazione* elaborati da Eric Landowski (2005) che mette a sistema quattro modalità di gestione del rischio all’interno delle relazioni intersoggettive – dove la parola “soggettive” non si riferisce agli attori umani ma ad attanti in generale, umani e non (dunque forse sarebbe più corretto definire tali confronti “interattanziali”). Landowski mette in rapporto tali regimi di interazione con veri e propri *regimi di senso* distinti a partire dalla constatazione comune che più si tende a programmare azioni e soggettività in gioco, più si va verso una perdita di senso, mentre più si lascia spazio e libertà alle soggettività, più si produce ricchezza semantica. In realtà, come mostra Landowski, si danno anche altri tipi di regimi in cui all’eccesso di casualità il senso si affievolisce del tutto, per sfociare nell’insensatezza, o in cui nella gestione reciproca intersoggettiva invece si produce senso in modo chiaro, producendo significazione. Così, egli individua un regime di interazione chiamato *programmazione* fondato sulla “regolarità” in cui la relazione strategica tra i soggetti è tale per cui uno considera l’altro manovrabile: la relazione è prevedibile perché il comportamento altrui (cosa o persona) è sistematico e regolare, dunque si può agire su di esso con l’obiettivo di ottenere quel che si desidera¹⁰

⁹ La Zone diet, o dieta a Zona in italiano, è un protocollo basato sul controllo dei livelli di insulina nel sangue attraverso l’ingestione di una certa quantità proporzionata di grassi, proteine e carboidrati: ogni pasto funziona a “blocchi” di nutrienti e la dieta fornisce la traduzione tra pietanze e blocchi, dettagliatamente indicata nei manuali e nelle app.

¹⁰ Landowski a questo punto chiarisce che non si tratta di puro determinismo ma dell’effetto di processi o di *causalità fisica* (se voglio portare a ebollizione l’acqua so che devo condurla a raggiungere una temperatura di 100 gradi) o



(far-fare o far-essere). Contrario è il regime di *incidente* che è una discontinuità per definizione imprevedibile e che in quanto tale può essere o una catastrofe negativa (un cataclisma) o positiva (un colpo di fortuna), un rovesciamento di per sé inclassificabile e dunque potenzialmente assurdo e insensato. La negazione di tale regime porta alla *manipolazione*, che prevede invece che ci sia uno spazio di interazione con l'altro: qui si esercita sull'altro la propria intenzionalità ma, al contrario della programmazione, le sue azioni non sono prevedibili a monte, dunque questo regime è un luogo di produzione di senso articolato che infatti Landowski chiama "della significazione". Infine, il quarto regime è quello dell'*aggiustamento* in cui, al contrario della manipolazione in cui la relazione è fondata principalmente sul riconoscimento dell'altro come soggettività (ribadiamo, sia essa incarnata da attori umani o non umani) dotata di voleri e pensieri, qui a dominare è il sensibile. Più che un'entità dotata di cognizione e volizione, l'altro è un corpo che può essere modificato tramite aggiustamento reciproco, tramite contagio. Qui si fa il senso nell'accezione di dominio del continuo e del sensibile. Riassumendo e semplificando nel seguente schema la proposta avanzata da Landowski:



Le tattiche dietetiche sopra individuate riflettono simili logiche strategiche. Il confronto interattanziale riguarda la dieta stessa e il soggetto che la segue, nel suo rapporto con il cibo fuori norma. La domanda dunque è: quale regime di interazione la dieta adotta nei confronti del suo, per così dire, cliente? Lo programma, come se fosse una macchina, o lo manipola, come un soggetto cosciente? Ogni regime infatti si basa su una certa immagine dell'altro, costruisce un simulacro di sé e del soggetto con cui entra in relazione. Così, le *istruzioni* sembrano per lo più ricalcare una logica di programmazione con cui si ricerca una regolarità sistematica, senza scampo: il soggetto, presupposto evidentemente manovrabile come una cosa, ubbidiente, chiuso nel proprio ruolo di persona a dieta, deve solo eseguire quel che gli viene detto di fare (con una apparente sovranità controllata per cui può scegliere, ma solo all'interno di una lista precisa di ristoranti e di piatti del menu). La dieta si sostituisce del tutto alla competenza del soggetto a tavola: l'Enunciatarario non sa, l'Enunciatore sì. Se da una parte si azzera il rischio di trasgredire, dall'altra si mette a rischio il senso. La noia del regime (così totalitario potremmo dire) è dietro l'angolo, sfuggire a un genitore così controllante può diventare a sua volta un rischio che potrebbe valer la pena correre.

