

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia,

Pedagogia e Psicologia applicata

CORSO DI LAUREA IN

CULTURE, FORMAZIONE E SOCIETA' GLOBALE

La salute nel supermercato delle idee. L'alimentazione a base di  
proteine e promesse nella dieta *Life 120*.

Relatore

Stefano Allievi

Laureanda

Roberta Ruggero

Numero di matricola

1242600

Anno Accademico 2021/2022



## **INDICE**

<b>Introduzione</b> .....	1
<b>Parte prima</b> .....	2
<i>Capitolo 1: Salute e demografia</i> .....	2
1.1.a. Il rapporto tra salute e allungamento dell'aspettativa di vita.....	2
1.1.b. Ecologia del sistema salute: vivere per più tempo vuol dire vivere meglio?.....	7
<i>Capitolo 2: Consuetudini alimentari</i> .....	14
1.2.a. Mangiamo quello che pensiamo: il significato delle scelte alimentari.....	14
1.2.b. Il valore sociale del cibo: accesso e disuguaglianze.....	20
<i>Capitolo 3: Scelte comunicative</i> .....	27
1.3.a. Usi e gratificazioni della televendita.....	27
1.3.b. Il corpo nella dimensione pubblica come strategia comunicativa.....	34
<b>Parte seconda. Case study Life 120</b> .....	38
La formazione e il successo dell'ideatore Adriano Panzironi.....	39
<i>Capitolo 1</i> .....	41
2.1.a. Il miracolo delle proteine e cosa propone la dieta.....	41
2.1.b. Le promesse di guarigione.....	47
2.1.c. Il confronto con la comunità scientifica.....	53
<i>Capitolo 2</i> .....	62
2.2.a. Lo stile comunicativo tra nuovi e vecchi media.....	62
2.2.b. Il trionfo editoriale e televisivo.....	68
2.2.c. La nuova frontiera online.....	73
<i>Capitolo 3</i> .....	80
2.3.a. Il guru dell'alimentazione diventa un fenomeno divistico.....	80

2.3.b. Liturgia di una dieta: credere in ciò che si mangia.....	86
<i>Capitolo 4</i> .....	94
2.4.a. Mangiare costa: economia di un'impresa di successo.....	94
2.4.b. La trasversalità dei prodotti proposti.....	99
<i>Capitolo 5</i> .....	104
2.5.a. No news in fake news: la verità alternativa di Panzironi sul Covid-19.....	104
Conclusioni.....	109
<i>Nota metodologica</i> .....	111
Bibliografia.....	112

## **Introduzione**

Le scelte alimentari che mettiamo quotidianamente in atto rivelano alcune nostre caratteristiche, ma anche un certo modo di leggere e di rapportarsi con il cibo. Nella materialità di un pasto si inseriscono dinamiche sociali di costruzione dei corpi e di rappresentazione della salute, e il tema dell'aspettativa di vita permea l'assetto demografico. In un serrato rapporto dialettico, a cibarsi sono lo stomaco e le idee. In questo modo, il corpo nella dimensione pubblica tende a rappresentare una strategia comunicativa sempre più utilizzata.

Dopo una ricca ricognizione bibliografica incentrata su salute, demografia, consuetudini alimentari e comunicazione, nella seconda parte dell'elaborato verrà analizzato il caso studio della dieta Life-120. Esso ha l'obiettivo di riflettere sulla costruzione di un'impresa economica con propri canali comunicativi e prodotti, basata sulla prescrizione di una dieta non supportata da alcuna evidenza medica o scoperta scientifica, dove ad essere prescritte sono proteine e integratori. In particolare, verrà studiato il rapporto fiduciario dalle caratteristiche parareligiose che si instaura tra chi avanza promesse di guarigione e salute e chi ad esse si affida investendo tempo, denaro e speranze. Nella dieta del giornalista Adriano Panzironi le competenze comunicative e commerciali prevalgono su quelle mediche, che acquisiscono così un valore marginale, se non addirittura facoltativo.

## Prima parte

La prima parte di questo elaborato propone una lettura di alcuni temi importanti che sono legati al caso studio relativo alla dieta *Life120* che verrà presentato nella seconda parte. Anche se, a prima vista, potrebbe sembrare che manchi un *fil rouge*, ciascuno dei tre capitoli di seguito proposti ha l'ambizione di contribuire a dipanare la matassa della materia scelta. Nella consapevolezza di non offrire una ricognizione completa e minuziosa di ciascun argomento, si intende comunque mettere in luce gli aspetti più importanti e quelli ritenuti maggiormente propedeutici per lo studio della *promessa di vivere 120 anni*.

## Capitolo 1: Salute e demografia

### *1.1.a. Il rapporto tra salute e allungamento dell'aspettativa di vita*

Nella Costituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)<sup>1</sup> la salute viene definita come “uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale” e non semplicemente come “assenza di malattie o infermità”. Si è comunemente inclini a pensare che la salute sia un concetto universalmente definibile e, in tal senso, condiviso da tutti gli individui. Quello, però, a cui spesso non si presta attenzione è il fatto che le idee stesse di “salute” e “malattia” sono strettamente legate al contesto sociale che le produce. Allora società differenti si possono rapportare alla salute in maniera altrettanto diversa e, di conseguenza, strutturarsi secondo modalità non necessariamente uguali tra

---

1

<https://www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionali/dettaglioContenutiRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&id=1784&area=rapporti&menu=mondiale> (10/11/2021)

loro. Quindi le istituzioni deputate alla tutela del benessere organizzano i ruoli degli individui che le compongono rispecchiando le idee e i valori delle società in cui si sviluppano.

In Occidente a partire dal periodo compreso fra il Settecento e l'Ottocento la vita quotidiana è stata progressivamente terapeutizzata e l'attenzione della medicina è finita per focalizzarsi sul corpo inteso come dato oggettivo non suscettibile a interpretazioni arbitrarie (Bucchi, Neresini, 2001). Tali acquisizioni si sono andate sviluppando all'interno di un contesto epistemico che affonda le proprie radici nel metodo cartesiano. Infatti, nella quinta parte de "Il discorso sul metodo" del filosofo francese viene istituito un nesso tra corpo e macchina, secondo cui il corpo umano viene ridotto ad una realtà fisica definita in termini di particelle materiali che si muovono e si urtano vicendevolmente (Cartesio, 1637). Ad inaugurare l'era dell'antropocene è, quindi, una visione meccanicistica e materialistica della realtà naturale e dunque anche del corpo umano, considerato alla stregua di un grande ingranaggio le cui parti possono essere studiate e comprese singolarmente grazie all'avanzamento tecnologico.

La nascita della medicina moderna si è incuneata nel processo di razionalizzazione burocratica di cui parla Weber in "Economia e società" (1922), a tal punto che la sua organizzazione deve rifarsi a principi razionali quali l'efficienza, la prevedibilità, la calcolabilità e il controllo. Le attività mediche si sono sempre più specializzate fino a generare delle nicchie di sapere, talvolta considerate come compartimenti stagni, incapaci di mantenere una visione d'insieme complessiva del paziente. Si è quindi intrapreso un processo di tecnicizzazione che tende a relegare la medicina ad un ruolo ancillare rispetto alla scienza basata sull'evidenza.

La sociologia si è a lungo occupata della salute, considerandone le relazioni con il sistema sociale, l'organizzazione e la relazione tra medico e paziente. In "The Social System" (1951), Parsons analizza l'incidenza dello stato di salute degli attori sociali "sulla capacità del sistema sociale di assolvere con successo i compiti necessari alla sua sopravvivenza" (Bucchi, Neresini, 2001). La malattia allora è intesa come una forma di devianza rispetto all'equilibrio sociale poiché il malato è incapace di adempiere ai propri ruoli. Egli è quindi chiamato a ricorrere all'aiuto competente del medico per ripristinare la sua condizione di normalità. Scrive il sociologo americano:

"la malattia è uno stato di turbamento nel funzionamento *normale* dell'individuo umano nel suo complesso, in quanto comprende sia lo stato dell'organismo come sistema biologico sia i suoi adattamenti personali e sociali. Essa viene così definita in parte biologicamente e in parte socialmente. La partecipazione al sistema sociale è sempre potenzialmente rilevante per lo stato di malattia, per la sua eziologia e per le condizioni di successo nella terapia, nonché per altri suoi aspetti" (1951).

Tuttavia, l'approccio struttural-funzionalista di Parsons tende a non considerare il senso soggettivo della malattia, che viene così reificata, e il contributo delle attività terapeutiche di soggetti non strettamente connessi all'ambito medico (Bucchi, Neresini, 2001).

A recuperare il senso soggettivo della malattia e il rapporto fiduciario che si instaura tra medico e paziente è Goffman (1961). In tal senso la professione medica non può prescindere dall'individualità del paziente e si presta così al servizio di individui che ripongono in essa il proprio ben-essere. Il concetto stesso di malattia viene ad innestarsi in una logica multidimensionale che presuppone sempre di più una co-costruzione narrativa tra i diversi attori sociali (Narrative Based Medicine). È proprio questa prospettiva che si trova spesso a confrontarsi e, talvolta, a scontrarsi con una visione della medicina che si basa sull'evidenza (Evidence Based Medicine) e sulla razionalizzazione dei processi biologici. Riprendendo Weber, quindi, si tendono a privilegiare quelle

dimensioni che nell'epoca premoderna erano determinate dalla tradizione, dagli affetti, e dalla razionalità verso il valore. Si celebra il dato positivo, il fatto scientifico, a scapito di un quadro complessivo della malattia che possa arricchirsi dalla comprensione di altre componenti non visibili o taciute.

