Il cibo come medicina. Riflessioni su una metafora tra due culture*

Andrea Borghini

Per questa occasione, di cui ringrazio i curatori del volume, vorrei trattare di una delle più antiche e pervasive metafore nella storia della scienza dell'alimentazione, secondo cui il cibo *è* una medicina. Il tema richiama sullo sfondo due ambiti a cui Sandro Pagnini si è dedicato, ovvero il rapporto tra la cultura scientifica e quella umanistica (cfr. Pagnini 2004) e la filosofia della medicina (cfr. Pagnini 2010). Ma vi è un'altra ragione per cui l'ho scelto, più personale. Ho conosciuto Sandro durante un corso che verteva proprio sulla metafora nella scienza, nell'anno accademico 1997-1998. Tra i testi assegnati vi erano *The Construction of Reality* di Mary Hesse e Michael Arbyb (1986) e *Metaphor and Theory Change* di Richard Boyd (1993). si trattava di un dibattito in divenire, interdisciplinare e contemporaneo. Era il mio secondo anno di università e con quel corso Sandro mi introdusse a un modo di contaminare ricerca filosofica e scientifica non solo fruttuoso e avvincente, ma anche del tutto nuovo per me, che arrivavo da una scuola di provincia. Credo che quel modo di fare ricerca sia ancora valido e, in queste poche pagine, vorrei offrire alcuni spunti su come aggiornare la lezione di Sandro in riferimento a temi di filosofia del cibo.

1. Cibi e medicine: un rapporto complesso

Gli intrecci concettuali tra cibi e medicinali sono il soggetto di due recentissimi saggi – rispettivamente di Helena Siipi (2020) e Joey Tuminiello (2020) – che raccolgono spunti di un più ampio e duraturo

* La presente ricerca è stata finanziata dal Dipartimento di Filosofia 'Piero Martinetti' dell'Università di Milano sotto il progetto 'Dipartimento di Eccellenza 2018-2022' finanziato dal Ministero dell'istruzione, università e ricerca (MIUR).

dibattito. Se dovessimo riassumerlo in due righe, diremmo che, da un lato, è evidente che il concetto di cibo e quello di medicinale sono differenti; dall'altro, tuttavia, è vero che tracciare il confine tra i due è una faccenda complicata. Vediamo perché.

Per iniziare, possiamo chiederci: esistono medicine che non sono cibi? Parrebbe di sì, poiché vi sono molte medicine che non vengono somministrate per via orale, per esempio tutte quelle che vengono iniettate, oppure le creme per il corpo o per una sua parte specifica.

Questa risposta, tuttavia, presuppone che tutti i cibi siano ingeriti, o almeno coinvolgano il cavo orale. Purtroppo, non è così. Per esempio, una flebo che provveda a somministrare dei nutrienti a un paziente viene tipicamente considerata come un cibo. Quindi, per sostenere che alcune medicine quali una crema o un vaccino non siano un cibo, non basta puntare il dito sul fatto che non vengono ingerite, poiché ci sono cibi che non vengono ingeriti e quindi, fino a prova contraria, potrebbero essere cibi. Dovranno essere altri aspetti concettuali a tracciare il confine tra cibi e medicinali. Quali?

Una proposta più sofisticata, ma sempre di senso comune, si avvale del concetto di componente nutrizionale: le medicine che non sono cibo sono quelle che non richiedono di essere ingerite e che non hanno valore nutrizionale. Anche questa proposta, tuttavia, è difettosa. Potremmo infatti chiedere: cosa significa "avere un valore nutrizionale"? Molte creme per il corpo, per esempio, vengono tipicamente pubblicizzate come *nutrienti*; e molte medicine che non sono ingerite influenzano significativamente i processi metabolici e le capacità del corpo di assorbire o utilizzare nutrienti – per fare un esempio, si pensi alle iniezioni di insulina.

Dobbiamo quindi essere molto più precisi se vogliamo tracciare un confine netto tra i medicinali che sono e quelli che non sono cibi. Purtroppo, la richiesta non è facile da soddisfare. Infatti, quanto detto finora non illustra che una parte delle difficoltà che incontriamo quando cerchiamo di individuare medicinali che non siano cibi. Per esempio, che dire delle medicine somministrate per via orale, ma che non hanno valore nutrizionale e che non influenzano in maniera sostanziale i processi metabolici? Sono cibi, soltanto perché vengono ingerite?

