

## La dieta estrema. Autobiografia e (fast) food<sup>1</sup>

Enrico Schirò<sup>2</sup>

In February 2003, Morgan Spurlock, a young and still unknown filmmaker at the time, decided to make a crucial experiment whereby he would eat only McDonald's food for thirty consecutive days, documenting the symptoms and effects of this extreme diet in film. The result is *Supersize Me*, an award-winning documentary about the junk-food industry, which was made famous by the paradoxically biographical as well as bioethical personal involvement of the director. Although this work does not belong to the autobiographical genre, it creates a peculiar form of self-narration set between family memories and confessions about food, which allows for an autobiographical reading of the text. The aim of this contribution is to highlight the autobiographical aspects of Spurlock's extreme diet, which takes the interweaving of self-narration and nutrition as its starting point.

Nel febbraio 2003 Morgan Spurlock, all'epoca giovane ma sconosciuto filmmaker, decide di sottoporsi ad un *experimentum crucis* nutrizionale: mangiare esclusivamente cibo di McDonald's, per trenta giorni consecutivi, documentando cinematograficamente sintomi ed effetti di tale dieta estrema. Il risultato è *Super Size Me*, premiatissimo documentario sull'industria del *junkfood*, reso celebre dal paradossale coinvolgimento personale – biografico e bioetico – del regista. Sebbene l'opera non appartenga al genere autobiografico, essa apre a una forma *sui generis* di auto-narrazione, tra ricordi familiari e confessioni alimentari, che consente una lettura autobiografica del testo. Intento di questo contributo è quello di mettere in luce gli aspetti autobiografici della dieta estrema di Spurlock a partire dall'intreccio tra narrazione di sé e alimentazione.

*Key words* : Morgan Spurlock, *Super Size Me*, Diet, Fast food, Self-narration

*Parole chiave* : Morgan Spurlock, *Super Size Me*, Dieta, Fast food, Autonarrazione

---

<sup>1</sup> Per citare questo articolo : Enrico Schirò, « La dieta estrema. Autobiografia e (fast) food », in Beatrice Barbalato (dir.), *Autobiographie, convivium, nourriture-Frankenstein, vampirisme*, in *Mnemosyne o la costruzione del senso*, in *Mnemosyne o la costruzione del senso*, n. 13, PUL-Presses universitaires de Louvain, 2020.

<sup>2</sup> Independent scholar.

## 1. **Super Size Me di Morgan Spurlock**

Nel febbraio 2003 Morgan Spurlock, all'epoca giovane ma sconosciuto filmmaker, decide di sottoporsi ad un *experimentum crucis* nutrizionale: mangiare esclusivamente cibo di McDonald's, per trenta giorni consecutivi, documentando cinematograficamente sintomi ed effetti di tale dieta estrema. Il risultato è *Super Size Me* (Spurlock M. 2004), premiatissimo documentario sull'industria del *junkfood*, reso celebre dal paradossale coinvolgimento personale – biografico e bioetico – del regista, che arriva a mettere a repentaglio la propria salute per provare su di sé la verità alimentare dei *fast food*. Al grande successo commerciale del docu-film farà seguito la pubblicazione di un libro *Dont' eat this book* (Spurlock M. 2005) che approfondisce alcune delle tematiche affrontate nel film.

Né il film né il libro appartengono propriamente al genere autobiografico. Si tratta, piuttosto, di opere di intrattenimento e di denuncia, avvicinati al registro del giornalismo scandalistico e del *reality*, dei quali condividono la retorica sensazionalista e nazional-popolare, quantunque declinata nell'ottica apparentemente contraria della cultura no-global tipica della fine degli anni Novanta e dei primi anni Zero. Si tratta, cioè, di 'testi' che trovano la loro più corretta collocazione nell'ambito della cultura di massa, come prodotti di critica pop all'industria alimentare nell'epoca dell'omologazione globale.