Nel mondo sviluppato odierno la supremazia della tecnica si traduce spesso nella ricerca spasmodica da parte della medicina di prolungare la vita. E se sotto questo aspetto non si può certo obiettare alcuna criticità, i dubbi sorgono quando robotica, intelligenza artificiale e ingegneria genetica sono messe al servizio dell'immortalità. Sono queste alcune delle perplessità che lo storico Yuval Noah Harari pone al centro della propria analisi in "Homo Deus. Breve storia del futuro" (2015) quando esamina le implicazioni sociali, democratiche e filosofiche del nuovo programma dell'umanità. Ed è grazie ad un abile esercizio di futurologia che l'autore riflette su come l'idea della morte venga sempre più recepita come un problema tecnico anche da coloro che non sono impegnati direttamente nella ricerca scientifica. Allora la malattia diventa una complicazione da risolvere, un malfunzionamento da prevenire, una sentenza da evitare.

La medicalizzazione può essere considerata come una delle espressioni del processo di secolarizzazione poiché viene sottratto alla religione il monopolio delle spiegazioni inerenti al dolore e alla morte. In questo modo si delegano alla medicina le speranze salvifiche, e, nel medesimo istante, si alimenta una fiducia religiosa nelle possibilità di guarigione messe a disposizione dalla ricerca medica (Bimbi, 1994, p.271). Poiché il progresso scientifico e tecnologico prevede, in quanto tale, un'acquisizione progressiva e continua di saperi atti a migliorare la condizione umana, diventa urgente domandarsi quale sia il ruolo stesso dell'invecchiamento. In una società in perenne cambiamento come la nostra, l'uomo tende sempre più ad arrogarsi il diritto di fermare il

tempo biologico della propria esistenza materiale. Allora l'invecchiamento si può combattere, fermare o addirittura prevenire?

Innanzitutto, è doveroso scardinare l'equazione secondo cui la vecchiaia corrisponde alla malattia. Al contrario si può argomentare che essa sia piuttosto una licenza concessa ad alcuni. È triviale, infatti, ricordare che non tutte le persone invecchiano e, quelle che ci riescono, non lo fanno allo stesso modo e nelle stesse condizioni. In linea con quanto afferma Peter Laslett (1989), non è necessariamente l'età cronologica a definire l'ingresso nelle diverse fasi della vita, bensì l'esperienza individuale delle persone, a sua volta influenzata dal contesto sociale e nazionale nel quale esse vivono. Per questo la scansione tripartita tra l'età della formazione, del lavoro e del riposo non corrisponde più in maniera rigida all'infanzia, all'età adulta e alla vecchiaia (Pugliese, 2011). Ogni fase della vita rivendica la propria utilità sociale e le specifiche gioie private. L'innovazione principale di Laslett (1989) risiede nell'aver distinto la terza dalla quarta età. Egli, infatti, distingue le età della vita secondo questa progressione: la "prima età" della dipendenza, della socializzazione e dell'educazione; la "seconda età" della maturità, dell'indipendenza, della responsabilità familiare e sociale; la "terza età" della realizzazione personale; la "quarta età" della dipendenza e della decadenza fisica. Pertanto, la terza età non è definita rigidamente rispetto alle età precedenti, e in particolare alla seconda, ma anche in riferimento alla quarta età, quella della nuova dipendenza (Pugliese, 2011).

Diventa sempre più imperativo articolare i concetti che si rifanno alle definizioni di "vecchiaia" e di "allungamento delle aspettative di vita". In "Old age in History: from antiquity to postmodernity" (1998), Paul Johnson considera il rapporto tra la vecchiaia come costruzione sociale e le condizioni naturali della vecchiaia stessa. Per Johnson nella

storia esiste “una tensione tra gli approcci relativisti e positivisti [...] e non c’è motivo di privilegiarne uno o l’altro” (Johnson 1998,1). Quindi entrambi i punti di vista sono validi e, infatti, sono portate argomentazioni convincenti sia da coloro che considerano la vecchiaia secondo connotazioni variabili per effetto della sua rappresentazione sociale nelle diverse epoche, sia da coloro che considerano il ruolo degli aspetti fisiologici e il sistematico presentarsi delle diverse epoche della vecchiaia con caratteristiche e aspetti analoghi (Pugliese, 2011). Non bisogna, perciò, disgiungere l’aspetto sociale e quello biologico-cellulare della vecchiaia per scongiurare una trattazione sterile e parziale della stessa.

#### *1.1.b. Ecologia del sistema salute: vivere per più tempo vuol dire vivere meglio?*

All’inizio del 2018 in Europa (EU-28) c’erano 101.1 milioni di persone con età pari o superiore ai 65 anni (Eurostat, 2019); si tratta di un valore corrispondente a circa un quinto della popolazione (19.7%). Si prevede che questo numero possa crescere nei prossimi trent’anni fino a raggiungere i 149.2 milioni di anziani nel 2050, ovvero il 28.5% della popolazione totale (Eurostat, 2019). Una tendenza questa di per sé poco rassicurante se si considera il numero relativo di anziani in relazione alle altre fasce di età, in quanto cambia la composizione demografica dei paesi e si potrebbero così presentare nuove sfide economiche, politiche e sociali.

Ad aggravare il dato europeo contribuisce l’Italia, poiché i dati demografici del nostro Paese sono ancora più avversi e allarmanti. Siamo il paese più vecchio d’Europa e il secondo al mondo dopo il Giappone. Le previsioni dell’Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT, 2021a) sono impietose, infatti, la popolazione residente è in decrescita: da 59,6 milioni al 1° gennaio 2020, a 58 milioni nel 2030 e a 54,1 milioni nel 2050. Oltre ad un

calo demografico, ciò che preoccupa maggiormente è quello che avviene all'interno della popolazione (Allievi, 2020): il rapporto tra giovani e anziani sarà di 1 a 3 nel 2050, mentre la popolazione in età lavorativa scenderà in 30 anni dal 63,8% al 53,3% del totale. L'età media nel 2050 sarà di 50,7 anni (da 45,7 anni nel 2020) e il 2048 è l'anno in cui i decessi potrebbero doppiare le nascite (784mila contro 391mila). Giuseppe Gesano e Frank Heins sintetizzano in questo modo la situazione italiana:

“La riduzione della fecondità e, quindi, del flusso di nuovi nati che alimenta le classi d'età giovanili, limita la crescita di queste ultime nel confronto con l'andamento del resto della popolazione. Viceversa, la riduzione della mortalità, soprattutto se estesa a tutte le fasi della vita, consente a più persone di raggiungere età più avanzate, fino a quelle della vecchiaia. L'effetto congiunto di queste variazioni si manifesta con l'invecchiamento della popolazione” (2004, 12).

Ciò che viene quindi registrato è una doppia compressione. Enrico Pugliese (2011) introduce a tal proposito due concetti che ben rendono le direzioni del fenomeno: *invecchiamento dall'alto* e *invecchiamento dal basso*. Nel primo caso a contribuire all'aumento della popolazione anziana è l'allungamento della vita media dovuto alla riduzione delle cause di mortalità precoce; in altre parole, si muore più tardi. Nel secondo caso, invece, si fa riferimento al calo delle nascite sulla scia di importanti trasformazioni sociali che hanno preso avvio alla fine degli anni Sessanta del secolo scorso. Si consideri, ad esempio, che il numero medio di figli delle donne di cittadinanza italiana nel 2019 è stato di 1,18 (ISTAT, 2020), un valore che si allontana di molto dal tasso di sostituzione pari a 2 figli per coppia. La recessione demografica che ha investito l'Italia è stata piuttosto rapida, soprattutto se comparata con il resto dei paesi europei (Eurostat, 2019). Anche se a partire dagli anni Duemila l'apporto dell'immigrazione, con l'ingresso di popolazione giovane, ha parzialmente tamponato le conseguenze del *baby-bust*; tuttavia,

l'apporto positivo dell'immigrazione sta perdendo vigore man mano che invecchia anche il profilo per età della popolazione straniera residente (ISTAT, 2020).

L'innegabile recessione demografica in atto ci coglieva impreparati sotto molti aspetti già prima della pandemia da Covid-19 (Allievi, 2020). L'emergenza sanitaria ha esacerbato alcune problematiche che apparivano strutturali nel nostro Paese, rendendo improrogabile la ricerca di soluzioni concrete. Nella sua eccezionalità, la crisi pandemica ha consentito di dibattere su problemi non tematizzati fino ad allora. Nel *Rapporto annuale 2021*, l'attuale presidente dell'ISTAT, Gian Carlo Blangiardo, ha illustrato il forte impatto che la pandemia ha esercitato sul bilancio demografico in Italia, "sia per gli effetti diretti legati all'accresciuta mortalità sia per quelli indotti da cambiamenti nei comportamenti riproduttivi e nei processi di formazione dei nuovi nuclei familiari" (ISTAT, 2021b). Nel 2020 vi è stato un forte aumento della mortalità poiché, oltre alle morti collegabili direttamente al COVID-19, il virus ha anche accelerato patologie già in atto in numerosi pazienti. Nel corso del 2021, nonostante la persistente diffusione dei contagi, la mortalità si è progressivamente ridotta, conformemente alla disponibilità dei vaccini antivirali. Non vanno comunque sottovalutati anche gli effetti a lungo termine della pandemia, soprattutto per quanto riguarda la riduzione di visite e di controlli che potrebbero aumentare il numero di diagnosi mancate o ritardate che, inevitabilmente, ostacoleranno l'efficacia degli interventi terapeutici.

A questo punto è interessante osservare la struttura della popolazione italiana, presentata alla Figura 1, secondo un'analisi per sesso ed età. La forma risultante fornisce un quadro accurato e sintetico della struttura demografica della popolazione, e, in questo modo, consente di avanzare alcune previsioni e studiare le tendenze nel prossimo futuro.