Gli *stratagemmi* sono il tentativo di negare questa potenziale perdita di senso, di riaffermare il soggetto a dieta con il suo corpo e la sua intelligenza sensibile: il trucchetto e la sua esecuzione sono lasciati all'individuo e alla sua capacità. È l'espedito astuto, la *métis* del soggetto a essere chiamata in causa, e

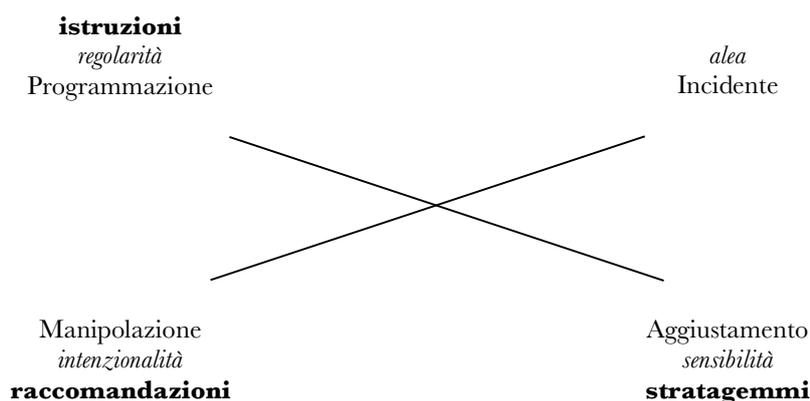
di *costrizione sociale* (i modelli di comportamento umani sono appresi e in certi casi rigidamente standardizzati, così che è possibile prevedere le reazioni altrui perché questi difficilmente si uscirà da ciò che ci si aspetta dal suo ruolo sociale).



dunque siamo all'interno di un regime dell'aggiustamento: il metodo a occhio, o quello della mano/pugno, il bicchiere d'acqua, la masticazione lenta, sono suggerimenti imprecisi e vaghi, che possono largamente variare nell'applicazione da soggetto a soggetto. Come il "quanto basta" rompe la regolarità delle ricette, che in teoria sarebbero perfetti testi programmatori, allo stesso modo gli stratagemmi presuppongono una risposta locale e situata, un soggetto che può avere reazioni aperte al contesto e non è chiuso nel proprio ruolo stereotipato (o quanto meno gli è data la possibilità di esercitarlo con un certo rischio di sbagliare).

Le *raccomandazioni* ci conducono al regime della manipolazione perché l'obiettivo è guidare e trasformare il soggetto nei suoi stati cognitivi e soprattutto patemici: l'Enunciatorio è pienamente riconosciuto nel suo statuto semiotico di soggetto al pari di quello manipolante, ed è proprio in questo riconoscimento che si adotta un principio di intenzionalità e non quello della regolarità. Proprio perché potenzialmente soggiogato da fatiche e tentazioni, pericolosamente in bilico tra il dover seguire la dieta e il sentire di non poter non cedere alla tentazione, il soggetto iscritto nelle esortazioni e raccomandazioni profuse da questa o quella dieta è qualcuno che va manipolato proprio perché non completamente prevedibile nei suoi comportamenti dinanzi a un contesto rischioso: la tavola imbandita a festa. La raccomandazione, infatti, a differenza del comune consiglio, è un'esortazione intensa, sentita, ha un tono patemico e ciò presuppone una sorta di allineamento empatico tra dieta e soggetto, come se la prima riconoscesse e vedesse le fatiche del secondo. Da qui una serie di specifiche strategie manipolatorie: la promessa (del tipo "se segui queste regole otterrai..."), l'adulazione (del tipo "è certo che sei in grado di farlo ..."), talvolta anche la minaccia ("se cederai, ogni sforzo sarà vanificato...").

