



# Quasi un blog/12

a cura di **Salvatore Colazzo**

**21.** Cosa ha in comune la scrittura con la maratona? È una metafora possibile quella che sovrappone le due pratiche? Secondo lo scrittore-maratoneta giapponese Haruki Murakami moltissimi, tanto da giustificare un libro. Ci riferiamo a *L'arte di correre* (in Italia pubblicato da Einaudi). La scrittura – ci dice l'atletico pensatore – ha bisogno di passo cadenzato, durata, capacità di gestire le proprie risorse piuttosto che impulsività, velocità e scatto bruciante. Quindi se uno vuole apprendere queste qualità non ha che da allenarsi e iscriversi a una maratona. Imparerà molto della scrittura, che necessita, come il correre, di una motivazione tutta interiore, di obiettivi commisurati all'individuo. Nella maratona si fa la corsa su se stessi, dopo averla lungamente preparata, conoscendo perfettamente i propri punti di forza, i propri elementi di criticità. È gestione del proprio corpo, delle sue potenzialità; i risultati vengono a seguito di un costante impegno, di un allenamento paziente.

Muratami, coerentemente, ha corso fino ad oggi ben ventisette maratone e si è addirittura misurato con una supermaratona: una cento chilometri, che egli descrive come una vera e propria esperienza iniziatica: fra i 55 e i 75 chilometri, il corpo, allo stremo delle sue forze reagì con crampi, dolori e sofferenze atroci, anche visioni di morte, ma poi all'improvviso, come avesse recuperato risorse insperate da chissà quale luogo, riprese a funzionare agevolmente, portandolo a compiere l'eroica impresa in 11 ore e 45 minuti.

**22.** È difficile trovare qualcuno a cui non piacciono le patate: arrosto, fritte, bollite che siano, impastate sotto forma di gnocchi: Eppure non molto tempo addietro erano del tutto sconosciute al palato degli europei. Furono introdotte nel nostro continente nel XVI secolo, dopo la conquista spagnola dell'impero Inca. Cambiò lo stile nutrizionale delle persone, in meglio, poiché la patata ha alto contenuto calorico e vitaminico. Soprattutto contiene vitamina C, essenziale per contrastare lo scorbuto. Non richiede eccessiva cura nella coltivazione, può essere utilizzata anche per il nutrimento degli animali ed è facilmente immagazzinabile. Con duemila metri quadrati coltivati a patate e una capra poteva campare una famiglia di quattro persone. La coltivazione delle patate cominciò a diffondersi nel nord-Italia e poi da lì si diffuse in tutto il continente. Contribuendo al miglioramento della nutrizione, essa diede un apporto non indifferente all'allungamento della vita e alla crescita della popolazione. All'argomento cominciano ad essere dedicati degli studi. Esiste una correlazione che va tutta indagata fra nutrizione e stato di salute delle popolazioni. Essa è l'espressione dell'equilibrio creatosi, nel corso del tempo, tra l'ambiente interno, regolato da complessi meccanismi metabolici e da un definito assetto genetico, e l'ambiente esterno. Perciò non è da trattare con superficialità.

Bisogna tentare di comprendere meglio cosa succede nel nostro organismo quando introduciamo un qualsivoglia cibo, allo scopo di poter riuscire a contenere – agendo sulle sostanze che introduciamo nel nostro corpo per nutrirci – gli effetti sui nostri sistemi ed apparati.

Oggi è possibile passare da un rapporto col cibo appreso per prove ed errori e poi codificato in norme (magari rafforzate dalla religione e dall'etica) ad un rapporto scientificamente fondato. Ma è un terreno tutto da scandagliare.