## Piramide età- Italia 2021

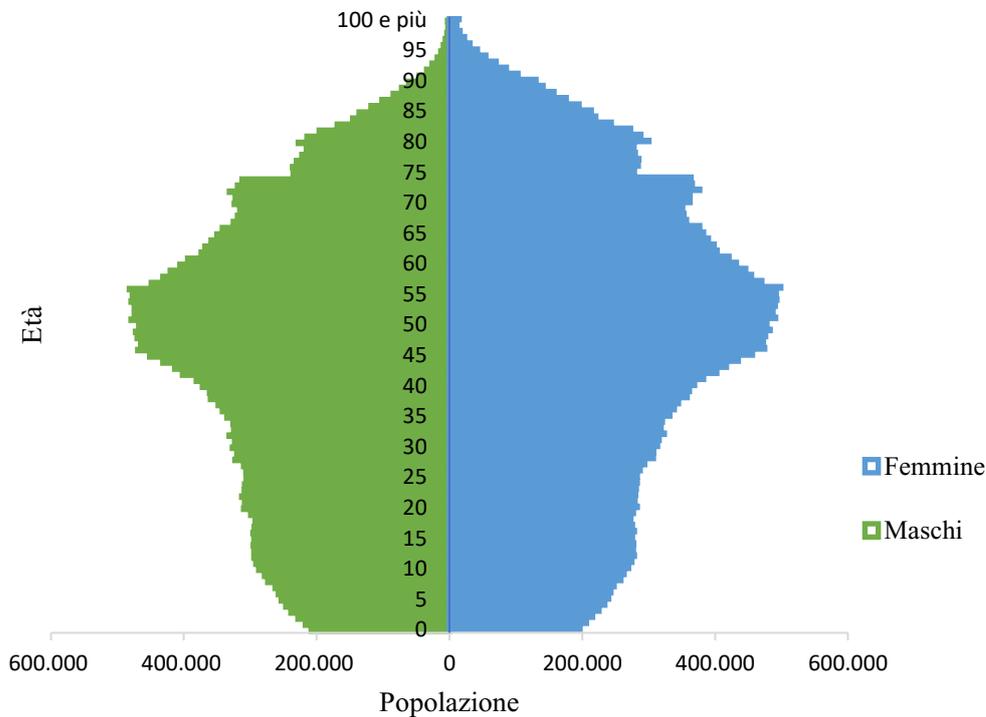


Figura 1. Struttura per età e sesso della popolazione residente in Italia nel 2021 (Fonte: portale Istat; <https://demo.istat.it/>)

Anche lo sguardo più allenato allo studio della geometria euclidea non saprebbe definire rigorosamente la struttura della popolazione italiana, se non ricorrendo a metafore poco ortodosse in relazione al metodo scientifico: una trottola, un albero di Natale, un fungo... Possiamo partire, allora, da ciò che sicuramente non è: una piramide. Infatti, dal grafico risulta chiaro come in Italia la quota dei giovani sul totale della popolazione sia molto contenuta, mentre il numero assoluto e relativo della popolazione anziana appaia considerevole (l'età media in Italia è pari a 45,9 anni). La struttura della popolazione non è un'istantanea della situazione attuale, ma rappresenta la cartina tornasole della storia recente. Così si spiega la rientranza nel grafico in corrispondenza dell'età tra i 75 e gli 80 anni poiché si tratta del periodo di massimo conflitto, e la conseguente risoluzione, della Seconda guerra mondiale (è interessante che si riesca ancora a notare la mancanza

all'appello dei "bambini non nati" di quegli anni, nonostante si tratti di una coorte in fisiologica diminuzione). Seguendo un'analisi discendente, il grafico tende ad espandersi coerentemente con il periodo di massima espansione della natalità in riferimento alla generazione dei *baby boomers*. La conseguente riduzione delle nascite appare dapprima graduale tra i 45 e i 35 anni, per poi stabilizzarsi (pur con la tendenza a calare) fino ai 15-10 anni, dove si registra un calo drastico ed impetuoso, storicamente imputabile ai contraccolpi della crisi finanziaria del 2008-9. Tuttavia, è opportuno non essere troppo rigidi nel riconoscere una correlazione stringente tra i tassi di natalità e gli eventi storici, perché il rischio è quello di sottovalutare gli effetti delle trasformazioni sociali che non sono necessariamente celeri e lineari. Inoltre, questo tipo di grafici si presta a molteplici approfondimenti: potrebbe essere confrontato con quello di altri paesi, oppure si potrebbe analizzare la popolazione delle singole regioni italiane, oppure ancora considerare l'apporto degli immigrati. Tuttavia, nell'economia di questo elaborato, l'attenzione verrà posta sul significato dell'indice di vecchiaia e come il tema della salute (e delle istituzioni deputate a regolarla) sia destinato a diventare sempre più urgente in una società, la nostra, che sta invecchiando rapidamente.

Il valore dell'indice di vecchiaia è dato dal rapporto tra la popolazione con più di 65 anni e la popolazione compresa tra gli 0 e i 14 anni, poi il risultato viene moltiplicato per 100 per ottenere un valore percentuale. In sintesi:  $IV = (P_{65+} / P_{0-14}) * 100$ . I dati relativi all'Italia sono presenti in Anziani.Stat, il portale dell'ISTAT che fornisce dati e indicatori sull'invecchiamento della popolazione italiana. Il valore dell'indice di vecchiaia al 1° gennaio 2022 è pari al 182,6% (a titolo di confronto nel 2002 era di 132,7%), ciò significa che per ogni 100 giovanissimi ci sono oltre 182 anziani. Sono valori che riconfermano quanto detto in relazione alla struttura della popolazione italiana: cambia la società nel

suo insieme, ma anche la risposta delle famiglie in termini di servizi di cura (Saraceno, 2021). Infatti, accanto a un sistema formale di cura che si deve adattare ai cambiamenti avvenuti in termini di spesa sanitaria, il lavoro di cura informale rivolto agli anziani continua ad essere determinante e considerevole. Questo carico familiare, però, risente anche del rischio di insostenibilità per previdenza e pensioni pubbliche in un Paese già gravato da un indebitamento record (Golini e Lo Prete, 2019). In questo modo la crisi demografica costringe a ripensare allo sviluppo economico, al lavoro, al welfare e alla politica estera. Questo è vero soprattutto se si considera che, a fronte della crescita della speranza di vita, gli anni che un individuo trascorre in buona salute non solo non crescono in maniera proporzionale, ma tendono ad essere comunque meno di 60 (Allievi, 2020). Infatti, anche se cresce l'età media di uomini e donne, il benessere fisico e cognitivo-cerebrale non segue lo stesso ritmo. Il rischio di sviluppare malattie cresce negli anni e soprattutto oltre i 65.

Come osserva il Rapporto Osservasalute 2020 dell'Università Cattolica nella sezione "Popolazione" (Di Giorgio e Rinesi, 2021), "le condizioni di salute che caratterizzano le varie fasce di età della popolazione fanno sì che l'offerta sanitaria debba essere diversificata a seconda del target di popolazione a cui si rivolge". Il Rapporto distingue gli anziani secondo tre fasce di età: tra i 65 e i 74 anni si parla di "giovani anziani", tra i 75 e i 84 di "anziani" e dagli 85 anni in su di "grandi vecchi". Questa ripartizione è dovuta ai "differenti bisogni sanitari che aumentano al crescere dell'età", sebbene vi sia un'accentuata variabilità in termini di condizione di salute fisica e mentale all'interno della stessa classe d'età (Di Giorgio e Rinesi, 2020). Pertanto, queste fasce di popolazione rischiano maggiormente l'insorgenza di malattie gravi ed invalidanti che possono richiedere assistenza da parte delle strutture sanitarie. Lo stesso Rapporto

Osservasalute 2020 in altre sezioni, come “Malattie oncologiche” (Rossi *et al.*, 2021) e “Malattie cardio e cerebrovascolari” (Palmieri *et al.*, 2021), evidenzia come l’invecchiamento demografico rappresenti un fattore che influenza il numero di casi di malattia, accanto alla frequenza (incidenza) e alla relativa prognosi (sopravvivenza). L’aumento della speranza di vita, unito ai progressi diagnostico-terapeutici, è sicuramente un successo che contribuisce a incrementare il numero di persone sopravvissute e guarite, ma tende anche ad aumentare le ospedalizzazioni, le invalidità e le disabilità legate alle malattie croniche che crescono con gli anni. Come mettono in evidenza gli antropologi Diodati e Scaglioni (2021), un buon proposito sarebbe quello di prendere le distanze da un’immagine idealizzata della longevità e rifiutare al tempo stesso la metafora del “peso” della cura, dal momento che le pratiche di cura degli anziani sono destinate a crescere in modo massiccio.

In conclusione, l’innalzamento dell’età media rappresenta certamente un successo risultante da numerosi elementi, come l’avanzamento tecnologico e le scoperte mediche, ma anche da equilibri politici che scongiurano la possibilità di conflitti bellici. Tuttavia, se dalla pandemia da Covid-19 e dalla preoccupante instabilità geopolitica nell’Europa Orientale (anche se di conflitti all’attivo ce ne sono altri, quello tra Russia e Ucraina forse ci colpisce di più - magari anche erroneamente- per la portata del rischio e per la vicinanza) possiamo trarre una qualche riflessione utile, allora sarebbe doveroso constatare la necessità di studiare le tendenze demografiche (e aggiornare le conseguenti politiche che si intende mettere in atto) alla luce di equilibri che potevamo ritenere stabili fino a poco tempo fa, ma che si stanno rivelando più precari di quanto potessimo immaginare.