Manca, come è evidente, il regime dell'incidente, la cui presenza è narcotizzata nel discorso dietetico proprio perché è ciò da cui si rifugge e che si cerca costantemente di evitare. Anzi, il caso è proprio il punto di avvio presupposto del programma dietetico. Si inizia un regime alimentare proprio per dare ordine e senso, per regolare laddove non c'era regolazione, ma assenza di ritmo (cioè appunto di una qualche ripetizione prevedibile), improvvisazione disorientata, pasti che non sono pasti ma sono snack infiniti o malsane abbuffate. Da qui la ricerca di un'articolazione di senso e dunque il passaggio a un regime orientato da qualche valore, dall'instaurarsi di modalità di fare e di essere, con la possibilità però che tale regime scada nell'insignificanza dell'eccesso di controllo. Da cui la ricerca di nuovo senso per il tramite del sensibile e dell'aggiustamento reciproco, in cui anche il corpo a dieta dovrebbe ogni tanto riprendersi una rivincita (la sperimentazione di nuove ricette, la ricerca di gusti nuovi ecc.). Per riassumere:



6. Dieta e vita: un problema di ordine di valori

A essere oggetto di valutazioni strategiche non sono solo le situazioni conviviali in senso stretto, ma la convivenza tra dieta e altri aspetti della vita: il lavoro, ad esempio, la cosiddetta *busy life* in generale, la gestione dello smartworking, il viaggiare, e via via di dettaglio fino alla scelta del pasto in aereo o ai metodi per riequilibrare il proprio ritmo dopo il jet lag. Che sia durante un viaggio o semplicemente per un delivery casalingo o in ufficio, anche le altre cucine diventano oggetto di regolazione dietetica: come mangiare thai e sano, come mangiare italiano e rispettare le calorie ammesse, e così via. Ci sono anche le malattie tra gli aspetti della vita di cui tener conto: Weight Watchers ad esempio ha un piano specifico per chi soffre di diabete, di modo che, in virtù di quanto detto all'inizio e cioè della tendenza alla personalizzazione, anche le proprie cronicità patologiche rientrano tra le esigenze su cui ritagliare il protocollo più efficace.

