



Sotto il segno della bilancia: estetica e politica del mangiare nella società contemporanea

Luisa Stagi, professoressa associata in sociologia, Università di Genova

| 13



Camille Beccarelli,
corso propedeutico – CSIA

Come hanno rivelato alcuni recenti articoli apparsi su diversi quotidiani italiani, il governo cinese sta attualmente affrontando il problema dell'obesità con svariate e importanti iniziative, tra cui campagne di sensibilizzazione, anche via social media, incentivi economici e l'uso di tecnologie come l'intelligenza artificiale. L'obiettivo è ridurre il tasso di obesità e sovrappeso, che è diventato una preoccupazione crescente nel paese. Sono state quindi aperte cliniche specializzate nel trattamento dell'obesità e sviluppate tecnologie e applicazioni per monitorare e aiutare le persone a raggiungere i loro obiettivi di perdita di peso. Nelle scuole si punta sull'educazione fisica: gli studenti devono dedicare almeno un'ora al giorno ad attività all'aperto e i test fisici sono entrati a far parte degli esami di ammissione alle scuole superiori. Infine, ci sono iniziative locali di aziende che hanno creato bonus per i propri lavoratori che aderiscono a programmi per il controllo del peso e che dimostrano di perdere chili. Questo approccio alla salute e al controllo dei corpi, che premia

chi si conforma agli standard fisici imposti e penalizza chi se ne discosta, sembra inserirsi in un quadro più ampio di *governance* comportamentale che richiama la logica del sistema di credito sociale cinese. In alcuni casi, il controllo del peso si inserisce in un sistema di sorveglianza e disciplina sociale, basato sulla raccolta e l'analisi di dati pubblici e privati simile al sistema di credito sociale, che valuta il comportamento dei cittadini e assegna punteggi o classificazioni che possono determinare premi (come agevolazioni e accesso facilitato a servizi) o sanzioni (come restrizioni nei trasporti o nei prestiti).

Un tale scenario sembrerebbe la trama di un episodio della celebre serie televisiva *Black mirror* – che immagina un futuro di iper-controllo tecnologico – ma in realtà questo fenomeno non è né distopico né isolato: le campagne pubbliche per incentivare la perdita di peso sono ormai numerosissime. Tra quelle storiche si ricorda per esempio quella promossa in passato da Michelle Obama contro l'obesità negli Stati Uniti,



Sara Martins,
4° anno di grafica – CSIA

ma altrettanto nota fu quella lanciata dal sindaco di Oklahoma City con la sfida collettiva *This City Is Going On A Diet*, che portò i cittadini a perdere complessivamente cinquecentomila chilogrammi.

Questo tipo di *policies* volte alla promozione della salute attraverso i ‘corretti stili di vita’ e l’aumento della medicina preventiva si definisce ‘governamentalità neoliberale’. Si tratta di un tipo di gestione statale della cura in cui la salute diventa responsabilità individuale e il ‘corretto consumo’ un dovere per il cittadino, che è libero – ma al tempo stesso responsabile – di ‘scegliere il benessere’. La delega del singolo all’auto-sorveglianza della sua salute attraverso stili di vita corretti prevede sia momenti di controllo, sia ausili all’apprendimento delle corrette pratiche. È la società che si apre alla medicalizzazione della vita quotidiana, intesa come spostamento dalla cura all’ottimizzazione delle prestazioni e in cui i diritti non sono più universalmente riconosciuti ma vanno guadagnati con le giuste condotte. In questo contesto di medicalizzazione sempre

più digitalizzata, è divenuto centrale il fenomeno del *self-tracking*, che, secondo la definizione Treccani, è una “disciplina di cura di sé, basata sul monitoraggio delle attività quotidiane (in particolare quelle sportive e alimentari) e sulla quantificazione di ogni singola azione attraverso i più avanzati dispositivi tecnologici, al fine di restaurare, mantenere o incrementare la qualità del proprio benessere vitale”. Attraverso l’utilizzo di smartphone, orologi e altri dispositivi tecnologici indossabili, le nostre attività fisiche, le calorie che assumiamo, i nostri valori corporei vengono monitorati e trasformati in dati, che possono essere condivisi sulle piattaforme social ed essere utilizzati per generare statistiche. Scegliendo di indossare tali dispositivi aderiamo volontariamente, e spesso gioiosamente, all’auto-sorveglianza continua del corpo e delle sue funzioni; in pratica un ribaltamento del concetto foucaultiano di ‘Panopticon’ che il sociologo della salute Antonio Maturro ha per l’appunto denominato ‘Endopticon’. L’effetto dell’uso prolungato di questi dispositivi di auto-

tracciamento è stato definito *interoception* ('interocezione'), per sottolineare come l'incorporamento della pratica di monitoraggio continuo generi un'abitudine che 'si incarna affettivamente'.

