

Ilaria Ventura Bordenca, *Essere a dieta. Regimi alimentari e stili di vita*, Milano, Meltemi, 2020 (pp. 380)

Essere a dieta. Regimi alimentari e stili di vita di Ilaria Ventura Bordenca propone una ricca e approfondita riflessione sociosemiotica sul fenomeno contemporaneo della dieta, andando ben oltre la comune accezione di “dieta” intesa come regime alimentare esclusivamente finalizzato alla perdita di peso. L’autrice, infatti, indaga la dieta come fenomeno culturale e sociale più trasversale, capace di veicolare e strutturare sistemi valoriali fortemente codificati, definire identità individuali e collettive, orientare scelte etiche e politiche.

La decisione di tornare a riflettere su questo volume, a cinque anni dalla sua pubblicazione, risiede nella sua persistente attualità, legata soprattutto al dibattito contemporaneo sui nuovi regimi dietetici e sugli stili alimentari alternativi, oggi fortemente condizionati dall’uso pervasivo dei social media. Sempre più studiosi, sia in ambito scientifico che divulgativo, sottolineano una correlazione diretta tra l’uso frequente di piattaforme come Instagram e TikTok e l’aumento dell’insoddisfazione corporea e dei disturbi alimentari, specialmente nelle generazioni più giovani. In particolare, preoccupa l’incessante esposizione a contenuti di “thinspiration” (immagini che mostrano corpi estremamente magri) e “fitspiration” (immagini di corpi atletici e tonificati), veicolati da influencer di successo che diffondono standard estetici spesso idealizzati, irraggiungibili e oggetto di scontro. Tuttavia, una possibile criticità delle analisi proposte finora nell’ambito delle scienze mediche risiede forse nella loro limitata capacità di cogliere la complessità culturale dei regimi alimentari, che costituiscono una dimensione più ampia e trasversale rispetto alla sola sfera dei comportamenti alimentari individuali. E, soprattutto, una dimensione che non può essere banalizzata – come spesso nel dibattito pubblico accade – a una presunta relazione univoca tra media influenti e utenti influenzabili. Pur non affrontando esplicitamente questo dibattito, il lavoro di Ventura Bordenca coglie puntualmente questi aspetti, affermando che oggi il fenomeno dietetico si presenta come un regime simbolico globale che coinvolge non solo la sfera personale ma anche quella collettiva e mediatica.

L’autrice definisce chiaramente tre principali accezioni dell’espressione “essere a dieta”. La prima riguarda la dimensione più diffusa, legata alla temporanea restrizione calorica finalizzata al dimagrimento: “una situazione temporanea, eccezionale, che ha una durata limitata nel tempo e si dà come obiettivo il dimagrimento” (p. 13). Questo primo significato, pur essendo dominante nel senso comune, non esaurisce la complessità culturale che l’autrice vuole esplorare. Il secondo significato affrontato riguarda la formazione identitaria, in quanto le scelte alimentari diventano una forma di auto-rappresentazione e definizione soggettiva. Ventura Bordenca chiarisce che si tratta di una “soggettività che, attraverso determinate scelte alimentari, forma e rafforza la propria identità” (ibidem). Il terzo significato amplia ulteriormente la questione, richiamando il termine greco *diaita*, inteso come un sistema generale di regole e abitudini che orientano il rapporto con il mondo. Qui la dieta diventa “maniera di disporsi nei confronti del mondo, dotarsi di una certa posa, orientata, guidata da una serie di regole, consuetudini, atteggiamenti, scelte pregresse” (p. 14). Ad accomunare questi tre significati vi è l’idea stessa di regime, come ordinamento, organizzazione, andamento regolato da un principio generale che non va inteso in termini semplicemente prescrittivi. I regimi – anche alimentari – danno una direzione processuale e al contempo una articolazione più sistemica a singoli atti, operando così una produzione di senso.