Tuttavia, dato il coinvolgimento diretto di Morgan Spurlock – autore, regista e interprete del film – entrambi sviluppano anche, accanto ai *topoi* e agli stilemi tipici del genere docu-film e dell'inchiesta una forma *sui generis* di auto-narrazione. Tra ricordi familiari e confessioni alimentari, tale narrazione di sé è per certi versi inquadrabile nella cornice dell'autobiografia, intesa come « il racconto retrospettivo in prosa che un individuo reale fa della propria esistenza, quando mette l'accento sulla sua vita individuale, in particolare sulla storia della propria personalità » (Lejeune Ph. 1986 : 12). Intento di questo contributo è allora quello di mettere in luce gli aspetti autobiografici della dieta estrema di Spurlock a partire dall'intreccio tra narrazione di sé e alimentazione.

## 2. **La dieta estrema**

Ho parlato di una dieta estrema e in effetti la scelta nutrizionale di Morgan Spurlock può essere considerata estrema per diverse ragioni. Lo è non solo perché estrema è la sua pratica e la sua video-registrazione, così parodisticamente vicina alle sperimentazioni artistiche della *body art*. Estremo è anche il cibo con cui Spurlock si impegna a nutrirsi per la durata di un mese. Innanzi-

tutto, sproporzionata ed eccessiva è la *misura* di questo cibo. Il termine ‘super size’ che ricorre nel titolo del film deriva, infatti, dalla misura *super size* dei menu dei *fast food*, dove, ad esempio, un antipasto può arrivare da solo a contenere circa 2500 calorie, equivalenti al fabbisogno teorico giornaliero dell’adulto medio, e una bibita gassata può essere servita in contenitori che superano il litro e mezzo.

Come racconta Spurlock in *Don’t eat this book*, la misura *super size* fu introdotta a metà degli anni Settanta come astuta strategia di marketing (Spurlock M. 2005 : 27-29). Il principio che sta alla base di questo formato estremo è di ordine psicologico. Ci si era resi conto che le tradizionali offerte ‘due al prezzo di uno’ tendevano a non avere successo, perché finivano con l’inibire il consumatore, cui veniva offerto un raddoppiamento gratuito del pasto, che poteva generare vergogna ed essere vissuto come socialmente sconveniente. Di contro, il menu *super size* – definito anche ‘pasto di valore’ (*value meal*) – invece di duplicare l’offerta ne aumenta sensibilmente la dimensione, ma viene venduto a un prezzo di poco superiore al menù standard. In questo modo, il cliente può razionalizzare il suo consumo eccessivo ed estremo affabulandolo come un affare economicamente vantaggioso. Si noti, inoltre, che il successo di questa strategia di marketing innescò un progressivo slittamento di formato di tutte le porzioni di tutte le società di *fast food* che permise la ridefinizione semantica della porzione *standard* – già ricca da un punto vista calorico – in porzione *small*. Il cibo *super size* è quindi un cibo estremo perché quantitativamente superlativo rispetto alla norma, l’equivalente del kantiano sublime matematico nel settore dell’alimentazione industriale di massa.

Una seconda ragione per la quale possiamo considerare estremo il cibo di McDonald’s riguarda esattamente la sua origine industriale. Nel film emerge un’inquietante distinzione tra cibo processato (*processed food*) e cibo non-processato (*unprocessed food*) (Spurlock M. 2004: 00:39:28)<sup>3</sup>. Tale distinzione, resa pubblica dalla stessa società McDonald’s e discussa nel corso di alcuni procedimenti legali mossi a danni della società, si riferisce al processo di trasformazione chimico-fisico che sta alla base dei prodotti alimentari venduti al dettaglio dal *fast food*. Non si tratta qui tanto del valore nutrizionale, tra elevato contenuto calorico e del basso contenuto di fibre, quanto piuttosto della composizione e del trattamento chimico del cibo ; una composizione e un trattamento che hanno destato numerose perplessità, al punto da spingere la corte distrettuale di New York di parlare, in particolare a proposito dei Chicken McNuggets, di « una combinazione in stile McFrankenstein di vari elementi non utilizzati nella cucina domestica » (*ibid.* 00:

---

<sup>3</sup> Facciamo riferimento alla *timeline* del film, indicando fra parentesi l’ora, i minuti e i secondi (es. 00:39:28).

39:59). A tal proposito, Morgan Spurlock è altrettanto impietoso. Dopo averne riepilogato l'inquietante composizione chimica e svelata l'origine per lo più non-animale, commenta : « quelle McNuggets erano fondamentalmente dei Rimasugli Assortiti di Pezzi di Pollo Macinati e Riappiccicati Insieme in Forma di Piccoli Bocconcini con l'Aggiunta di Tonnellate di Prodotti Chimici » (Spurlock M. 2005 : 129).