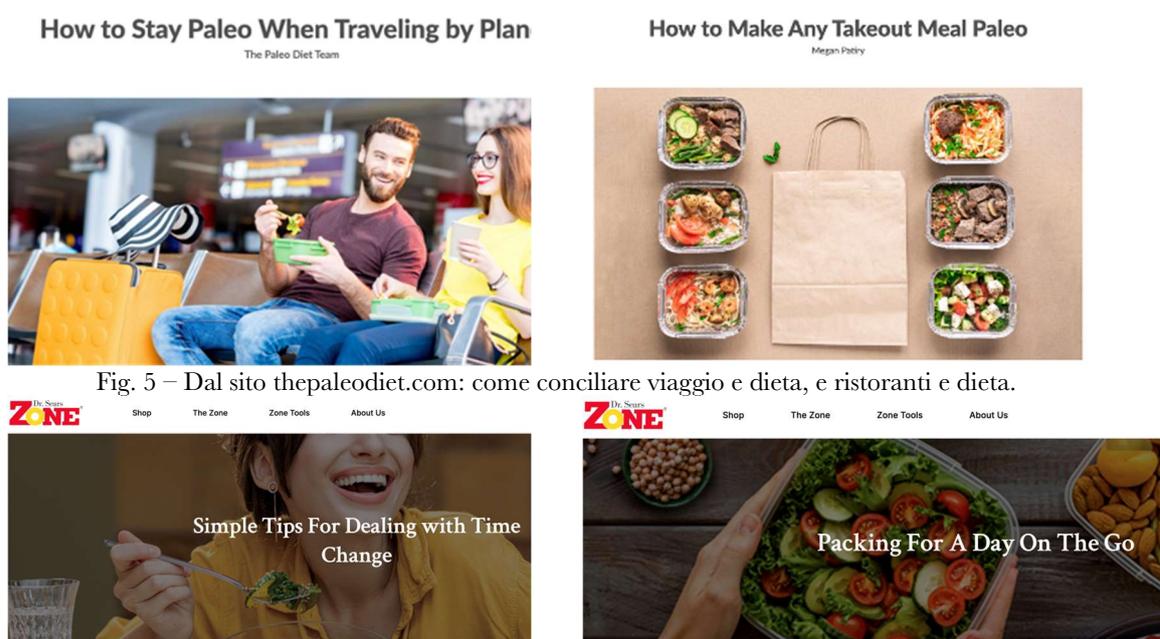


Fig. 5 – Dal sito thepaleodiet.com: come conciliare viaggio e dieta, e ristoranti e dieta.

Fig. 6 – Dal blog di Zone diet, la busy life: il jet lag e la giornata fuori casa.

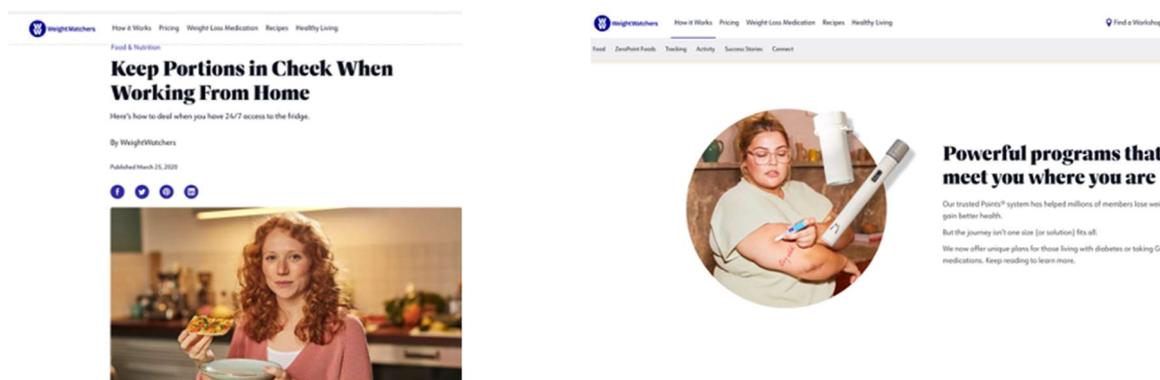


Fig. 7 – Dal sito weightwatchers.com: viene previsto tutto, dallo smartworking alla gestione del diabete.

Nel complesso, emerge una costante ricerca di equilibrio, di bilanciamenti tra esigenze e universi differenti della vita di una persona, e dei valori specifici che li caratterizzano: su questo si affannano le diete, a regolare il rapporto tra varie dimensioni esistenziali, dando un peso a ciascuna in nome di un



principio regolatore che è la dieta stessa. La regola è dunque di averne una, di regola, e che questa sia la *propria* a prescindere da ciò che accade intorno. Tutto il resto è, appunto, predicazione concessiva. Ampliando la portata dei ragionamenti appena fatti a questioni di più ampio respiro, dietro questa proliferazione esagerata di norme e micro-istruzioni, raccomandazioni e pacche sulle spalle, emerge il tradizionale tema della misura e del controllo degli eccessi, che è un classico problema filosofico. Si tratta di un problema di grande pertinenza semiotica per almeno tre ragioni. La prima è che, come ormai gli studi di semiotica dell'alimentazione e quelli di storia e antropologia del cibo hanno ampiamente mostrato, mangiare è un modo per significare le identità, individuali e collettive: classificare, escludere, vietare o permettere cibi e bevande, fornire regole del loro consumo, sono tutti modi per generare e far circolare valori. La dietetica, ieri come oggi, anche infarcita di scientismo, dunque, non fa altro che stabilire limiti e circostanze, quantità e misure, occasioni e frequenze, definendo i valori di questi valori, ovvero la *valenza*. Questa valenza, per la precisione, si esercita su categorie del sensibile e del patemico, tra cui il *ritmo*, innanzitutto (la scansione dei pasti è il primo operatore di senso del regime dunque risponde a domande come: ogni quanto mangiare? ed è possibile variare? con che frequenza?); l'*intensità* (quando è eccesso? a cosa corrispondono "troppo" e "troppo poco"? come si evita l'eccesso?); la *tensione* (come ci si organizza in vista di un aperitivo pericolosamente tentatore?); e l'*aspetto* (è un evento che si ripete o è un rischio occasionale? E cosa si può fare dopo aver sbagliato?). La dietetica è una sorta di meta-semiotica: non solo parla di cibo e corpo, ma parla dei criteri che cibi e corpi devono seguire per avere senso, essere validi, compresi e accettati, e dunque inclusi nella collettività sociale.



