

VENTICINQUESIMO INSEGNAMENTO  
L'ALIMENTAZIONE

**134. Il cibo**

La società moderna, come quella del passato, è fondata sul cibo e non potrebbe essere altrimenti, visto che per vivere abbiamo bisogno di alimentarci.

E' facile vedere, nel nostro corpo, gli effetti nocivi di ciò che abbiamo mangiato, anche dopo molto tempo. Se fossimo coscienti dell'effetto che ha su di noi il cibo, lo sceglieremmo meglio.

Il mangiare è una buona occasione per capire il nostro corpo. L'appuntamento a tavola è un incontro con noi stessi, per conoscere istinti e reazioni. Nutrirsi corrisponde al modo di concepire la vita, al desiderio di progredire sul cammino della conoscenza, alla capacità di prendere una decisione libera anche se non esperti nel settore.

Il rapporto con il cibo implica un'acutezza mentale straordinaria più che un'istruzione specifica e sempre approssimativa: di fronte alla crudeltà con cui si dissipa la vita, l'innocenza degli animali e delle piante che ci nutrono, può veramente farci inorridire dei nostri eccessi alimentari e del modo che abbiamo di concepire il cibo come una semplice necessità.

Quando penso al cibo dovrei pensare al carburante di una macchina sofisticata, ce n'è di tante qualità a seconda dello scopo del viaggio. Altro è il cibo per affrontare la fatica fisica, un lavoro duro, altro è il cibo per cominciare una giornata di studio.

Una piccola tazza di caffè, un bicchiere di vino in più, non può essere senza effetto.

Sant'Ignazio in merito al bere diceva che «si deve ben considerare ciò che

giova, per farne uso, e ciò che danneggia, per eliminarlo» (ES 211).

Alimentarsi è un'azione predisposta da Dio per la sopravvivenza del corpo. Quest'azione richiede il sacrificio di altre forme di vita, rispetto alle quali, chi si alimenta è in temporanea condizione di privilegio. Temporanea perché la salute e la malattia sono governate dalle stesse leggi: essendo umani ognuno di noi è soggetto a perdere la salute e ad ammalarsi.

Ciascuno di noi può contribuire ad abbreviarsi la vita con una alimentazione non equilibrata, anche se la salute è rovinata da altre cose più che dalla cattiva alimentazione. Quali? Le bollette da pagare, la denuncia dei redditi, le tasse onnipresenti, gli stress a cui siamo sottoposti. Quali? Traumi, azione della temperatura e del vento, emozioni, conflittualità, idee di potenza.

Questi stress lasciano cicatrici impresse nella memoria cellulare ed influenti sul metabolismo e lo sviluppo in modo da determinare il processo dell'invecchiamento.

**135. Ci nutriamo di ignoto**

Ciò che siamo abituati ad identificare con un solo nome (pane, carne, olio, ecc.) è in realtà un mosaico di sostanze ad attività ben definite, ma ancora in gran parte oscure. Oggi, come ieri, ci nutriamo di ignoto.

La gran varietà di principi alimentari probabilmente corrisponde all'esigenza di equilibrio che la natura persegue fondamentalmente.

La logica dei consumi impone ai produttori di suscitare e soddisfare nuovi bisogni, legati per lo più al risparmio di tempo e al soddisfacimento

della golosità. In questa situazione la responsabilità dei consumatori cresce e con essa la necessità di individuare i cibi che rispondono meglio alla funzione integrata del nutrire e del nutrimento della salute.

Il compito è certamente arduo, ma di valido aiuto è l'aspirazione tipicamente umana a conoscere ciò che è meglio (*magis*): questa aspirazione può avvalersi di intuizioni che comunque non annullano il dovere di aggiornare di continuo le proprie conoscenze.

L'abbandono fideistico alla medicina, ha ritardato di un secolo la prevenzione e travolto la capacità popolare di fare dell'alimentazione la più potente alleata della salute. Complice uno stato obsoleto, la coscienza che il cibo unisce alla salute molto più del farmaco, è rimasta gravemente ferita.

Attraverso una informazione nutrizionale dettagliata e leale, i consumatori saranno portati a modificare le loro abitudini alimentari, diventando gli artigiani attivi del proprio divenire, e ciò permetterà al loro corpo di funzionare il più lungo tempo possibile in buona salute.

Prima educati a considerare i farmaci quasi come un cibo e ora mitragliati da raffiche di informazioni nutrizionistiche che non lasciano scampo (questo sì, quello no), ci aggiriamo in labirinti sempre più ampi, cercando vie di uscita che la nostra limitata istruzione nel settore stenta a trovare.

Si noti che ogni cambiamento nell'alimentazione non è necessariamente un progresso: così il consumare i pasti in condizione di stressante rapidità, la preparazione del cibo in funzione della economicità e della gradevolezza, il tenere conto soltanto delle calorie

rispetto all'attività individuale, sono una serie di fattori perturbanti lo stato di salute.

### 136. **Modo di vita**

Anni di disordini alimentari hanno creato condizionamenti e abitudini di cui è difficile, talvolta, disfarsi tenendo conto anche del ritmo di vita che la nostra società ci impone, del bombardamento pubblicitario cui siamo sottoposti, del benessere che ci circonda.

Di pari passo con le aumentate disponibilità economiche, che hanno dato a tutti gli strati sociali della popolazione la possibilità di sottrarsi ad una fame atavica, rivoluzionando il modo di vivere tradizionale, sono nate e cresciute le malattie nutrizionali, che nei paesi sviluppati ed industrializzati stanno diventando le malattie per eccellenza, cause più frequenti di decessi in ancora giovane età, con malattie pressoché sconosciute nei paesi poveri, le cui popolazioni si nutrono di sostanze ricche di cellulosa e di ortaggi che esplicano un'importante azione evacuatrice, antitossica e antifermentativa.