Nutrirsi per un mese intero di cibo processato in formato *super size* può essere senza dubbio definito estremo. Ma sarebbe errato considerare l'alimentazione di Morgan Spurlock sregolata. Al contrario, trattandosi di una dieta – per quanto paradossalmente orientata all'incuria di sé, piuttosto che alla cura di sé – anche la dieta estrema di *Super Size Me* è un sistema di regole tanto arbitrarie quanto inviolabili, pena l'interruzione della dieta stessa e la fine del gioco. Così, per dare una parvenza regolarità ad un'alimentazione altrimenti sregolata, Spurlock si è imposto alcune semplici regole da seguire religiosamente durante le riprese. Nel film vengono presentate e introdotte quattro regole : 1) accettare sempre il menù *super size* – o qualsiasi altra offerta – se proposto dal cassiere ; 2) mangiare solo ciò che McDonald's vende, acqua inclusa ; 3) provare tutto quello che c'è nel menù, almeno una volta ; 4) mangiare da McDonald's tre pasti al giorno: colazione, pranzo e cena (Spurlock M. 2004 : 00:15:45). Inoltre, per dare una garanzia di scientificità al suo esperimento, rendendolo così esemplare e paradigmatico del contemporaneo stile di vita statunitense – e in larga parte occidentale – Morgan Spurlock si è fatto seguire nel corso delle riprese (e nel film stesso) da una équipe medica: una gastroenterologa ed ematologa (Lisa Ganju), un cardiologo (Stephen Siegel), un medico generico (Daryl Isaacs) e una nutrizionista (Bridget Bennet), che lo sottopongono ad analisi mediche periodiche (Spurlock M. 2005 : 87-88).

### 3. Un'educazione alimentare e sentimentale

La dimensione autobiografica di *Super Size Me* emerge sin dalle primissime scene del film e in *Don't eat this book* è direttamente associata alla cultura dell'alimentazione. « Sono cresciuto in West Virginia, dove se non è fritto non è cibo » (*ibid.* : 51). Nel film, questo rimando al territorio e ai suoi costumi alimentari viene declinato attraverso un richiamo alle statistiche sull'obesità negli Stati Uniti : « Sono cresciuto in West Virginia, al momento al terzo posto tra gli Stati più 'grassi' d'America » (Spurlock M. 2004 : 00:01:31). Tra frittura e obesità, però, è chiaro che la dimensione autobiografica dell'enunciazione di Spurlock – « sono cresciuto in West Virginia » – assume i tratti dell'autoironia.

Nonostante questo richiamo all'identità locale ricorra spesso e svolga un ruolo preciso nella retorica di Spurlock, il nesso tra autobiografia e alimentazione in *Super Size Me* non passa di qui. Spurlock, infatti, non contrappone una mitologica cultura del territorio del West Virginia all'invadenza iper-moderna dei *fast food*, secondo gli stilemi no-global allora più diffusi – e oggi sostenuti dai rinascenti nazionalismi – preferendo invece sviluppare un discorso – che possiamo considerare new global o glocal – che fa leva su due fattori molto particolari: la differenza femminile e la deterritorializzazione felice.

In *Don't eat this book*, infatti, Morgan Spurlock racconterà con toni esplicitamente autobiografici dell' 'educazione alimentare' ricevuta dalle « tre donne della mia vita » (Spurlock M. 2005 : 50). È la differenza femminile che – questa la tesi autobiografica di Morgan Spurlock – lo educa a una sensibilità attenta e aperta al valore antropologico del cibo; una sensibilità che – questo l'implicito della tesi – gli permette di aprire gli orizzonti della propria esperienza alimentare e culinaria al di là dei limiti del suo territorio : « Ma allora è possibile insegnare nuove abitudini a un vecchio bifolco come me ! [...] Vengo dal West Virginia, certo, ma non ho l'anello al naso » (*ibid.* : 54-55).

Come è facile immaginare, la prima delle « tre donne della mia vita » è la madre. È la traccia materna a dare il via alla sua educazione alimentare.