## Capitolo 2: Consuetudini alimentari

### *1.2.a. Mangiamo quello che pensiamo: il significato delle scelte alimentari*

L’*Homo sapiens* è una specie onnivora e ciò implica una libertà di scelta che gli permette di adattarsi a molti cambiamenti ambientali, da cui consegue la possibilità di passare da un ambiente all’altro. Tuttavia, la dieta umana è vincolata alla necessità della varietà di cibi da cui ricavare nutrienti diversi (Fischler, 1980). L’uomo utilizza questa sua libertà scegliendo cosa mangiare non solo in base alle proprie esigenze fisiologiche, ma anche in relazione al contesto sociale, culturale e religioso nel quale vive. Le tradizioni culturali di un popolo non sono disgiunte dalle scelte alimentare che mette in atto e l’uomo si nutre anche di rappresentazioni simboliche e di miti condivisi. Il cibo, quindi, esprime dei messaggi e possiede dei significati simbolici precisi (Fischler, 1980).

Nel 1962 l’antropologo francese Claude Lévi-Strauss pubblica il testo “Il totemismo oggi” (titolo originale “Le totémisme aujourd’hui”) nel quale, sulla base di sue precedenti osservazioni empiriche, sostiene che le specie naturali di cui ci nutriamo non sono scelte perché “buone da mangiare”, ma perché “buone da pensare” (cit. in Garber, 2008). Questa dicotomia separa la realtà fisica e sensibile dal pensiero e, alla divisione così compiuta, si impone una gerarchia: la percezione sensibile è subordinata alla riflessione. In qualche modo, quindi, il cibo nutre prima il pensiero condiviso collettivamente e poi lo stomaco dei singoli individui. *Bonnes à penser* sono le forze motrici dell’alimentazione che aderiscono ai costumi, alle tradizioni, alle norme e ai valori condivisi in una società. Il valore sociale degli alimenti viene ribadito dallo stesso Claude Lévi-Strauss nel volume “Il cotto e il crudo” (1964) dove viene tematizzata la tensione tra natura e cultura grazie allo studio del mito bororo del Brasile preso come riferimento in quanto rappresenta una trasformazione più o meno marcata di altri miti

provenienti dalla stessa società o da altre. La natura composita dei miti proposti rivela come i miti si pensano negli uomini a loro insaputa, e mostra come, negativamente o positivamente, si riferiscano tutti all'origine della cottura degli alimenti. Si transita, così, da una società allo stadio naturale a una governata da regole sociali. Come scrive Lévi-Strauss, la cucina "non segna soltanto il passaggio dalla natura alla cultura: per merito suo la condizione umana si definisce con tutti i suoi attributi, anche quelli che -come la mortalità- potrebbero sembrare i più indiscutibilmente naturali" (1964, p. 197). I cibi si presentano all'uomo in tre condizioni fondamentali: crudi, cotti o putridi. La cottura trasforma culturalmente il crudo in cotto, mentre la putrefazione trasforma naturalmente il crudo in putrefatto. Il fuoco è quindi il mediatore della cultura ed è in questo suo ruolo che vanno ad annidarsi sistemi simbolici che codificano il piano dell'intelligibile.

Un altro contributo importante circa il ruolo del cibo è dato dall'antropologa britannica Mary Douglas, la quale gli riconosce la capacità di trasmettere significati sociali, nonostante lo ritenga un mezzo lento e grossolano se paragonato al linguaggio. In "Purezza e pericolo" (1966) l'asse di categorizzazione e organizzazione che regola le società vede ai lati opposti i concetti di puro e impuro. La nostra idea di sporco si compone di due elementi: la cura per l'igiene e il rispetto per le convenzioni. Infatti, qualsiasi interpretazione frammentaria delle regole sulla contaminazione di un'altra cultura è destinata a fallire, perché è imprescindibile il riferimento a una struttura totale del pensiero i cui margini e le cui linee interne sono tenuti in relazione da rituali di separazione. Il modello teorico di Douglas di purezza-impurità, presenta una serie di coppie concettuali che lavorano come significanti simbolici di ordine e disordine. Quindi, a livello materiale, il cibo puro è considerato "sicuro" e il cibo impuro "pericoloso" da mangiare. A livello simbolico, l'impurità segnala il disordine e dà origine a un diffuso

senso di pericolo (Ditlevsen e Andersen, 2021). Nelle società contemporanee denunciemo gli oggetti impuri (cioè gli oggetti classificati come ambigui, o discordanti, o fuori luogo) classificandoli come sporchi e pericolosi, operando quindi una selezione. Allo stesso modo, le prescrizioni alimentari spesso non sono correlate a nulla di biologicamente funzionale, ma a complessi sistemi di norme, regole e rappresentazioni. Nel capitolo “Abomini del *Levitico*” di “Purezza e pericolo” (1966), Douglas applica l'analisi strutturale per studiare l'istituzione di regole alimentari ebraiche. Tali regolamentazioni aiutano a favorire le categorizzazioni simboliche: i cibi proibiti sono quelli "ambigui" poiché mettono in crisi il sistema delle categorie e, allo stesso tempo, contribuiscono per sottrazione a rinforzarlo. Un esempio fornito dalla stessa antropologa è quello del maiale che ha lo zoccolo fesso ma non è un ruminante, e quindi non soddisfa le due condizioni imposte dal Levitico. In questo modo diventa difficile da catalogare, una cosa “fuori posto” e dannosa. Mary Douglas ha dimostrato che le nozioni di purezza e inquinamento (e di conseguenza il confine tra commestibile e non commestibile) sono radicate nella cosmologia specifica della nostra cultura e nel tipo di tassonomia che sviluppa e impone (Fischler, 1960). Se una pianta o un animale si adatta all'ordine del modello condiviso, allora è probabile che sarà classificato come puro e commestibile, e viceversa in caso contrario. È, pertanto, il disordine che dà origine all'impuro, al pericolo, al divieto: “dirt is matter out of place” secondo le parole di Mary Douglas.

Di altra natura sono, invece, le spiegazioni fornite dall'antropologo Marvin Harris circa la differenza di gusti e disgusti tra le diverse culture alimentari. Egli è uno dei maggiori esponenti del materialismo culturale e, in quanto tale, rifiuta le spiegazioni simboliche e strutturaliste per spiegare i divieti alimentari sulla base dell'utilità economica ed ecologica (Counihan e Van Esterik, 2012). Nel testo “Buono da mangiare” (1985),

Harris sostiene che il cibo debba “nutrire lo stomaco collettivo prima di poter alimentare la mentalità collettiva”. Si tratta di una lettura concettualmente antitetica rispetto a quella di Lévi-Strauss, poiché il fatto che alcuni alimenti siano buoni o cattivi da pensare deriva dalla constatazione che siano buoni o cattivi da mangiare. In particolare, la propensione per determinati cibi è frutto anche di un’analisi costi-benefici, per cui lo sforzo per produrli e prepararli rientra nel bilancio al pari della valutazione del valore puramente nutritivo. Un altro fattore vincolante nella selezione degli alimenti è il condizionamento ambientale. Infatti, ad esempio, si ricorre maggiormente alla carne nelle zone dove vi è bassa densità demografica e presenza di terreni necessari alla coltivazione. Al contrario, si ricorre maggiormente ai vegetali dove vi è un’elevata densità demografica che ostacola la possibilità di sostenere l'allevamento di animali da carne senza ridurre la quantità di calorie e proteine disponibili per l'uomo. In quest’ottica è significativo il capitolo che Harris dedica al divieto di consumo di carne bovina in India, intitolato eloquentemente “Il mistero della vacca sacra”. In esso, vengono trattate le motivazioni storiche, religiose e politiche di tale divieto a dimostrazione di come “l’avversione per la carne di manzo consente alla sterminata popolazione indiana un maggiore, e non un minore, consumo di cibo di origine animale”, come ad esempio di latticini (Harris, 1985). Gli indiani non mangiano le mucche perché nel corso dei secoli hanno capito che per loro è più conveniente non farlo, a tal punto che le due religioni della zona, induismo e buddismo, hanno finito per inserire fra i loro precetti anche il divieto di mangiare carne di bovino. Nella sua trattazione, Marvin Harris richiama il modello di ecologia comportamentale che si riferisce alla teoria ottimale del foraggiamento, secondo la quale gli umani, al pari di altre specie animali, non mangiano tutto ciò è commestibile nel loro habitat. Infatti, essi scelgono solo quelle specie di cibo che massimizzano il tasso di ricavato calorico in base

al tempo impiegato per foraggiare. Con l'ausilio di tale teoria, si spiega ad esempio il motivo per cui nelle società occidentali non si consumino insetti (difficili da catturare e poco redditizi dal punto di vista calorico), oppure cani e gatti (sono diventati *pet* perché abbondano le specie ruminanti di alto livello). In estrema sintesi, si potrebbe osservare che tra ciò che è buono da mangiare scegliamo ciò che è migliore e che una cosa diventa buona da mangiare quando è anche buona da pensare.