Nella società contemporanea, dunque, il corpo magro non è soltanto un canone estetico, come spesso erroneamente si pensa, ma è anche e soprattutto un dovere morale; più specificamente, nel contesto neolibera- le, dieta e forma fisica assumono un significato politico. Per lo stesso ordine di motivi il sovrappeso e l'obesità subiscono una forte stigmatizzazione sociale e ormai in molti paesi, e da tempo, rappresentano anche un'emergenza. Questo non dovrebbe stupire, perché viviamo in una società del consumo, governata da alcune multinazionali agroalimentari che detengono il monopolio di una grande distribuzione che diffonde cibo processato e bevande zuccherate, spesso senza possibilità di scelta. Sono definite *Food desert* quelle aree, presenti più spesso nei grandi centri urbani, nelle quali è difficile avere accesso a cibi freschi, nutrienti e di qualità e dove, viceversa, è più facile avere unicamente accesso a cibi altamente artificiali, inscatolati, poco nutrienti e tendenzialmente dannosi per la salute. Le ricerche sul fenomeno del *Food desert* hanno mostrato l'esistenza di un nesso causale fra questi luoghi, le abitudini alimentari di chi vi risiede e l'incidenza dell'obesità. Questa prospettiva mostra efficacemente come l'obesità, che è considerata una colpa individuale, sia invece generata da vizi sistemici.

Più di vent'anni fa, Zygmunt Bauman faceva notare come le classifiche editoriali fossero dominate da libri di ricette e diete, segno della contraddizione – tipica delle società neoliberali – della responsabilizzazione individuale, dove si è chiamati a trovare soluzioni biografiche a contraddizioni sistemiche. Nel caso dell'alimentazione, il paradosso si riassume nel doppio imperativo 'consuma e sii magro', matrice di un aumento dei disturbi alimentari e della definizione di 'società bulimica' nei primi anni Duemila.

Ed è proprio in questo contesto che nasce e si diffonde il fenomeno del 'Food Porn'. Il concetto di 'Food Porn' indica il proliferare di immagini e discorsi intorno al cibo; si tratta di una forma di edonismo mentale che sublima un desiderio non appagabile. In pratica, la pornografia alimentare può essere interpretata come una strategia di compensazione: un *voyeurismo* alimentare che sublima il desiderio di ci-

bi proibiti. Analogamente a quanto Michel Foucault osservava per la pornografia sessuale – che prospera nei periodi di forte repressione sessuale – la 'gastro-pornografia' si sviluppa infatti in un'epoca in cui gran parte della popolazione è costantemente a dieta perché il corpo magro è sinonimo di buona cittadinanza. E, come la pornografia sessuale, anche quella alimentare non è realmente sovversiva: il piacere resta confinato allo sguardo, mentre l'atto è compiuto da altri; di fatto, uno spazio di sospensione funziona- le al mantenimento di un certo ordine sociale.

Il fenomeno del 'Food Porn': tra edonismo e autocontrollo

Una decina di anni fa, i social media venivano inondati da foto di piatti cucinati in casa o serviti al ristorante. Questo fenomeno, presto battezzato 'Food Porn', consisteva nella pratica di immortalare un piatto esteticamente accattivante e condividerne l'immagine online. In senso più ampio, la letteratura utilizza la locuzione per indicare la sovrabbondanza di discorsi, trasmissioni, forme di turismo e pratiche legate al cibo. Il semiologo Gianfranco Marrone ha coniato il termine 'gastromania' per descrivere questa ossessione per cucina, gusto e buona tavola, sottolineando come l'alimentazione abbia ormai invaso ogni dimensione dell'esistenza, individuale e collettiva. Del resto, ormai da molti anni, la televisione è invasa da trasmissioni di cucina, gare culinarie e *cooking show* di grandissimo successo, e anche questo fa parte del 'Food Porn'. Se per molti parlare di alimentazione, seguire trasmissioni di ricette o guardare immagini gastro-pornografiche sui social è un modo di 'nutrire' simbolicamente un desiderio represso, in generale si può affermare che per quasi tutti la condivisione di immagini di cibo sui social possa rappresentare un biglietto da visita identitario, segno di competenza, di capitale culturale e di appartenenza a determinati valori (come le scelte vegane, biologiche, di *slow food*, ecc.). Mostrare cosa si sceglie significa collocarsi in una mappa sociale e politica. Se nella società contemporanea, nella logica neoliberale della prevenzione sanitaria, il corpo magro, percepito come sano e moralmente virtuoso, diventa segno di buona cittadinanza, il cibo è insieme ossessione, simbolo identitario e strumento di esibizione di sé.