Tutto iniziò con Mamma. [...] Fu alla sua tavola che ebbe inizio la mia educazione alimentare. [...] A casa mia in tavola c'era quasi sempre almeno uno dei seguenti piatti : qualcosa di fritto, qualche animale morto, un bel bicchierone di latte intero alla vitamina D, insalata di lattuga con condimento Thousand Island e Jell-O. [...] A casa nostra si mangiavano quasi esclusivamente alimenti freschi, del negozio sotto casa o del nostro giardino, raramente surgelati o cibi in scatola. Chiedere a mia madre di portarci a mangiare al ristorante significava farsi sbattere fuori dalla cucina a suon di risate. Non giravano molti soldi in casa in quel periodo, così quando si andava a mangiar fuori era una festa, un avvenimento eccezionale. [...] E poi non c'era mai una TV accesa, quando si mangiava. Parlavamo. Sì, facevamo conversazione. Roba da pazzi, vero? (*ibid.* : 50-52)

Ecco un primo (auto)ritratto della storia personale dell'alimentazione di Morgan Spurlock. Da qui si evince come l'alimentazione familiare fosse connotata da alcuni tratti salienti che è bene tenere a mente. Da una parte, il cibo a casa Spurlock era un cibo di qualità, perché fresco piuttosto che conservato, perché acquistato da fornitori locali al dettaglio, piuttosto che da grandi catene di distribuzione. Tale economia del cibo, poi, non era avulsa da una logica della penuria – nato nel 1970, Morgan Spurlock è cresciuto durante il periodo di fortissima recessione dei primi

anni Settanta che ebbe devastanti effetti sull'agricoltura (*ibid.* : 25) – che richiedeva il ricorso a tattiche culinarie flessibili per far durare il cibo<sup>4</sup>. Dall'altra parte, questa sana e robusta alimentazione non era poi tanto salutare (es. frittura, gelatina di frutta Jell-O), né etica ('qualche animale morto'). Si tratta ovviamente dell'alimentazione tradizionale degli Stati Uniti, già ricca di proteine e grassi e ipovitaminica prima dell'avvento dei *fast food*. Spurlock stesso, poco più avanti, vi si riferisce nei termini di una « normale sbobba americana che ero abituato a mangiare» (*ibid.*: 53).

In compenso, la lezione fondamentale che la madre ha lasciato al figlio nella sua educazione alimentare è di ordine antropologico. Mangiare è un fatto sociale e in particolare uno scambio. Si mangia parlando, conversando, e non piuttosto distraendosi dall'interlocutore guardando la televisione. In quest'ottica, la cena fuori casa – successivamente divenuta un'abitudine alimentare diffusa negli Stati Uniti, come il documentario stesso mette in evidenza (Spurlock M. 2004 : 00:02:25) – costituisce anch'essa un evento sociale – la festa – non estranea, cioè, alla logica della socializzazione che è alla base dello scambio alimentare familiare. Si esce fuori di rado, ma si esce insieme per condividere l'evento. È questo carattere fondamentale antropologico del mangiare insieme che Spurlock riconosce come debito educativo e culturale verso la prima donna della sua vita, la madre.

In seconda battuta, troviamo la prima moglie, una modella di Columbus, Ohio, ossessionata dall'alimentazione. Le sue abitudini alimentari erano completamente diverse da quelle conosciute da Morgan. « Al mattino appena alzata – racconta – si riempiva un bicchiere con sei o sette vitamine liquide e lo chiamava colazione » (Spurlock M. 2005 : 52). Tuttavia, è grazie a questo primo (o secondo ?) legame d'amore che Morgan inizia a intraprendere quel processo di deterritorializzazione felice rispetto alla propria identità alimentare, che fa slittare tutta la sua retorica da un possibile registro no-global e anti-modernista a una tonalità new global, interculturale e modernista.