A questo punto risulta imperativo aggiungere un'altra importante osservazione di Harris (1985) e forse una delle più vicine a noi nel tempo e nello spazio. Al "buono da mangiare" si aggiunge, e talvolta si sostituisce, il "buono da vendere", tanto da scardinare qualsiasi valutazione sul piano nutrizionale. Per questo, nelle economie di mercato alle valutazioni di carattere nutritivo e ambientale delle scelte alimentari si aggiungono quelle monetarie. Il carattere sempre più internazionalizzato delle merci, favorito dalla globalizzazione, investe anche l'industria alimentare: anche le cucine locali sono rese più permeabili alle trasformazioni esterne grazie al superamento dei confini nazionali. L'innovazione nell'industria alimentare combina l'innovazione tecnologica con quella sociale e culturale. E ciò si verifica in tutto il sistema alimentare, compresi la produzione, la raccolta, la lavorazione primaria e secondaria, la manifattura e la distribuzione (Earle, 1997). Anche se le innovazioni sono focalizzate in un'area della tecnologia alimentare, le novità apportate si diffondono causando cambiamenti in altre parti del sistema, nei modelli alimentari dei consumatori e in generale nelle aree sociali e culturali. Non è un caso se il sociologo statunitense George Ritzer abbia coniato il termine "McDonaldizzazione" (Ritzer, 1993) in riferimento al processo di razionalizzazione, di cui i fast food diventano un modello paradigmatico e quindi una calzante metafora. Il pensiero classico sulla razionalizzazione di Weber acquisisce, così, nuova vitalità nel

mondo globalizzato di oggi. Ritzer mostra come le caratteristiche dei sistemi razionalizzati - quali l'efficienza, la prevedibilità, la calcolabilità, la sostituzione della tecnologia non umana con quella umana e il controllo sull'incertezza - abbiano trovato ampia espressione in una vasta gamma di attività umane organizzate. Non solo il cibo, ma anche l'esperienza stessa della sua produzione e del suo consumo diventano icone della cultura consumistica occidentale. Evocativo in tale direzione è un famoso aforisma dell'artista pop Andy Warhol che recita provocatoriamente: "La cosa più bella di Tokyo è McDonald's. La cosa più bella di Stoccolma è McDonald's. La cosa più bella di Firenze è McDonald's. A Pechino e a Mosca non c'è ancora niente di bello" (Buchloh, 2009). Ecco sintetizzato brutalmente il carattere standardizzato dell'alimentazione da fast food: stesso cibo e stessi ristoranti in tutto il mondo, dove la qualità viene spesso sacrificata in nome della quantità e quindi del profitto (Johns e Pine, 2002).

Con l'intento di osteggiare tale logica omologante, nel 1986 in Italia è stato avviato un movimento culturale internazionale, chiamato Slow Food, che opera sotto forma di un'associazione senza scopo di lucro, Arci Gola, fondata da Carlo Petrini. Tra i suoi membri vi è un profondo senso di sopraffazione dovuto alla distruzione delle terre tramite pratiche agricole industriali, all'indebolimento della produzione alimentare su piccola scala, alla progressiva scomparsa delle tradizioni alimentari locali e al sacrificio del gusto in nome di prodotti omogenei propugnati da cultura di massa globalizzata (Chrzan, 2004). L'intento è quello di proporre una rieducazione ai sapori e ai costumi regionali che rilanci le specificità locali. È importante, però, puntualizzare che la recezione della diffusione dei fast food non è generalizzabile, ma varia in base ai diversi contesti nei quali si radica. Ad esempio, l'antropologo Yungxiang Yan (2000) fa notare come a Pechino i consumatori cinesi associno il fast food agli Stati Uniti e alla modernità

perché apprezzano la standardizzazione dei pasti, il servizio ospitale, l'ambiente democratico e la pulizia, che contribuiscono a creare uno spazio confortevole e una consumazione gradita.

### *1.2.b. Il valore sociale del cibo: accesso e disuguaglianze*

In riferimento all'accesso ad un'alimentazione sana e completa, ci sono differenze geografiche e disparità all'interno della medesima società circa le possibilità e le limitazioni relative al consumo di cibo, allora, come afferma Harris (1985), "l'ottimizzazione non è mai un'ottimizzazione per tutti". A sostenere che la possibilità di consumare determinati alimenti derivi dalla propria collocazione sociale troviamo Pierre Bourdieu (1979), che analizza le differenze riscontrabili tra il gusto di chi si trova in una posizione di benessere e di chi si trova in una posizione di necessità. In particolare, le abitudini alimentari non possono essere considerate come separate e indipendenti dallo stile di vita degli individui. Innanzitutto, la scelta di alcuni piatti è associata, attraverso la preparazione e la cottura, a una specifica concezione dell'economia domestica e della divisione del lavoro tra i sessi. Ciò a cui Bourdieu dà particolare rilievo è l'influenza che l'appartenere a una determinata classe comporta nei gusti alimentari, in linea con la promozione di una specifica idea del corpo e degli effetti del cibo sul corpo stesso, cioè della sua forza, salute e bellezza. La cultura di classe si trasforma in natura, e quindi si incarna, contribuendo a modellare il corpo dei suoi appartenenti. In questo modo, una certa rappresentazione del corpo approvata socialmente viene promossa.

La concezione secondo cui è una certa idea di corpo che ci fa scegliere cosa mangiare viene in parte confutata dalla presenza di disordini alimentari tra alcune porzioni della popolazione, in particolare nella fase adolescenziale dove l'esposizione ai

media può incentivare abitudini poco salutari (Gardiner, 2017). Nelle società occidentali le immagini che vengono diffuse in riviste, pubblicità o social network tendono sempre più a rappresentare modelli aspirazionali, indipendentemente dalla classe o dall'appartenenza etica. "Not just a white girl's thing" (2009) è il titolo eloquente di uno studio da parte della filosofa femminista Susan Bordo in cui viene dimostrato come i disturbi alimentari e i problemi di immagine del corpo siano causati da pressioni sociali e mediatiche che possono colpire chiunque, e, ammesso ciò, si decostruisce una certa immagine stereotipata di chi è più vulnerabile a tali influenze. Tuttavia, non è solo una prerogativa femminile quella del controllo dell'immagine corporea, ma sta diventando una caratteristica comune nelle pratiche maschili e nei processi di identificazione, al punto che è stata coniata l'espressione "il complesso di Adone", in riferimento alle forme più patologiche e ossessive di questo fenomeno (Parasecoli, 2005).

In generale, osserviamo la pervasività di queste disfunzioni anche nella narrazione privata e pubblica in relazione a quella particolare forma di bullismo chiamata "body shaming", spesso declinata nella colpevolizzazione del sovrappeso e quindi del "fat shaming" (O'Brien et al., 2013). Anche se nell'ultimo decennio, il movimento *body-positive* si è sviluppato in reazione alla costante promozione di ideali irrealistici e irraggiungibili da parte dei media, il rischio è quello di confondere l'accettazione costruttiva del proprio corpo con la passiva rassegnazione (Cohen et al., 2021). A differenza di quello che viene spesso sostenuto dalla vulgata comune, i problemi di peso sono problemi di salute e non di mancanza di volontà o pigrizia nel caso del sovrappeso, o di eccesso di autocontrollo nel caso del sottopeso. Le cause dei disturbi di peso sono molteplici e possono avere incidenze diverse a seconda dei casi: genetico-ereditarie, metaboliche, legate ad altre condizioni mediche (patologie psicologiche in particolare),

allo stile di vita (in particolare l'inattività fisica) o alle scelte alimentari. Per non peccare di superbia non ci addentreremo nelle spiegazioni scientifico-mediche, ma saranno le ragioni sociali ed economiche a stimolare maggiormente la nostra riflessione, con il dichiarato intento di non politicizzare la trattazione. Partiamo prima dal contesto italiano per poi allargare la lente e confrontare la situazione alimentare in altri paesi.

Il Rapporto Osservasalute 2020 alla sezione “Fumo, alcol, alimentazione, eccesso ponderale e prevenzione” (Bologna, 2021) asserisce che le disuguaglianze e la povertà concorrono a gravare sull'incidenza delle malattie non trasmissibili (Non Communicable Diseases-NCD), che creano disparità di opportunità di salute specie per le popolazioni con basso reddito. Quindi, la povertà è strettamente legata alle NCD perché “le persone vulnerabili e socialmente svantaggiate sono maggiormente a rischio di essere esposte a prodotti nocivi, come il tabacco o pratiche alimentari non salutari, e hanno un accesso limitato ai servizi sanitari” (Bologna, 2021). Il Ministero della Salute<sup>2</sup> tra le malattie croniche non trasmissibili relative al peso cita il sovrappeso e l'obesità e le definisce “ampiamente prevenibili”. L'obesità viene indicata come uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale, la cui prevalenza è in costante aumento. In particolare, l'obesità infantile incide sul rischio di diabete di tipo 2, asma, problemi muscolo-scheletrici, futuri problemi cardiovascolari, problemi psicologici e sociali. L'accesso all'educazione e a corrette informazioni su stili di vita e salute è limitato tra i gruppi socialmente vulnerabili che sono anche i più colpiti dall'obesità. A questo si deve aggiungere la predilezione per cibi più economici, che spesso hanno minore qualità nutrizionale ed elevata densità energetica.

---

2

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioContenutiNutrizione.jsp?lingua=italiano&iid=5510&area=nutrizione&menu=croniche> (10/01/2022)

Dal 2007 in Italia è attivo il sistema di sorveglianza “OKkio alla SALUTE”<sup>3</sup>, che studia il sovrappeso, l’obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). L’obiettivo principale è quello di osservare “la variabilità geografica e l’evoluzione nel tempo dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dei livelli di attività fisica svolta dai bambini e delle attività scolastiche favorevoli la sana nutrizione e l’esercizio fisico”, per incoraggiare la realizzazione di iniziative atte a migliorare le condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie. I risultati delle indagini del 2019<sup>4</sup> confermano la tendenza rilevata anche negli anni precedenti: i bambini in sovrappeso sono il 20,4% e gli obesi il 9,4%; i maschi hanno valori di obesità leggermente superiori alle femmine; vi è un chiaro trend geografico che vede le Regioni del Sud avere valori più elevati di eccesso ponderale in entrambi i generi; l’obesità si osserva prevalentemente nelle famiglie in condizione socioeconomica più svantaggiata. L’obesità infantile è un importante fattore di rischio per l’obesità in età adulta (Giambelluca, 2020). In generale, infatti, l’alto costo dei cibi nutrienti inibisce il mantenimento di un’alimentazione equilibrata, soprattutto quando si considera anche l’incidenza di fattori esterni (come i cambiamenti climatici) o interni (come la bassa produttività o le catene di approvvigionamento inefficienti) che pesano sui sistemi alimentari.