Il paradosso 'consuma e sii magro' non è tuttavia l'unico cortocircuito della modernità alimentare. Le scelte



Miguel Dias,
corso propedeutico – CSIA

in materia di cibo si caricano di significati molteplici: etici (rifiuto della grande distribuzione o degli allevamenti intensivi), ambientali (scelta di cibo biologico, veganismo), salutistici (lotta al colesterolo) o legati alla sicurezza (paure alimentari attivate dalle crisi sanitarie, dalla ‘mucca pazza’ in poi).

Il risultato è una ‘gastro-anomia’ che genera ansia e confusione nei consumatori. In questo labirinto di significati e paure, essi cercano allora guide autorevoli che li aiutino ad acquisire competenze alimentari. Ed è proprio il bisogno di orientarsi in questo mosaico di messaggi contraddittori ad alimentare l’utilizzo di dispositivi di controllo ma anche la domanda di guide e supporti al consumo: dal *self-tracking* tecnologico, che trasforma le persone in ‘calcolatori di sé’, alle trasmissioni di *makeover television*, che rappresentano dei veri e propri dispositivi per guidare nell’allenamento all’auto-sorveglianza dei corpi.

L’idea del corretto stile di vita come risultato di auto-controllo e auto-sorveglianza è infatti alla base sia dei format di *lifestyle* sia di quelli di *makeover television*, un tipo di programmi che negli ultimi anni ha avuto molto successo sulle tv satellitari: dal primo e celeberrimo *Vite al limite* fino al più recente *Extreme makeover diet edition*, gli esempi sarebbero innumerevoli. Nei format di *makeover television* alcuni volontari che appaiono come devianti a causa della loro scarsa capacità di auto-sorveglianza, si sottopongono a un processo pubblico di trasformazione, al fine di mostrare che il ‘risanamento’ è sempre possibile e che attraverso l’aiuto di un sapere esperto si può tornare ad essere performanti. Nati sulla spinta delle lobby di assicurazioni sanitarie statunitensi – quando queste si accorsero che era più conveniente incentivare le persone a dimagrire che pagare i costi di malattie legate all’obesità – tali format si basano sull’utiliz-



Vladyslav Kotov,
corso propedeutico – CSIA

zo esemplificativo delle tecnologie del sé: l'apprendimento passa ai telespettatori attraverso la paura generata dalla visione del fallimento.

Alcune derive: il mukbang

Come tutti i fenomeni sociali, anche il 'Food Porn' entrando nella cultura si è evoluto e ha assunto nuove forme e declinazioni. Una delle più note è il *mukbang*: la condivisione in video – su *YouTube* o su siti dedicati – di persone che mangiano da sole grandi quantità di cibo, oppure alimenti ipercalorici o che, in alcune varianti, masticano o risucchiano il cibo in modo molto rumoroso.

Il *mukbang* è un pranzo trasmesso in *livestream* durante il quale un individuo, noto come *broadcast jockey*, mostra una serie di piatti, che poi divora davanti a spettatori che interagiscono attraverso una chat. Tale pratica nasce una quindicina di anni fa in Corea, diffondendosi più di recente fino a diventare un vero e proprio fenomeno in tutto il mondo: i più noti *mukbanger* ne hanno fatto un lavoro e si sono anche arricchiti. Se ini-

zialmente questa attività aveva soprattutto la funzione di risolvere la solitudine dei pasti, nel tempo si è poi evoluta e diversificata in diversi filoni, accomunati spesso dalla messa in scena di abbuffate.

Le varie declinazioni del *mukbang* possono essere lette come forma di carnevalesco perché rappresentano spazi di eccezione delle abituali norme dietetiche, delle regole di civilizzazione e in generale di tutte le condotte alimentari considerate 'normali'. La partecipazione al carnevalesco di chi guarda, tuttavia, è di tipo gastro-pornografico, poiché tendenzialmente nella pornografia alimentare guardiamo ciò che non possiamo fare. Il *mukbang*, inoltre, può anche essere considerato come la messa in scena di un'abbuffata bulimica, dove l'inversione tra ribalta e retroscena assume il carattere di osceno.