Quest'ultima domanda suggerisce che l'analisi degli intrecci concettuali tra cibi e medicinali dovrebbe venire affrontata anche a partire dai primi, anziché solamente dagli ultimi. In altre parole, per tracciare

un confine dovremmo anche chiederci se esistono cibi che non sono medicine. Anche qui la faccenda è delicata. Se decidessimo di ricercare la distinzione in una qualche funzione specifica che caratterizzi tutti i cibi, non è facile trovarne una e non ho qui spazio a sufficienza per analizzare la questione in tutti i dettagli. Ma posso almeno riassumere la complessità della situazione in maniera schematica, nelle seguenti otto osservazioni.

(1) Vi sono cibi la cui caratteristica tipica è il venir ingeriti e metabolizzati. La maggior parte dei cibi ha queste caratteristiche. Per esempio, le hanno sia una fetta di pane con burro e marmellata sia un piatto di pasta al pomodoro. (2) Tuttavia, vi sono cibi che, pur venendo ingeriti, non vengono metabolizzati. Ne sono esempio tutte le sostanze fibrose oppure tutti i cibi che vengono rigettati da un organismo che ne è intollerante. (3) Vi sono poi cibi che vengono masticati, ma non ingeriti, come il chewing-gum o il tabacco da masticare. (4) E vi sono cibi che hanno una funzione puramente simbolica: non vengono tipicamente consumati, ma la loro funzione in un contesto gastronomico dipende dall'essere consumabili. Ne sono esempio i fiori (di zucchero o veri) a decorazione di una torta, di cui pochissime persone effettivamente si cibano, sebbene possano essere apposti a decorazione proprio in virtù del fatto che sono dei cibi. (5) Abbiamo inoltre visto come ci siano dei cibi che vengono metabolizzati, ma non ingeriti, come quelli somministrati per endovena. (6) Dobbiamo per di più considerare anche quei non-cibi che hanno funzioni che parzialmente si sovrappongono coi cibi. Tra questi, innanzitutto, possiamo includere i non-cibi che vengono ingeriti e metabolizzati. Molte medicine rientrano in questa categoria, come una comune compressa contro il mal di testa. (7) Si aggiungeranno poi quei non-cibi che vengono ingeriti, ma non metabolizzati. Rientrano in questa categoria, per esempio, quei non-cibi che vengono ritualmente ingeriti all'interno di certi gruppi o comunità, come le piccole pietre per le società o comunità geofagiche. (8) Infine, vi sono non-cibi che vengono masticati o comunque gustati, come per esempio una sigaretta.

Il quadro, insomma, è assai complesso, sia che partiamo dai medicinali per distinguerne alcuni dai cibi, sia che partiamo dai cibi alla ricerca di tratti che ne distinguano alcuni dai medicinali. Si tratta, proprio per questo, di un problema che richiede anche un lavoro filosofico per essere adeguatamente trattato.

2. Cibo "come" medicina: una metafora tra le due culture

Lo scopo di queste poche pagine non è sbrogliare una matassa che richiede una più attenta e ravvicinata analisi. Vorrei però provare a fare qualche passo avanti sulla scorta di alcune lezioni suggeritemi da Sandro e dalle sue opere.

In particolare, in questa sezione vorrei soffermarmi sull'importanza teorica di leggere il rapporto tra cibo e medicina in un senso metaforico. Si tratta infatti di una prospettiva sfuggita alla riflessione filosofica sul tema che, come vorrei suggerire, merita di essere approfondita. Ed è proprio qui, quindi, che le lezioni sul ruolo della metafora della scienza diventano preziose per poter adeguatamente leggere un rapporto concettuale che, come visto nella sezione precedente, è assai complesso. Non solo: come vedremo, per decifrare quel rapporto è cruciale anche saper riconoscere e leggere la fluidità di contenuti tra cultura umanistica e cultura scientifica. Svilupperò quindi un po' oltre la mia analisi sulla base di queste premesse.

La riflessione filosofica sul rapporto tra cibo e medicina, inclusi i recenti contributi di Siipi e Tuminiello, non ha sviluppato la contaminazione metaforica tra cibo e medicina, finendo per fornire una lettura critica che si arena sul rapporto letterale proprio dei testi di legge che regolano l'etichettatura. Della contaminazione tuttavia si è ampiamente scritto (cfr. Shapin 2014). Più in generale, che l'identità del cibo abbia a che fare con questioni metaforiche è cosa nota – si pensi solo al problema dell'autenticità (Borghini 2014a) e all'identità delle ricette (Borghini 2015 e 2022).