L’obesità e il sovrappeso sono un problema globale, distribuito in modo ineguale tra i paesi e all’interno degli stessi. Nelle società benestanti l’eccesso di peso è più comune tra i gruppi socialmente svantaggiati, mentre il contrario si registra nei paesi a basso reddito (Friel et al., 2007). La distribuzione difforme di patologie legate a squilibri alimentari è una conseguenza del complesso sistema che opera a livello globale, nazionale

---

<sup>3</sup> <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/la-sorveglianza> (15/02/2022)

<sup>4</sup> <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati> (15/02/2022)

e locale. Un cambiamento di direzione nella dieta verso alimenti altamente raffinati, carne e latticini contenenti alti livelli di grassi saturi si è verificato a livello globale dalla metà del Ventesimo secolo. Questo, unito all'effetto di marcate riduzioni del dispendio energetico, si ritiene abbia contribuito all'aumento dei livelli di obesità.

Viviamo in un mondo capace, in linea di principio, di fornire una dieta varia e sana per tutti, eppure un quarto della sua popolazione soffre per la fame e la cattiva salute causata da una dieta povera di quantità o qualità, o entrambe. Un altro quarto della popolazione mondiale mangia troppo cibo, il quale eccede di calorie ed è povero di sostanze nutritive (Albritton, 2010). La malnutrizione globale rappresenta, quindi, una sfida doppia, dovuta alla polarizzazione tra chi ha in eccesso e chi non a sufficienza. Il primo e il più urgente imperativo è quello di provvedere alla fame. L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite, adottata a New York il 25 settembre del 2015 (ONU, 2018), rappresenta un ambizioso piano d'azione promosso a livello internazionale per raggiungere lo sviluppo sostenibile in ogni regione del mondo. Il secondo obiettivo si intitola "Fame zero" e vuole "porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile". Secondo il World Food Programme<sup>5</sup> le principali cause della fame sono: i conflitti (il 60% delle persone che soffrono la fame nel mondo vive in zone teatro di conflitti), il cambiamento climatico (gli shock legati al cambiamento climatico colpiscono le vite e i mezzi di sussistenza di milioni di persone), i disastri (un terremoto, un ciclone, un uragano o un altro disastro, possono gravare sul reperimento di alimenti), le disuguaglianze (causano la fame limitando le opportunità delle persone e aumentandone i livelli di insicurezza alimentare), le perdite di cibo (il mancato accesso a tecnologie e mercati può costringere gli agricoltori a veder marcire i

---

<sup>5</sup> <https://it.wfp.org/porre-fine-alla-fame> (12/03/2022)

propri prodotti a causa di carenti strutture di conservazione) e, infine, la pandemia da Covid-19, che ha esacerbato l'insicurezza alimentare. Il problema della fame di alcune popolazioni appare ancora più illogico quando si considera l'ammontare dello spreco alimentare. Esso si riferisce alla diminuzione della quantità o della qualità del cibo derivante da decisioni o azioni da parte di rivenditori, addetti ai servizi di ristorazione e consumatori. Si pensi, ad esempio, alla selezione dei prodotti freschi, spesso scartati se si discostano da ciò che è considerato ottimale, ad esempio in termini di forma, dimensioni e colore. A livello globale, quasi un terzo del cibo prodotto per il consumo umano viene perso (*food loss*) o sprecato (*food waste*), per un totale di 1,3. miliardi di tonnellate di cibo all'anno (Schanes et al., 2018). Poiché la produzione di cibo comporta l'utilizzo di numerose risorse, le perdite e gli sprechi alimentari sono indirettamente accompagnati da una vasta gamma di impatti ambientali, come l'erosione del suolo, la deforestazione, l'inquinamento idrico e atmosferico, nonché le emissioni di gas serra che si verificano nei processi di produzione, stoccaggio, trasporto e gestione dei rifiuti alimentari. Si tratta di problemi, quelli climatici e ambientali, sempre più urgenti e sui quali siamo tutti chiamati a riflettere anche in contesti nei quali non siamo stati allenati a farlo, come nel caso degli sprechi alimentari.

Nel 1862 il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach scriveva<sup>6</sup>:

“La fame e la sete abbattono non solo il vigore fisico, ma anche quello spirituale e morale dell'uomo, lo privano della sua umanità, della sua intelligenza e della sua coscienza. La teoria degli alimenti è di grande importanza etica e politica. I cibi si trasformano in sangue, il sangue in cuore e cervello; in materia di pensieri e sentimenti. L'alimento umano è il fondamento della cultura e del sentimento. Se volete far

---

<sup>6</sup> Citazione da Abbagnano e Fornero (2012) “La ricerca del pensiero. Storia testi e problemi della filosofia”, Milano-Torino: Pearson Italia.

migliorare il popolo, in luogo di declamazioni contro il peccato, dategli un'alimentazione migliore. L'uomo è ciò che mangia (der Mensch ist was er isst)" (1862).

“Siamo ciò che mangiamo”, dunque. La celeberrima espressione sintetizza brutalmente l'approccio di Feuerbach al rapporto dell'essere umano col cibo. Tuttavia, tralasciando i significati propriamente filosofici, è curioso il carattere politico che viene attribuito all'alimentazione. È nella sua cifra contraddittoria e diseguale che ciò che possiamo o scegliamo di mangiare ci mostra chi siamo. Allora le scelte alimentari sono un punto d'accesso alla spiegazione del mondo nel quale viviamo e, *se* l'obiettivo condiviso è quello di un'inclusione più aperta e democratica, questa passa anche per lo stomaco.

## Capitolo 3: Scelte comunicative

### 1.3.a. Usi e gratificazioni della televendita

L'innovazione tecnologica cambia le abitudini delle persone e le pratiche d'uso dei nuovi mezzi incidono sulle loro esistenze. I media, considerata la loro diffusione di massa, sarebbero ottimi strumenti di redistribuzione della conoscenza. Tuttavia, nei fatti faticano ad esserlo perché impongono ritmi di utilizzo che solo alcuni sono in grado di mantenere in base alle loro caratteristiche sociali, di status o di istruzione. Allora la forza democratica di un potente mezzo come Internet, capace potenzialmente di redistribuire la conoscenza, può generare disuguaglianza ed esclusione a causa dei differenti ritmi di alfabetizzazione digitale ai quali i soggetti sono esposti. Il termine "digital divide", nato per evidenziare il problema dell'accesso fisico alle tecnologie dell'informazione della comunicazione, si è progressivamente colorato di ulteriori sfumature e precisazioni. I dati disponibili portano a declinare il concetto al plurale (i *divari digitali*), considerando non solo l'accesso ma anche l'appropriazione di risorse e le capacità necessarie a partecipare alla società dell'informazione sulla base di variabili diverse, come l'età, l'istruzione e il genere. Quando una tecnologia diventa parte integrante della vita quotidiana si dice che è *incorporata*, cioè fatta propria dei suoi utenti come altri oggetti nelle loro routine domestiche (Stella, 2012). La rivoluzione digitale alberga nei gesti semplici della quotidianità, nelle azioni spontanee che diventano convenzionali.

I mezzi di comunicazione di massa permettono di inviare messaggi a una larga moltitudine di individui. In particolare, i nuovi media permettono una grande flessibilità nella loro fruizione. Si pensi alla diffusione di piattaforme streaming (come Netflix, Amazon Prime, Now tv, Hulu, Apple tv) e alla loro disponibilità su diversi supporti digitali. La tendenza a fruire di maratone televisive (in inglese "binge-watching" è

un'espressione difficilmente traducibile in italiano, ma rimanda al guardare senza sosta; infatti, il termine "binge" viene abbinato spesso alle abbuffate, "binge-eating", o alle ubriacature, "binge-drinking) è in espansione. In uno studio (Tukachinsky e Eyal, 2018), i modelli teorici riguardanti l'uso e il coinvolgimento dei media, da un lato, e i modelli di dipendenza dai media, dall'altro, vengono applicati per prevedere l'estensione del "binge-watching" e per confrontarlo con la visione "tradizionale". I risultati rivelano che, sebbene il panorama socio-tecnologico sia in continua evoluzione e produca nuove esperienze mediatiche, i principi psicologici fondamentali di base rimangono in gran parte invariati. Viene riconfermata la rilevanza dei modelli e delle teorie tradizionali del consumo dei media anche nel caso del "binge-watching", a dimostrazione che la carenza di autoregolamentazione favorisce la maratona televisiva, la quale, a sua volta, può portare a forme più profonde di coinvolgimento dei media.

A partire dagli anni Trenta e soprattutto negli USA, gli studi dei media si sono occupati degli effetti a breve e a lungo termine dell'esposizione mediatica sugli individui e all'interno della società (Stella, 2012). In particolare, ciò che gli studiosi di comunicazione di massa oggi chiamano la "teoria degli Usi e delle Gratificazioni" (U&G), è generalmente riconosciuta come uno dei primi approcci a considerare il ruolo attivo del destinatario della comunicazione. Infatti, se nelle precedenti teorie all'audience era riconosciuta una posizione ancillare rispetto all'emittente, questo approccio afferma l'*agency* dello spettatore (Ruggiero, 2000). La teoria Usi e Gratificazioni si rifà alla tradizione funzionalista e sostiene che gli individui piegano i media ai loro bisogni più facilmente di quanto i media gli riescano a sopraffare. Inoltre, i mezzi di comunicazione sono agenti di diversione e intrattenimento, quanto di informazione e influenza. Gli usi a cui sono destinati i media sono notevolmente influenzati dal ruolo sociale e dalla

predisposizione psicologica dei singoli (Katz *et al.*, 1973). I mezzi di comunicazione rispondono, quindi, a dei bisogni specifici che il lettore-spettatore sente di dover gratificare. Attraverso uno studio sperimentale sul ruolo dei media in Israele, i ricercatori Elihu Katz, Hadassah Haas, e Michael Gurevitch (1973) hanno individuato cinque diverse classi di bisogni:

1. *bisogni cognitivi*, legati al rafforzamento dell'informazione, della conoscenza e della comprensione;
2. *bisogni affettivo-estetici*, legati al rafforzamento dell'esperienza estetica, piacevole ed emotiva;
3. *bisogni integrativi della personalità*, connessi al rafforzamento della credibilità, della fiducia, della stabilità e dello status, che combinano elementi cognitivi e affettivi;
4. *bisogni integrativi sociali*, legati al rafforzamento dei contatti con la famiglia, gli amici e il mondo;
5. *bisogni di evasione*, legati alla fuga o al rilascio della tensione e definiamo in termini di indebolimento del contatto con sé stessi e con i propri ruoli sociali.