Poi c'è la mia ex moglie. [...] Lei ebbe anche il merito di svelarmi un universo che andava ben al di là della normale sbobba americana che ero abituato a mangiare. Quando la conobbi avevo

---

<sup>4</sup> Uno spassoso ricordo di Morgan può chiarire questo aspetto tattico della cucina materna : « Mi ricordo com'era brava mia madre all'epoca a far quadrare i conti e far durare il cibo. La domenica per cena cucinava il pollo arrosto, poi il lunedì avevamo panini di pollo, il martedì brodo di pollo, il mercoledì insalata di pollo, il giovedì pasticcio di pollo e il venerdì strisciavo in cucina implorando mia madre : « “Ti prego, dimmi che oggi il pollo è finito !”. “No”, diceva. “Niente pollo. Stasera c'è il roast-beef !”. Si ricominciava » (Spurlock M. 2005 : 25).

24 anni, e lei aveva già alle spalle una quantità di viaggi ed esperienze che la maggior parte di noi non accumula in tutta una vita. Mi introdusse a ogni sorta di cucina : marocchina, thailandese, indiana, giapponese. Tutte cose che un ragazzo del West Virginia come me non si era mai avventurato a provare. Fu lei a iniziare la mia mente e il mio palato alla “esplosione dei sapori” – era così che definiva quella sensazione che provi quando qualcosa di nuovo ed eccitante ti colpisce la bocca e ti fa sentire che la tua testa potrebbe esplodere. Mi piaceva da impazzire (*ibid.* : 52-53).

Da globe-trotter qual era, l'ex moglie aveva viaggiato in lungo e in largo e, sebbene avesse diversi problemi personali con l'alimentazione, molti dei quali connessi con il suo lavoro di modella, conosceva la cucina di moltissimi paesi diversi. Spurlock ne parla come di un'iniziazione, innanzitutto alla varietà di tradizioni culinarie (marocchina, thailandese, indiana, giapponese) e in seguito alla qualità sensibile ed estetica dei sapori, e come di una acculturazione che gli permette di allargare i propri orizzonti culturali e alimentari. Si noti come qui ritorni l'enunciazione autobiografica – « sono nato nel West Virginia » – sotto altre forme, come tesa e aperta a un superamento prospettico : « Tutte cose che un ragazzo del West Virginia come me non si era mai avventurato a provare ». Particolarmente significativo, allora, è l'accento propriamente esotico dell'esperienza alimentare descritta. Mangiare è un'avventura alla scoperta del diverso. È noto, del resto, che l'esotismo è una categoria estetica. E infatti, la lezione fondamentale che l'ex moglie ha lasciato al primo marito è di ordine estetico. Mangiare è fare l'esperienza esplosiva di una sensazione che intreccia l'ignoto e l'eccitante – ovvero l'esotico – coniugando in un unico godimento il materiale (il palato, la bocca) e l'ideale (la mente, la testa).

Infine, la terza tappa di questa educazione alimentare è segnata da Alex, la sua compagna (di allora), una cuoca vegana. Come a dire, quanto di più lontano possa esserci da McDonald's, il quale, come ci racconta *Don't eat this book*, ha dovuto rendere noto ai suoi clienti in un comunicato pubblicato sul suo sito web, che nessuno dei suoi alimenti può essere certificato come vegetariano perché « ogni prodotto può contenere piccole quantità di ingredienti di origine animale » (Spurlock M. 2005 : 84).

E in ultimo, ma non da ultimo, c'è Alex. Dal primo istante in cui l'ho incontrata [...] è stata per me un vero modello d'ispirazione. [...] Ho provato più cose nuove nei nostri quattro anni di vita in comune che nei miei primi diciotto anni, cose che non avrei mai mangiato se non fossi stato con lei. Per intenderci : quale uomo sano di mente si sognerebbe di mangiare alghe di mare ? Io lo faccio, grazie a lei. Alex mi ha iniziato anche al quinoa, ai carciofi, al farro, alla polenta, allo sciroppo di riso, allo zucchero di canna, al seitan, al bulgar, all'edimame, al

jicama, al tofu e a un mucchio di altre delizie. Di metà di quella roba non sapevo neanche pronunciare il nome, prima di incontrare lei (*ibid.* : 53-54).