Una lettura metaforica permetterebbe di restituire centralità teoretica a dei fenomeni che centrali sono già nella nostra percezione quotidiana del rapporto tra cibi e medicinali. Per prima cosa, ci permetterebbe di spiegare come mai il cibo viene quotidianamente pensato *come* medicamento, per esempio nel regolare funzioni vitali quali digestione o circolazione sanguigna, oppure per generare specifici effetti, per esempio il sollecitare l'attenzione tramite l'assunzione di caffè, tè, o cioccolata. Altro esempio iconico è l'uso di whiskey per alleviare il dolore nell'evenienza di operazioni chirurgiche fatte in circostanze estemporanee.

Un secondo rapporto metaforico tra cibo e medicina riguarda la preparazione. La storia delle ricette suggerisce di pensare un cibo pro-

prio come una medicina. Si pensi alle ricette di pasticceria e dolciumi, oppure alle ricette per produrre vino, aceto o cocktail. La storia della farmacologia ha influenzato il modo in cui queste ricette sono state registrate, tramandate, modificate e, in generale, pensate.

Il terzo legame metaforico sta nel consumo. Alcuni autori hanno notoriamente suggerito di pensare al cibo come una medicina nell'atto del consumo. Famoso il passo dalle *Confessioni* di Agostino (libro X, 44) su questo punto, nella versione di Carena (cfr. anche Borghini 2014b):

> Tu mi hai insegnato ad accostarmi agli alimenti per prenderli come medicamenti. Senonché, nel passare dalla molestia del bisogno all'appagamento della sazietà, proprio al passaggio mi attende, insidioso, il laccio della concupiscenza. Il passaggio stesso è un piacere e non ve n'è altro per passare ove ci costringe a passare il bisogno. Sebbene io mangi e beva per la mia salute, vi si aggiunge come ombra una soddisfazione pericolosa, che il più delle volte cerca di precedere, in modo da farmi compiere per essa ciò che dico e voglio fare per salute. La misura non è la stessa nei due casi: quanto basta per la salute è poco per il piacere, e spesso non si distingue se è la cura indispensabile del corpo, che ancora chiede un soccorso, o la soddisfazione ingannevole della gola, che, sotto, richiede un servizio. La nostra povera anima esulta dell'incertezza e predispone in questa la difesa di una scusa, lieta che non sia manifesto quanto basta a una vita normalmente sana. Così sotto il velo della salute si occultano i traffici del piacere. A queste tentazioni mi sforzo quotidianamente di resistere, invocando l'aiuto della tua mano, e riferisco a te i miei turbamenti, poiché il mio giudizio su questo punto non è ancora sicuro (Carena 2015, p. 229).

Quarto, il cibo può essere visto come un modo per curare l'anima e la psiche. In quanto fonte di piacere e in quanto influenza quotidiana sulle funzioni corporee, il cibo accompagna e, nei casi estremi, determina i nostri stati d'animo. Questa relazione ovviamente non può essere determinata una volta per tutte come l'influenza di una vera e propria medicina su un particolare stato fisiologico di un paziente; tuttavia, risulta ovvio pensare alla relazione come analoga e non vi è dubbio vi siano effetti sulla salute mentale.

Insomma, il rapporto tra cibo e medicina è un rapporto di *influenza* che possiamo leggere in senso metaforico seguendo molteplici direttrici. Nei quattro casi visti, il cibo non è esattamente una medicina; ne esaurisce alcune funzioni, almeno parzialmente, in modi e misure che

sono difficili da quantificare oggettivamente e categoricamente. Eppure, non possiamo negare che il cibo viene visto *come se* fosse una medicina, seguendo lo schema proprio del ragionamento metaforico. Così come sappiamo che il modello della struttura di una molecola di DNA non sia che una metafora di quella che è una struttura ben più tortuosa e intricata, un modello metaforico che risulta nonostante ciò utile al ragionamento scientifico, allo stesso modo possiamo ritenere che il pensare un cibo come una medicina in certi contesti risulti utile al ragionamento medico (o dietetico).

Non vi è quindi ragione di cercare una soluzione alla metafora, così come non vi è ragione di scardinare il modello del DNA; anzi, una volta che lo facessimo, dovremmo trovare un'altra metafora che possa sostituirla e che risulti più efficace. Tracciare il confine tra cibi e medicinali in modo concettualmente netto è un'impresa vana proprio perché cerca di interrompere un rapporto metaforico che non è determinabile in altro modo.