Un altro fenomeno recente oggetto di attenzione e di ricerca è il legame tra i contenuti legati al cibo e al dimagrimento veicolati da piattaforme di social media e condivisione di contenuti audiovisivi come *TikTok* e l'insor-

genza di disturbi del comportamento alimentare. Tali piattaforme sono diventate infatti uno spazio in cui contenuti legati alla dieta e all'immagine corporea si diffondono rapidamente, influenzando soprattutto adolescenti e giovani adulti. Su *TikTok*, fenomeni come *#SkinnyTok* (e le sue varianti in *algspeak* per aggirare i filtri) e i video *What I Eat in a Day* propongono spesso modelli alimentari estremamente restrittivi o ideali fisici irrealistici, presentati come elemento di motivazione o disciplina. Queste tendenze si intrecciano con contenuti di *thinspiration* e *fitspiration*, che esaltano la magrezza estrema o il fisico iper-scolpito. La natura dell'algoritmo di *TikTok*, inoltre, amplifica il problema: bastano pochi minuti di esposizione per far apparire nella *For You Page* un flusso costante di video simili, anche senza ricerca attiva. Diverse ricerche recenti mostrano che questa esposizione può ridurre la soddisfazione corporea, aumentare comportamenti alimentari a rischio e incidere sull'autostima. Anche se *TikTok* ha introdotto linee guida più severe e strumenti di segnalazione – complici linguaggi in codice e varianti di *hashtag* – i contenuti dannosi continuano a circolare. La piattaforma è così diventata un ambiente in cui la promozione della restrizione dietetica coesiste, in modo contraddittorio, con messaggi di valorizzazione della salute e *body positivity*, ma anche con i sempre più frequenti video di *food creator*, creando un ecosistema complesso e potenzialmente rischioso per la salute mentale, poiché, anche in questo caso, è il singolo che deve gestire a livello individuale nebulose discorsive fortemente incoerenti.

Riflessioni conclusive

Il rapporto tra alimentazione, corpo e società contemporanea si rivela un terreno intricato in cui salute pubblica, *governance* neoliberale, cultura digitale e mediatizzazione si intrecciano in modi a volte contraddittori. Le politiche di prevenzione e i dispositivi di auto-sorveglianza – dal *self-tracking* ai format di *makeover television* – contribuiscono a costruire e rafforzare un ideale di cittadinanza in cui il corpo magro non è soltanto modello estetico legato alla moda, ma dovere morale e indicatore di virtù sociale. Allo stesso tempo, fenomeni come il 'Food Porn', e tutte le sue derive come il *mukbang* o le tendenze alimentari di *TikTok*, riflettono e alimentano un cortocircuito simbolico: il cibo diventa oggetto di desiderio, spettacolo e consumo visivo, mentre nella vita quotidiana si impone la disciplina alimentare. Questo doppio registro, che oscilla tra edonismo e autocontrollo, testimonia la persistenza del paradosso 'consuma e sii magro' tipico della società contemporanea, non a caso definita bulimica. In un contesto segnato da ansia nutrizionale, medicalizzazione e algoritmi che modellano i desideri, il corpo non è più solo un'entità biologica, ma uno spazio politico e mediale, costantemente sorvegliato, performato e narrato. Comprendere queste dinamiche significa interrogarsi non soltanto su come mangiamo, ma su come viviamo e riusciamo a far fronte ai forti disagi causati da cortocircuiti sociali e sistemici.

Bibliografia

Bauman, Zigmunt, *La società dell'incertezza*, Bologna, Il Mulino, 1999.

Coveney, John, *Food, Morals and Meaning: The Pleasure and Anxiety of Eating*, London, Routledge, 2000.

Fischler, Claude, *L'onnivoro. Il piacere di mangiare nella storia e nella scienza*, Milano, Mondadori, 1992.

Foerster, Desiree, *Sensing a Heartbeat: A New Perspective on Self-Tracking Technologies through the Integration of Interoception*, "Body & Society", 30(2), 2024, pp. 37-58.

Foucault, Michel, *Le confessioni della carne. Storia della sessualità 4*, Milano, Feltrinelli, 2018.

Marrone, Gianfranco, *Gastromania*, Milano, Bompiani, 2014.

Maturo, Antonio; Mori Luca; Moretti Veronica, *An Ambiguous Health Education: The Quantified Self*

and the Medicalization of the Mental Sphere, "Italian Journal of Sociology of Education", 8 (3), 2016, pp. 248-268.

Stagi, Luisa, *La società bulimica. Le trasformazioni simboliche del corpo tra edonismo e autocontrollo*, Milano, FrancoAngeli, 2002.

Stagi, Luisa; Benasso, Sebastiano, *Aggiungi un selfie a tavola. Il cibo nell'era dei food porn media*, Milano, Egea, 2021.