Con Alex l'avventura alimentare di Morgan Spurlock amplia ulteriormente i propri orizzonti, questa volta, però, non in senso geografico e interculturale. È piuttosto dal punto di vista propriamente culinario che la cuoca vegana segna l'identità alimentare del compagno. Anche qui, come prima, abbiamo l'incontro con la novità, ma questo incontro non è più marcato dall'esotismo quanto da una vera e propria forma di conoscenza. Alex fa scoprire a Morgan la quinoa, il seitan, il bulgar, l'edimame, il jicama e il tofu, tutte cose di cui Morgan non conosceva nemmeno il nome. Al tempo stesso questa conoscenza ha un che di bizzarro ed eccezionale, perché rimane al tempo stesso prossima ed estranea alle sue abitudini. È per questo motivo che Morgan può considerare comunque 'insano', vale a dire folle e irragionevole, 'mangiare alghe di mare'. Lui lo fa, perché la compagna lo fa, e in certa misura perché è la compagna a cucinare. Ma lo fa mantenendo una certa distanza, un certo possibilismo, se non un vero e proprio scetticismo. Più avanti, confesserà di non essere vegano, di non poter rinunciare alla carne, *conditio sine qua non* della dieta estrema, e di non aver abbandonato il suo precedente stile alimentare per 'sposare' l'istanza etica della compagna. E in effetti, mentre la lezione materna era di ordine antropologico e quella dell'ex moglie di ordine estetico, la lezione trasmessagli dalla compagna è di ordine etico. Lo è perché etica è la decisione vegana che sostiene, a monte, la sua cucina. Ma lo è anche perché, come Morgan stesso riconosce, Alex si configura nella sua vita come un 'modello d'ispirazione'.

Nel complesso, se volessimo concettualizzare questo brevissimo *Bildungsroman* alimentare, potremmo dire che esso sia segnato da due movimenti successivi, per certi versi autonomi. Da una parte c'è una forma di superamento hegeliano (*aufhebung*) della lezione materna, alla quale viene riconosciuta una certa priorità, ma che viene anche sospesa e rilevata, ridefinita come 'normale sbobba americana che ero abituato a mangiare', tutto sommato povera in termini di biodiversità alimentare, come segnala anche il fatto che le esperienze successive – e in particolare il rapporto e la convivenza con Alex – superano l'intera storia alimentare materna, dalla nascita alla pubertà – « ho provato più cose nuove nei nostri quattro anni di vita in comune che nei miei primi diciotto anni ». L'identità originaria – la terra, la madre – viene quindi superata in un primo movimento. Ma un secondo movimento è segnato, invece, da una logica kierkegaardiana del salto, che fa balzare Morgan Spurlock dallo stadio estetico di una vita alimentare edonistica ed esotica, deterritorializzata e goduriosa (l'«esplosione di sapori»), allo stadio etico, pseudo-matrimoniale, di una vita alimentare altrettanto variegata, ma sostenuta da istanze nutrizionali,

piuttosto che estetiche. Non possiamo parlare di una vera e propria riterritorializzazione, nella misura in cui Morgan è ormai abituato a stili alimentari differenziati e complessi. Tuttavia, nel superamento della lezione materna reso possibile dalla differenza femminile, ora estetica, ora etica, si condensa l'educazione alimentare e sentimentale di Morgan Spurlock.

#### 4. Il fast food tra autobiografia e autoanalisi

Cosa resta di tutto ciò nei giorni dei « bagordi da McDonald's » (Spurlock M. 2004 : 00:06:56), per usare l'espressione scelta dal suo medico di base Dott. Daryl Isaacs? Ben poco. In effetti, uno dei tratti più salienti della dieta estrema a cui Morgan si sottopone è la « monotonia » (Spurlock M. 2005 : 253) e la « noia culinaria » (*ibid.* : 89), contrapposta alla varietà organolettica e nutrizionale della sua educazione alimentare post-puberale. Questa dieta estrema non ha varietà alcuna, e si configura, invece, come « una processione infinita di McMuffin e Big Mac, milk-shake e bibite gassate, biscotti, Chicken McNuggets e Salad Shakers, [...] e patatine che non finiscono mai, come se in fondo ci fosse un buco attraverso cui qualcuno continuasse a spingere altre patatine » (*ibid.* : 147). La monotonia del cibo di McDonald's si riverbera nell'esperienza interna del tempo, diventato esso stesso monotono – « man mano che le giornate e le settimane trascorrevano, o forse dovrei dire si trascinavano... » scrive (*ibid.* : 148) – e da qui, dal tempo interiore, direttamente nell'inconscio. In una pagina del suo diario risalente al ventiduesimo giorno di dieta, poi ripresa in *Don't eat this book*, scrive: « Sono arrivato al punto che mangio questo cibo anche in sogno, non scherzo. Vado a dormire e sogno di andare al McDonald's e di mangiare lo stesso cibo che mangio tutto il giorno. La monotonia della mia vita si riversa nella monotonia dei miei sogni... » (*ibid.* : 253).