Ovviamente, non sto sostenendo che una definizione sommaria di cibo o di medicina non possano essere fornite; più semplicemente, sto suggerendo che, al meglio, tali definizioni possono trovare un utilizzo in ambito legislativo, ma non dovrebbero essere invece prese alla lettera nelle altre sfere dell'agire quotidiano, dove il rapporto tra cibi e medicinali viene comunque invocato. Per esempio, la metafora risulterà cruciale per sviluppare una conversazione sulla dieta tra un medico e un paziente, oppure in una conversazione tra amici al ristorante sul rapporto col piacere gastronomico, oppure nell'aiutare una persona affetta da disturbi alimentari a esprimere la propria condizione, e via dicendo.

Altro aspetto cruciale che emerge chiaramente da quanto detto finora è che il rapporto tra cibi e medicinali, così inteso, illustra anche l'importanza della contaminazione tra cultura umanistica e cultura scientifica. Nel trasferimento metaforico tra cibi e medicinali si trova anche lo slittamento da una concezione scientifica del cibo e della dieta a una concezione guidata da elementi culturali o eccentrici, tra processi algoritmici (come quelli che guidano l'esecuzione di una ricetta per un farmacista) e processi che lascino spazio all'estro e alle preferenze di un individuo. Mantenere in vita quel rapporto metaforico è un modo anche di preservare questa contaminazione, che ha un profondo valore intellettuale nella società contemporanea.

Sebbene Sandro non si sia direttamente occupato del rapporto concettuale tra cibi e medicinali, spero tuttavia di aver comunicato perché il suo approccio al lavoro filosofico costituisce una fonte di ispirazione anche per chi, come me, lavora in questo ambito. Sandro mi ha insegnato a rispettare, dal punto di vista intellettuale, le metafore e la contaminazione tra le due culture, a saper riconoscere che pensare al cibo *come* una medicina può essere teoreticamente fruttuoso.

Riferimenti bibliografici

Borghini A. (2015), *What is a recipe?*, in «Journal of Agricultural and Environmental Ethics», XXVIII, 4, pp. 719-738.

Borghini A. (2014a), *Authenticity in Food*, in P.B. Thompson, D.M. Kaplan, (a cura di), pp. 180-185.

Borghini A. (2014b), *Gustare la natura: riflessioni estetiche tra gastronomia e biologia*, in N. Perullo (a cura di), pp. 33-46.

Borghini A. (2022), *Seven Philosophical Problems About Recipes*, in A. Borghini, P. Engisch (a cura di), pp. 15-27.

Borghini A., Engisch P. (2022, a cura di), *A Philosophy of Recipes. Making, Experiencing, and Valuing*, Bloomsbury, Londra.

Boyd R. (1993), *Metaphor and theory change: What is "metaphor" a metaphor for?*, in A. Ortony (a cura di), pp. 481-532.

Carena C. (2015, a cura di), *Agostino d'Ippona, Confessioni*, Einaudi, Torino.

Hesse M.B., Arbib M.A. (1986), *The Construction of Reality*, Cambridge University Press, Cambridge.

Ortony A. (1993, a cura di), *Metaphor and Thought*, Cambridge University Press, Cambridge.

Pagnini A. (2010, a cura di), *Filosofia della medicina. Epistemologia, ontologia, etica, diritto*, Carocci Editore, Roma.

Pagnini A. (2004), *Le 'due culture' dopo "Retorica e logica"*, in A. Peruzzi (a cura di), pp. 1000-1019.

Perullo N. (2014, a cura di), *Cibo, estetica e arte: convergenze tra filosofia, semiotica e storia*, Edizioni ETS, Pisa.

Peruzzi A. (2004, a cura di), *Giulio Preti filosofo europeo*, Leo Olschki, Firenze.

Shapin S. (2014), *You are what you eat*, in «Historical Research», VXXXVII, 237, DOI: 10.1111/1468-2281.12059.

Siipi H. (2020), *Food, food substitutes and food supplements*, in «Argumenta», V, 2, pp. 247-260

Thompson P.B., Kaplan D.M. (2014, a cura di), *Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics*, Springer, New York.

Tuminiello J.A. (2020), *Hermeneutics of food and drug regulatory policy*, in «Humana.Mente», XIII, 38, pp. 255-280.

Andrea Borghini è professore associato presso il Dipartimento di Filosofia "Piero Martinetti" dell'Università di Milano ed è direttore di Culinary Mind, centro internazionale per la filosofia del cibo. La sua ricerca sviluppa strumenti concettuali per ripensare come produciamo, consumiamo e rappresentiamo il cibo e le sue culture.