È interessante notare che quando si considera il quadro di riferimento, si registra una forte propensione per il *self* e la collettività sociopolitica. Infatti, la maggior parte delle funzioni svolte dai media verso il pubblico sono legate al *sé* o alle sue relazioni con l'ambiente sociale e la società. La gratificazione si ottiene attraverso il contenuto del messaggio, l'esposizione al medium e la situazione comunicativa legata al medium stesso (Stella, 2012). Ne consegue, pertanto, che diversi media offrono gratificazioni differenti poiché le persone sono consapevoli dei loro bisogni e sono in grado di identificare le loro fonti di soddisfazione.

Secondo quanto detto, la televisione rappresenta il mezzo di comunicazione maggiormente in grado di rispondere ad un ampio numero di bisogni per la sua diffusione (in questo caso, non si parla di *digital divide* perché le conoscenze tecnologiche sono minime per la sua fruizione), per l'ampia scelta di canali disponibili e per quelli dedicati unicamente a determinati contenuti (si pensi, ad esempio, ai canali che trasmettono unicamente cartoni animati, televendite, video musicali o news). In "Television Culture" John Fiske (1987) esamina il ruolo della televisione come agente della cultura popolare e considera la relazione tra la dimensione culturale e lo status della televisione come merce delle industrie. Il fatto che molti canali trasmettano ininterrottamente specifici programmi porta gli spettatori con limitato autocontrollo ad una sovraesposizione televisiva (Benesch, 2010). In effetti, la conseguenza più immediata dell'eccessivo consumo televisivo è l'uso del tempo, una risorsa ontologicamente scarsa. Potrebbe sembrare paradossale, allora, che ci siano persone che trascorrono del tempo a guardare canali di televendite, proprio perché siamo soliti interpretare la pubblicità come un'intrusione indesiderata (YouTube e Spotify, ad esempio, offrono abbonamenti per poter usufruire dei loro contenuti senza interruzioni). E allora perché alcuni sono attratti dal guardare le televendite? Non sarà che vogliamo scegliere anche la pubblicità?

È necessario ora stabilire una distinzione tra gli spot promozionali e i canali di televendita. Ai primi appartengono quelle pubblicità che compaiono in canali che hanno un altro tipo di offerta (anche quelli nazionali) e che quindi interrompono il palinsesto al pari delle altre pubblicità; a titolo esemplificativo si pensi alla marca di materassi e reti Eminflex. Poi ci sono i canali di televendita che propongono, uno dopo l'altro, programmi finalizzati a vendere, salvo poi proporre pubblicità anche loro. Domanda provocatoriamente il giornalista e critico televisivo italiano Aldo Grasso: «un programma

pubblicitario interrotto da pubblicità: un controsenso o una sorta di pubblicità al quadrato che sancisce la pubblicità come programma normale?»<sup>7</sup>. Questo interrogativo ci permette di includere nel discorso, e quindi di attualizzarlo, anche la figura dell'influencer, ovvero del personaggio famoso nei social network e quindi in grado di "influenzare" i propri seguaci con *endorsement* di vari brand e, sempre più spesso, anche del proprio (Lou e Yuan, 2019). Infatti, i consumatori esposti alle celebrità online percepiscono la fonte come più affidabile perché sono stati familiarizzati ad un certo tipo di attrattiva, la quale, a sua volta, rappresenta un modello aspirazionale da emulare (Glucksman, 2017). Questa apparente confidenza con l'influencer non è del tutto inconsueta o innovativa, ma rappresenta in qualche misura l'evoluzione delle televendite su un nuovo supporto tecnologico. Infatti, ci sono forti analogie tra il comportamento degli influencer e dei presentatori televisivi di televendite. Ciò emerge da uno studio (Stephens *et al.*, 1996) sul celeberrimo canale americano QVC (ora presente anche in altri paesi, tra cui l'Italia) che analizza la natura delle interazioni host-viewer. Innanzitutto, si osserva che i presentatori e le presentatrici di QVC utilizzano tecniche di conversazione che incoraggiano gli spettatori a formare e a mantenere relazioni parasociali con loro. Queste tecniche includono un modo cordiale e informale di parlare con gli spettatori, porre loro domande personali, sottolineare le somiglianze tra sé stessi e lo spettatore e offrire rivelazioni personali. Allora le parole del presentatore o della presentatrice diventano assimilabili al consiglio dell'amico/a, del parente o del/la collega. Quindi, richiamando la teoria Usi e Gratificazioni sopraesposta, possiamo sostenere che la visione di televendite, anche se non sempre finalizzata all'acquisto, può soddisfare dei bisogni. Infatti, i bisogni cognitivi

---

<sup>7</sup> Grasso, A. (1987). *La Tv del sommerso* in G. Mainoldi (a cura di), *Annuario 1987*. Roma: Rizzoli, p. 578.

sono appagati da lunghe spiegazioni e illustrazioni del prodotto che ne esaltano le caratteristiche innovative ed estetiche (bisogni affettivo-estetici). I bisogni integrativi della personalità e quelli integrativi sociali sono connessi a quella particolare forma di socialità mediata dello schermo che permette di fraternizzare con il presentatore o la presentatrice. Inoltre, la televendita offre un'opportunità di evasione perché si tratta spesso di veri e propri show con vari ospiti che intervengono a titolo di esperti, opinionisti o di consumatori che hanno già acquistato il prodotto. Anche a coloro che non hanno mai comprato nulla grazie ad una televendita, sarà capitato almeno una volta di imbattersi, magari facendo distrattamente *zapping*, in qualche canale commerciale che vende piccoli elettrodomestici, oggetti d'arte, vestiti, gioielli, cosmetici, prodotti dimagranti e così via. Ma non mancano anche quelli che vendono appuntamenti con maghi e cartomanti, che si prestano a leggere il futuro, a scacciare il malocchio o a dare i numeri da giocare al Lotto. I canali nazionali o interregionali il cui palinsesto consiste unicamente in telepromozioni sono facilmente riconoscibili perché presentano una grande quantità di scritte sullo schermo che indicano il numero di telefono, il nome del prodotto e il prezzo. Vediamo ora brevemente una figura di cui si è a lungo dibattuto nel nostro Paese.

In Italia è celebre il caso di Wanna Marchi<sup>8</sup>, colei che è riuscita a guadagnarsi l'appellativo di “regina delle televendite” quando negli anni Ottanta e Novanta è all'apice del successo con il “Wanna Marchi Show”. Ha costruito il suo personaggio su alcuni tratti riconoscibili, come l'exasperata mimica facciale e la voce urlante e stridula. Inizia la sua carriera televisiva vendendo prodigiose creme di bellezza e alghe “*sciogli pancia*”. I prodotti più famosi delle sue televendite entrano nel mirino del Comitato Difesa

---

<sup>8</sup> Le informazioni sul Wanna Marchi sono state corroborate grazie ad una puntata della trasmissione “Storie Maledette”, programma Rai condotto da Franca Leosini. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IP9KHqKUOqg>

Consumatori e dell'Istituto di Autodisciplina Pubblicitaria (IAP). Dopo una prima condanna nel 1990 per bancarotta fraudolenta della società a lei intestata, ritorna nel 1995 insieme alla figlia Stefania Nobile per vendere ancora prodotti cosmetici. Ma dal 1996 al suo fianco compare improvvisamente il sedicente maestro di vita brasiliano Mario Pacheco Do Nascimento. Insieme offrono numeri al Lotto sicuramente vincenti, distribuiscono talismani contro il malocchio, esercitano l'attività di cartomanti. Però alcuni servizi della trasmissione "Striscia la notizia" iniziano a raccogliere le prime lamentele e poco dopo la procura di Milano avvia un'inchiesta, che nel gennaio 2002 porta all'arresto per associazione finalizzata a truffa di Wanna Marchi, della figlia Stefania Nobile e di altre cinque persone coinvolte.

Questo sintetico excursus biografico ci serve ad inquadrare la forza della legittimità che viene dal basso: il polo della produzione, da un lato, con le sue strategie tese a sfruttare economicamente l'attenzione mediatica, e il polo del consumo, dall'altro, che adatta le proprie pratiche, e ne "inventa" creativamente altre, per rispondere a specifiche esigenze di intrattenimento e di informazione, ma anche di partecipazione e comunicazione (la partecipazione alla lettura dei tarocchi, ad esempio, presuppone un pubblico partecipativo) (Grasso e Scaglioni, 2010). Inoltre, aldilà della dimensione personale, il *fenomeno* Wanna Marchi ci permette di avanzare alcune considerazioni e di evidenziare delle convergenze con il successo di Adriano Panzironi, che verrà presentato nella Seconda Parte del presente elaborato. In particolare, l'*appeal* parareligioso e la libertà di esporsi alla disinformazione (una delle derive del *free speech*) saranno punti focali per confrontare le due figure mediatiche. Sebbene in assenza di studi nella letteratura scientifica dove siano analizzati rigorosamente Wanna Marchi e Adriano Panzironi (se non citati brevemente), si esploreranno, tuttavia, riflessioni legittime sul

piano della validità scientifica. Prima vediamo, però, qual è il ruolo del corpo nella dimensione pubblica da momento che in televisione, oltre che con le parole, si comunica anche con il corpo.