Il volume è strutturato in cinque sezioni che analizzano differenti fenomeni dietetici contemporanei attraverso una solida cornice teorico-metodologica sociosemiotica. La prima parte, “Il discorso dietetico”, fornisce una ricca premessa teorica sulla *dimensione sociale della dieta*. Il salutismo imperante dei giorni nostri, in questo primo frangente, non funziona in modo così diverso dall’osservanza di precetti religiosi che, per secoli, ha orientato la scelta e l’alternanza quotidiana dei cibi. Gli obiettivi strategici

variano nel corso del tempo, ma il giudizio a cui ci sottoponiamo, anche quando individuale, deriva sempre da una visione partorita collettivamente. La dieta, insomma, implica il riferimento a sfere di valori intersoggettive, valide in un certo contesto storico socio-culturale. Tale approccio consente di ricostruire storicamente l'evoluzione culturale della dieta, evidenziando il passaggio dalla dietetica antica, fondata sull'autoregolamentazione e sulla misura, al moderno paradigma scientifico del nutrizionismo, dominato da figure di esperti che detengono un significativo potere simbolico e biopolitico. L'autrice introduce allora concetti fondamentali quali testualità, corporeità e forme di vita, elementi centrali per comprendere come la dieta costituisca un flusso in cui alimenti, corpi e sistemi sociali si costituiscono vicendevolmente (cfr. Mangano 2013, "Introduzione", in Mangano, Marrone, a cura, *Dietetica e semiotica. Regimi di senso*, Milano, Mimesis, pp. 7-12). Il principale modello di analisi che alimenta le riflessioni presenti nel libro è quello di *discorso*: "se il testo è infatti un prodotto, il discorso può esser visto come l'insieme delle regole e delle prassi per la sua produzione. [...] Il *discorso dietetico*, così, comprende non solo, com'è ovvio, alimenti ma anche oggetti, strumenti di cucina, pratiche, comportamenti, i media che parlano di libri, siti web" (p. 66). In questo secondo frangente, emergono delle discontinuità nette tra i discorsi dietetici delle varie epoche. Per fare un esempio, e rifacendoci alla nostra considerazione iniziale, i nuovi media non *rappresentano* semplicemente modelli alimentari preesistenti, ma li co-producono e li ridefiniscono costantemente. Non si danno da una parte le diete, e dall'altra i *discorsi su di esse*, poiché i racconti mediatici sono parte viva e integrante dell'attuale discorso dietetico – inteso come spazio di traduzione e convivenza tra ulteriori, e innumerevoli, discorsi diversi. La seconda parte, "Dietetiche del dimagrimento", approfondisce la dimensione commerciale e mediatica delle diete contemporanee, che l'autrice definisce "diete brand". La caratteristica delle diete dimagranti oggi più in voga è quella, infatti, di porsi in modo reciprocamente concorrenziale, proprio come accade alle marche sul mercato, differenziandosi dalle altre presenti, o da quelle che le hanno precedute. In che modo? Una strategia molto comune alle diete contemporanee è, in generale, quella di negare il fatto stesso di essere delle diete. Al contempo, la differenziazione tra le diverse diete "sul mercato" avviene con l'utilizzo di diverse modalità dell'ingiunzione: molte delle diete più popolari negli ultimi anni – come la famosa dieta Dukan – non si basano tanto su interdizioni, quanto sul prescrivere certi comportamenti in termini positivi. Tra le tendenze più curiose che vengono trattate in questa sezione troviamo quella del primitivismo alimentare, con il caso esemplare della cosiddetta dieta paleolitica, un protocollo ispirato a quello che si suppone mangiassero i nostri antenati. Il supermercato, in questo frangente, diventa una riserva di caccia, dove cercare il cibo meno confezionato e industriale possibile. Inutile dire che questa posizione antagonista, come le altre, porti in seno un tentativo, più profondo, di rimodulazione ontologica, che consta della reciprocità tra un'ideologia corporea e una certa concezione della natura.