Bibliografia

Nel testo, l'anno che accompagna i rinvii bibliografici è quello dell'edizione in lingua originale, mentre i rimandi ai numeri di pagina si riferiscono alla traduzione italiana, qualora sia presente nella bibliografia.

- Boutaud, J.-J., 2013, "Dimagrire in regime mediatico", in D. Mangano, G. Marrone, a cura, *Dietetica e semiotica*, Milano, Mimesis, pp. 19-37.
- Fabbri, P., 1991, "La passione dei valori", in *Carte semiotiche* n. 8, pp. 56-71.
- Greimas, A.J., 1983, *Du Sens II. Essais Sémiotiques*, Paris, Seuil; trad. it. *Del senso II*, Milano, Bompiani 1994.
- Greimas, A.J., Courtés, J., 1979, *Sémiotique. Dictionnaire raisonné de la théorie du langage*, Paris, Hachette; trad. it. *Semiotica. Dizionario ragionato della teoria del linguaggio*, a cura di P. Fabbri, Milano, Bruno Mondadori 2007.
- Foucault, M., 1984, *L'usage des plaisirs. Histoire de la sexualité, II*, Paris, Gallimard; trad. it. *L'uso dei piaceri. Storia della sessualità, II*, Milano, Feltrinelli 2018.
- Landowski, E., 2005, *Les interactions risquées*, Limoges, Pulim; trad. it. *Rischiare nelle interazioni*, Milano, FrancoAngeli 2010.
- Latour, B., 1993, "Portrait de Gaston Lagaffe en philosophe des techniques", in Id. *La clef de Berlin*, Paris, La Decouverte; trad. it. "Ritratto di Gaston Lagaffe, filosofo della tecnica" in Id. *Politiche del design*, a cura di D. Mangano e I. Ventura Bordenca, pp. 47-57.
- Mangano, D., 2013, "Introduzione", in D. Mangano, G. Marrone, a cura, *Dietetica e semiotica*, Milano, Mimesis, pp. 9-18.
- Marrone, G., 2019, "Cucina politica: percorsi semiotici", in *E|C*, n. 26, *Politiche del gusto*, a cura di A.M. Lorusso, G. Marrone, Roma, Nuova cultura, pp. 245-271.
- Marrone, G., 2022, *Gustoso e saporito*, Milano, Bompiani.
- Marrone, G., a cura, 2015, *Buono da pensare*, Roma, Carocci.
- Pollan, M., 2008, *In defence of food*, Penguin, New York; trad. it. *In difesa del cibo*, Milano, Adelphi 2009.
- Shapin, S., 2000, "Descartes the Doctor: Rationalism and Its Therapies", in *British Journal for the History of Science*, 33(2), pp. 131-154.
- Shapin, S., 2003, "Trusting George Cheyne: Scientific expertise, common sense, and moral authority in early eighteenth-century dietetic medicine", in *Bulletin of the History of Medicine*, 77(2), pp. 263-297.
- Shapin, S., 2024, *La dieta dei filosofi*, a cura di I. Ventura Bordenca, Roma, Sossella.
- Ventura Bordenca, I., 2020, *Essere a dieta: regimi alimentari e stili di vita*, Milano, Meltemi.