Ricercatori di fama mondiale, in seguito ad accurate indagini ed esperimenti, hanno dimostrato la stretta correlazione esistente fra l'alimentazione e alcune malattie.

Statistiche compilate nei paesi sviluppati attestano che le malattie del cuore e della circolazione derivanti dalle pessime abitudini alimentari sono le cause principali di decesso.

La consapevolezza che molti mali di cui soffriamo sono una conseguenza dei nostri errori di alimentazione, dovrebbe portarci all'osservanza di una dieta razionale. Dieta non intesa nel senso di

drastica riduzione del cibo, ma di scelta oculata degli alimenti, in base alle nostre esigenze, alle eventuali predisposizioni anche di carattere ereditario, alle caratteristiche del nostro organismo e al tipo di vita che conduciamo.

Dieta viene dal greco *diaita* e significa «modo di vita».

Questo termine venne ripreso in occidente da Benner di Zurigo, intorno agli anni '30.

### 137. Squilibri alimentari

Troppo spesso le nostre tavole sono rovine e i cibi che colmano i piatti, reti in cui si impiglia la nostra salute.

Scegliamo il cibo con l'esercizio del pensiero, che richiede sempre maggiore virtù per avvicinare la verità. Mentre gli animali seguono infallibilmente i loro istinti e sembrano non conoscere il fenomeno della scelta, noi siamo privi di questo vincolo inesorabile e dobbiamo elaborare iniziative personali per sfuggire all'autodistruzione.

Sant'Ignazio diceva in modo più semplice:

“per evitare disordine, l'astinenza nei cibi si può fare in due modi: **prima, abituandosi a mangiare cibi ordinari e poi, se si tratta di cibi raffinati, prendendone in piccole quantità** (ES 212).

Sant'Ignazio diceva: «del pane conviene astenersi meno, perché non è cibo nel quale l'appetito suole essere smoderato o sul quale, come per gli altri cibi, fa forza la tentazione» (ES 210).

### 138. Cibo e spiritualità

Un regime alimentare scelto in base alle esigenze, alle carenze ed alle

eventuali disfunzioni dell'organismo è in grado di ripristinare un buon equilibrio fisiologico, di dare una sensazione di benessere e di stimolare le risorse energetiche. Di fronte a disfunzioni di una certa gravità, occorre certo ricorrere al medico, tuttavia l'alimentazione adatta può aiutare e favorire la guarigione.

Sant'Ignazio insegna le «Regole perché in futuro ci si possa moderare nel mangiare» in occasione della Terza Settimana degli Esercizi Spirituali, quando cioè l'argomento di meditazione è la passione di Gesù.

Anche «mentre la persona mangia, immagini di vedere Cristo Nostro Signore mangiare con i Suoi apostoli: come beve, come parla, come guarda, e si sforzi di imitarlo. Di modo che la parte più alta dell'intelletto sia occupata nella contemplazione di Nostro Signore, mentre la parte meno importante lo è nel sostentamento del corpo. In tal modo si renderà meglio conto di come deve agire e comportarsi» (ES 214).

Sant'Ignazio è preoccupato che la persona che vuole fare un cammino «cerchi, in modo particolare, che la sua mente non sia tutta presa da quello che mangia, né mangi in fretta, a causa dell'appetito, anzi sia padrona di sé, tanto nel modo di mangiare come nella quantità che mangia» (ES 216). Per questo, oltre che a pensare a Gesù, «mentre mangia, potrà fare altre considerazioni o sulla vita dei Santi, o su qualche pia contemplazione o su qualche occupazione spirituale che dovrà impegnarlo, e così, stando attento in ciò, prenderà meno materialmente e sensualmente il cibo corporale» (ES 215).

«Pur stando attenti a non ammalarsi» l'esercitante è esortato a raggiungere il più rapidamente possibile «la giusta misura che deve osservare nel mangiare e nel bere». «Per evitare l'esagerazione sarà molto utile, dopo pranzo o dopo cena, o in un'altra ora in cui non senta appetito, decidere dentro di sé la quantità che dovrà mangiare nel pranzo o nella cena prossimi, e, per conseguenza, ogni giorno» (ES 217).

«Disponendosi in tal modo e facendo da parte sua tutto quello che potrà, avvertirà molte volte quelle interiori comunicazioni, consolazioni e divine ispirazioni attraverso le quali gli si paleserà il giusto mezzo che gli conviene» (ES 213).

Ignazio invita a non esagerare nell'astinenza dai cibi, con il pericolo che poi si hanno «poche forze corporali e salute» per proseguire nel cammino spirituale (cfr. ES 213).

### Menù da preparare ogni mattina

Prendete due decilitri di pazienza  
 Una tazza di bontà  
 Quattro cucchiari di buona volontà  
 Un pizzico di speranza e una dose di buona fede  
 Aggiungete due manciate di tolleranza  
 Un pacco di prudenza  
 Qualche filo di simpatia  
 Una manciata di quella piccola pianta rara che si chiama umiltà  
 E una grande quantità di buon umore  
 Condite il tutto con molto buon senso  
 Lasciate cuocere a fuoco lento

### Ricetta per il dolce della bontà

#### INGREDIENTI

Un sorriso sempre per tutti  
 cento grammi di allegria  
 cento grammi di comprensione  
 un cucchiaino di pazienza  
 due cucchiari di amore  
 una buona dose di gentilezza  
 con la quale impastare tutto.  
 Si cuoce al fuoco lento della perseveranza  
 e si serve a tutti.

NB. Tieni sempre presente che come forno occorre il Tabernacolo