La terza parte del libro è invece dedicata alle "Dietetiche dell'astensione", con particolare attenzione al vegetarianismo e al veganismo. In questa sezione l'autrice indaga il fenomeno della conversione alimentare, ovvero il passaggio da un regime onnivoro a uno basato sull'esclusione della carne o di tutti i prodotti di origine animale. Il cuore dell'argomentazione verte su come queste scelte non siano il semplice risultato di decisioni alimentari, ma trasformazioni più globali del sé che sono leggibili, da una prospettiva semiotica, come adesione a *forma di vita*. La ripresa di questo strumento semiotico è centrale nell'analisi dei modelli alimentari, poiché permette di ricucire il rapporto tra etica ed estetica che è sotteso – e intrecciato – alla *messa in scena* di un certo modo di vivere. La questione della forma di vita, si ricorderà, nasce dalla messa in discussione della pretesa universalità dell'andamento evenemenziale del modello narrativo, a favore dell'analisi di fenomeni che si dotano di senso all'interno di dinamiche affettive, somatiche ed estetiche (pp. 152-153). La dietetica è densa di casi esemplari come la cura o l'esibizione del corpo, la conquista del benessere, l'avvicinamento o la distinzione da chi ha tensioni più o meno affini, e via dicendo. L'ipotesi centrale del libro, è che le *conversioni alimentari* siano passaggi tra *forme di vita*: chi decide, per esempio, di smettere di mangiare carne e alimentarsi solo di cibi vegetali riassetta su nuovi valori il proprio sistema di vita, modificando il rapporto con i non-umani, ma anche con gli umani con cui intrattiene forme di convivialità.

La quarta sezione affronta un argomento delicato e spesso trascurato: le "Dietetiche dell'infanzia". L'autrice affronta in maniera critica le strategie comunicative rivolte ai bambini, analizzando in particolare due corpus tra spot pubblicitari di cibi per il pubblico junior e design degli oggetti destinati

all'alimentazione dell'infanzia. In questa sezione emerge come l'alimentazione infantile rappresenti un territorio semiotico particolarmente denso, attraversato da tensioni tra piacere e salute, libertà e controllo genitoriale. Da un lato, dalla ricognizione sulla pubblicità emerge, in generale, un quadro delle interazioni strategiche genitori-figli, dall'altro, nel caso del "baby food design", è evidenziato come gli oggetti d'uso comune rispondano a una filosofia dell'alimentazione infantile e della sua gestione educativa.

Infine, nella quinta e ultima parte, intitolata "Dietetiche mediatiche", è affrontato il ruolo centrale dei media contemporanei nella diffusione e nella rappresentazione delle diete. Ventura Bordenca si muove con agilità tra programmi televisivi sul dimagrimento e rubriche giornalistiche, mostrando come questi format mettano in scena narrative di successo e fallimento, disciplina del corpo e controllo sociale, spesso con l'intervento di figure esperte che esercitano un'autorità narrativa a mo' di *opinion leader*. Nel settore dell'intrattenimento televisivo, in particolare, esiste tutto un filone specifico dei programmi di *makeover* – genere che mette in scena processi di trasformazione fisica dei partecipanti – che è destinato alla perdita di peso: gli spettatori di questi programmi empatizzano con una trasformazione che è in parte corporea ma, al contempo, strettamente psichica. Accanto alle ragioni del cibo, questi programmi tendono a farsi carico del peso fisico come "eccedente esistenziale" (p. 304), dove mangiare troppo implica quasi sempre una sfera passionale infelice, deviata, o manchevole – alla quale tuttavia si risponde su un piano sempre fisico, tra cucina sana, sale operatorie e allenamenti estenuanti. Caso diverso quello del giornalismo divulgativo specializzato su cibo e salute, dove la costruzione della credibilità e del patto comunicativo con gli spettatori verte, per lo più, sugli assetti epistemici che sono tipici del discorso cognitivo.

In conclusione, il volume "Essere a dieta" rappresenta non soltanto un contributo rigoroso e originale agli studi semiotici sulla dietetica, ma anche una preziosa occasione per riflettere sulle ossessioni contemporanee che coinvolgono corpo e alimentazione, ambiti attraversati da profonde tensioni morali, politiche e culturali. Il testo suggerisce di interpretare la dieta non come semplice pratica individuale, ma come complesso dispositivo di regolazione valoriale che incide sugli individui attraverso le loro relazioni intersoggettive – umane e non umane – aprendo così nuove prospettive di ricerca sociosemiotica nell'ambito degli studi alimentari e nuove opportunità di intervento critico nel campo del dibattito contemporaneo su benessere e nutrizione.

(Davide Puca)