A scandire questa monotonia culinaria non è alcuna descrizione del gusto e del sapore di questi pasti, bensì, proprio al contrario, una fenomenologia personale del disgusto. Sin dal primo giorno di dieta fa la sua comparsa una sensazione di nausea. Come racconta lui stesso :

Per pura causalità avevo iniziato la mia McDieta proprio nel periodo dei festeggiamenti per il 35° anniversario del Big Mac. Evviva ! Se compravi un Big Mac te ne davano un altro per soli 35 centesimi in più. Un vero affare ! Chi si sognerebbe di rifiutare ? [...] Ma avete mai mangiato due Big Mac di seguito ? Beh, vi assicuro che non è facile. Vi sentite crescer dentro una sensazione di sazietà assoluta, untuosa, inebetita» (*ibid.* : 91).

A questa esperienza della nausea come assoluta ed ebete sazietà corrisponde una delle scene più famose del film, che inquadra Morgan seduto nell'abitacolo della sua auto, posteggiata in un parcheggio adiacente a un McDonald's, mentre consuma il suo primo menu *super size*. Nell'arco di venti minuti la nausea è tale da spingerlo al conato e poi al vomito (Spurlock M. 2004 : 00:21:35-00:24:17). « Sapevo che il mio stomaco era disgustato e si stava ribellando. [...] Il mio corpo stava rigettando McDonald's nello stesso modo in cui alcuni corpi rigettano il trapianto di organi » (Spurlock M. 2005 : 92). Né la nausea lo abbandonerà successivamente. Eccola ricomparire il giorno in cui si avventura nell'impresa di consumare un milk-shake da un litro e mezzo, per un totale di 1400 calorie. « Dopo averne bevuto uno – scrive – mi sentivo gonfio e nauseato (*ibid.* : 147). Ugualmente, per tornare a quella pagina di diario risalente al ventiduesimo giorno, la nausea rimane come l'unico sfondo sensibile ed estetico – ma dovremmo dire piuttosto insensibile e anestetico – dell'esperienza del cibo : « Mio Dio, questo cibo mi fa sentire così male. [...] Appena lo metto in bocca sono completamente disgustato. È talmente grasso. [...] Ha un odore nauseabondo » (*ibid.* : 253).

Ma la nausea non è l'unica sensazione, o meglio l'unico sintomo che Morgan sperimenta nel corso della sua dieta. Forse, tutto il registro estetico si riduce al registro sintomatologico e clinico. Tra i diversi effetti collaterali della dieta figurano, accanto all'ovvio aumento di peso e riduzione della massa muscolare a vantaggio della massa grassa, formicolio agli arti, oppressione al petto, carenza di ossigeno e apnea notturna. Sul piano più strettamente biomedico la dieta estrema procura a Morgan Spurlock un'insufficienza epatica grave, paragonabile a quella causata dall'alcolismo, che lo espone al rischio di ripercussioni irreversibili, qualora non avesse interrotto e modificato quello stile alimentare, tornando a consumare fibre e vitamine naturali. È senza dubbio uno dei momenti più drammatici – e drammatizzati – del film (Spurlock M. 2004 : 1:09:21 e sgg).

Particolarmente curioso, se visto nell'ottica del racconto autobiografico della sua educazione alimentare e sentimentale, è un sintomo tutto sommato minore e marginale, per quanto potenzialmente debilitante. Il mal di testa. Presto durante la sua dieta Morgan registra l'emergere di una strana 'pulsazione' muscolare – probabilmente dovuta al consumo eccessivo di zucchero e caffeina presenti nelle bevande gassate – che dopo diversi spostamenti (dal braccio all'inguine) trova la propria collocazione 'dietro agli occhi'. « Cominciai anche ad avere mal di testa prima di colazione, prima di pranzo e prima di cena. Pulsazioni potenti e martellanti che mi facevano scoppiare il cervello. Ma appena iniziavo a mangiare, il mal di testa scompariva. Davvero strano, no ? » (Spurlock M. 2005 : 151). In un certo senso, quel monotono, ripetitivo e nauseante cibo di McDonald's gli 'dava alla testa' e la pulsazione era tale da restituirgli la sensazione che il pro-

prio cervello stesse esplodendo. Evidentemente, si tratta qui del rovescio perverso e negativo di quella ‘esplosione di sapori’ che, nello stadio estetico della sua educazione alimentare e sentimentale, permetteva la congiunzione felice tra mente e corpo.

Qui invece la mente sembra ridursi al corpo nel peggiore dei sensi, come mera sensazione di dolore e conseguente disfunzionalità cognitiva. Tra gli altri sintomi registrati, ma non analizzati, Morgan evidenzia anche giramenti di testa e perdita di concentrazione, come se la sua alimentazione influisse sulla sua capacità di elaborare le informazioni (*Ibid.* : 149), al punto da renderlo simile a uno zombie.

A volte ero talmente sfasato e annebbiato che mi precipitavo al bancone di McDonald’s come uno zombie e poi me ne restavo lì imbambolato a guardare il menu sopra la mia testa senza riuscire a ordinare. Il meccanismo delle ordinazioni mi confondeva. Avete mai fatto caso che le persone entrano nei fast food e osservano il tabellone come se il menu fosse cambiato dall’ultima volta che sono venuti? Questi posti non cambiano menu da decenni! Che cosa vi aspettate? [...] Ma finalmente ho capito. Sono degli zombie del cibo spazzatura, proprio come lo ero diventato io (*Ibid.* : 236).

La tesi che Morgan Spurlock ha voluto provare con il suo esperimento alimentare e cinematografico non è solamente che il cibo di McDonald’s fa male e che, consumato abitualmente, può produrre effetti collaterali anche molto gravi, ad esempio al fegato. Più in generale, sulla base del principio feuerbachiano secondo il quale « siamo ciò che mangiamo » (*Ibid.* : 101), Morgan Spurlock ha voluto mettere in luce le trasformazioni psicologiche e caratteriali che questo stile di alimentazione può indurre. Innanzitutto, secondo Spurlock, il cibo dei *fast food* induce dipendenza e trasforma lo stimolo biologico della fame in un desiderio tossico, ripetitivo e ossessivo, non diversamente da quanto accade con l’assunzione continuativa di altre sostanze psicotrope. « La cosa veramente buffa – scrive nel diario – è che per quanto male mi possa sentire... per quanto mi faccia male lo stomaco [...] dopo averlo mangiato, continuo ugualmente a desiderarlo. Ne ho continuamente voglia. Posso sentirmi una vera schifezza eppure ne voglio ancora » (*ibid.* : 253). In secondo luogo, questa trasformazione innaturale dello stimolo biologico della fame in desiderio ossessivo e cieco non è slegata da un concomitante crollo pulsionale del desiderio, non solo sessuale. Piuttosto è tutto lo psichismo che perde tono nella dieta estrema arrivando ad assumere le fattezze di una ‘nuova personalità’, assonnata, debole, depressa, demotivata, lamentosa e facilmente irritabile (*Ibid.* : 151, 235); una personalità abulica e tuttavia bulimica, la cui pulsione si riduce a pulsazione – tra l’impulso e l’espulsione orale – il cui *conatus* si rovescia in mero conato e che, tuttavia, continua a voler raccontare di sé.

## 5. Bibliografia

Greg CRITSER (2005 [2003]), *Fat Land. Il paese dei ciccioni*, Milano, Orme.

Philippe LEJEUNE (1986 [1975]), *Il patto autobiografico*, Bologna, Il Mulino.

Marion NESTLE (2002), *Food Politics. How the Food Industry Influences Nutrition and Health*, Berkeley, University of California Press.

Eric SCHLOSSER (2004 [2001]), *Fast Food Nation. Il lato oscuro del cheeseburger globale*, Milano, Il Saggiatore.

Morgan SPURLOCK (2004), *Super Size Me*, The Con, US

– (2005), *Don't Eat This Book. Fast Food and the Supersizing of America*, New York, Putnam.