### *1.3.b. Il corpo nella dimensione pubblica come strategia comunicativa*

La rilevanza del corpo come “testo”, consapevolmente utilizzato a fini comunicativi, permette di inserirlo in vari discorsi (politici, filosofici, sociali) che gli assegnano puntualmente diversi significati. Renato Stella (1996) sostiene che sia innanzitutto il processo di *denaturalizzazione* del corpo all’interno del discorso sociologico che lo rende analizzabile secondo i rituali di interazione nella vita quotidiana o di pratiche sociali di soggetti collettivi che lo definiscono in modo diverso. Infatti, il corpo assume significati culturali in aggiunta, e talvolta a prescindere, da quelli biologici. Inoltre, il soggetto diventa un *medium*, “il ponte di passaggio, tra l’ordine collettivo che stabilisce le politiche del corpo, e la biologia, la psicologia, la socialità specifiche dell’individuo che le assume su di sé come parte integrante della propria identità” (Stella, 1996). Il rischio da contrastare è quello di rubricare il corpo a mera manifestazione semiotica di un soggetto disincarnato, pena una lettura parziale e viziosa dello stesso.

Tra i sensi, quello che viene maggiormente utilizzato per analizzare il corpo, è la vista, poiché permette di non azzardare alcuna intrusione nell’altrui riservatezza. Sono state le regole sociali ad imporre tale confine secondo Norbert Elias (1988):

“... nel corso del processo di civilizzazione, l’uso dell’olfatto, la tendenza ad odorare le vivande o altro [ha] subito una limitazione, come se si trattasse di un aspetto animalesco. Ora vediamo qui un’altra di quelle interazioni a seguito delle quali un nuovo organo dei sensi, la vista, acquista nella società «civile» un’importanza tutta particolare. Al pari dell’orecchio, anzi, forse più di esso, diviene mediatore della gioia

proprio perché nella società «civile» il soddisfacimento immediato del desiderio immediato viene limitato da una serie di divieti e barriere” (Elias, 1988, p. 353)<sup>9</sup>.

Senza violare la distanza spaziale e indipendentemente da essa (infatti possiamo osservare corpi lontani nel tempo e nello spazio grazie ai diversi mezzi di comunicazione), la vista consente di conoscere i corpi in linea con i principi di civiltà collettivamente riconosciuti. Viene così riconfermato l’assioma di Paul Watzlawick secondo il quale “non si può non comunicare”, in particolare se attualizziamo il tema facendo riferimento ai social media più recenti e popolari tra i giovani, come Instagram e TikTok. Infatti, immagini e video sono il vero motore della popolarità online e surclassano anche le *caption* (didascalie) più argute. Anzi, si può addirittura sostenere che proprio i social sopracitati abbiano ghigliottinato i testi scritti sull’altare della rappresentazione per immagini (in essi non si può postare alcun agglomerato di parole se non ci si abbina un’immagine). È per questo che alcuni soggetti intraprendono la strada che porta all’autocommiserazione, in quanto avvertono una discrepanza tra la percezione di sé e la propria rappresentazione, e questo può condurre all’utilizzo di Photoshop o di filtri, oppure a derive più estreme, come l’autolesionismo o la depressione.

Quanto detto è vero soprattutto nella società attuale dove all’apparenza è attribuita un’importanza crescente e i soggetti possono perseguire l’elaborazione di una rappresentazione di sé che rivendichi la propria identità. Questa urgenza di presentarsi e di poter controllare la narrazione di sé stessi viene intercettata dalla pubblicità che diventa, quindi, “un’esplicitazione della nuova costellazione di necessità e desideri sociali e funge da catalizzatore per il nuovo carnet di atteggiamenti e valori indirizzati verso

---

<sup>9</sup> Citazione da Elias Norbert (1988) *Il processo di civilizzazione*. Bologna: Il Mulino (prima ediz. 1939, titolo originale “Über den Prozeß der Zivilisation”, Frankfurt).

un'autorealizzazione perseguibile mediante il corpo” (Montieri, 2015). Vi è quindi la tendenza da parte dell'advertising legato alla cura di sé di promettere rimedi per quei problemi che è esso stesso a mettere in luce. Dire che “la cellulite è una malattia” e offrire immediatamente il prodotto per curarla è un esempio assai noto di *claim* pubblicitario; così come utilizzare il termine “malattia” ha lo scopo di enfatizzare il supposto problema, ma chi si occupa di marketing queste cose le sa fin troppo bene. Tale medicalizzazione della bruttezza è pervasiva, infatti, “l'applicazione del sapere medico è stata storicamente uno spazio privilegiato per la definizione della normalità e della devianza, ma anche per la *fabbricazione dei sé possibili* perché insegna a vedere il corpo come un campo di intervento” (Ghigi e Sassatelli, 2018). Il ricorso alla chirurgia estetica esprime proprio questo ampliamento del campo d'azione dei soggetti sul proprio corpo.

Il nostro corpo è qualcosa che non scegliamo, non possiamo selezionarlo tra un catalogo di proposte, ma il modo in cui lo guardiamo dipende da noi e dalla nostra cultura, ne assorbiamo le movenze nella quotidianità e ne facciamo esperienza secondo codici emotivi che apprendiamo nel corso della nostra vita (Ghigi e Sassatelli, 2018). Anche la costruzione sociale del corpo ha una forte connotazione di genere che differenzia i progetti corporei di uomini e donne, con tutta quella lunga serie di pregiudizi, stereotipi e violenze che trascina un sistema diseguale e, conseguentemente, ingiusto. L'eterosessualità *divide et impera* la produzione e la riproduzione dei due generi femminile e maschile, ritenuti diversi e complementari. È però interessante notare come, in generale, l'attenzione verso il proprio corpo sia un fenomeno in espansione, indipendentemente da genere e orientamento sessuale. Complice di questa tendenza è il continuo scrutinio e la persistente interpretazione degli interventi estetici nella *celebrity culture* (Elliott, 2011), laddove all'identificazione si accompagna l'emulazione estetica.

Pertanto, vi è un investimento in termini di tempo e denaro nel perseguimento di un certo ideale di bellezza. Si parla, infatti, di “rivoluzione fitness” in relazione al vertiginoso sviluppo dell’industria delle palestre e dei centri fitness che negli ultimi anni ha alimentato il culto del corpo (Andreasson e Johansson, 2014). Il tutto è corredato dalla proliferazione di integratori alimentari, cibi con elevato contenuto proteico, riviste fitness, diete.

E con queste ultime osservazioni, entriamo ora *in medias res* nel caso studio che costituirà la seconda parte della presente trattazione.

## **Seconda parte: case study *Life 120***

In questa parte dell'elaborato verrà analizzata la dieta Life-120 in relazione alle riflessioni sociologiche che essa sollecita. L'obiettivo, infatti, non sarà quello esaminare i contenuti medici per confermarli o confutarli, perché chi scrive non possiede le competenze necessarie a tale analisi e resta fedele all'idea che esse non siano opzionali. Piuttosto, si cercherà di confrontare quanto proposto dalla dieta con quanto sostenuto da dietologi, nutrizionisti, medici o scienziati, che, a vario titolo, hanno studiato l'alimentazione in ambito scientifico. In particolare, verranno proposti dei confronti con altre diete che negli anni passati hanno riscosso successo (come la francese Dukan, o la più recente Sirt), con uno sguardo attento all'uso proprio e improprio del linguaggio scientifico utilizzato (Capitolo 1). Si prenderà, poi, in esame lo stile comunicativo adottato per la promozione della dieta Life-120 e per quel particolare senso di lotta per la *verità* che il non meglio precisato "sistema" intende tacere (Capitolo 2). L'attenzione verrà anche riposta su chi sceglie di seguire la dieta e di abbracciarne lo stile di vita che propone, in termini di investimento emotivo legato alla guarigione e alla salute (Capitolo 3). Ma c'è un altro tipo di investimento da non sottovalutare, ovvero quello economico: è una dieta con un marchio che vende prodotti alimentari in negozi fisici e online (Capitolo 4). Infine, sarà interessante considerare la posizione di chi promuove la dieta, in relazione al virus Covid-19 e al vaccino per contrastarlo. E, ancora una volta, il mercato della verità sarà al servizio di chi ha la presunzione di saperne di più, ma che ha anche la capacità di condizionare azioni e opinioni altrui (Capitolo 5).

Prima di analizzare i punti sopraindicati, conosciamo colui che ha ideato la dieta, un giornalista con la potente pretesa di conoscere quale sia l'elisir di lunga vita, Adriano Panzironi.

## La formazione e il successo dell'ideatore Adriano Panzironi

La biografia di Adriano Panzironi che si ritrova nella copertina dei suoi libri lo assurge alla veste di *enfant prodige* con malcelati toni autocelebrativi. Interessato alla scrittura fin da giovane, inizia a scrivere a sedici anni per alcuni giornali locali della città natale Roma. Raggiunta la maturità continua a collezionare un successo dopo l'altro: dirige un telegiornale, diventa giornalista pubblicista, dirige un mensile di economia. A ventidue anni fonda, con il fratello gemello Roberto, una casa editrice di cui dirige sei giornali (è la stessa casa editrice che pubblica i suoi libri, tale "WTE", acronimo di "Welcome Time Elevator"). Sempre con il gemello, socio e alter ego dello stesso Adriano, gestisce aziende familiari (di cui non sono precisati né i nomi né i settori di cui si occupano) e fonda il centro sportivo "Enea's" di Anzio, che definisce "una struttura di 3.000 mq tra le più belle d'Italia". Da questa avventura imprenditoriale nasce il suo interesse per il wellness che, a detta sua, lo porta a scrivere il libro "Vivere 120 anni. Le verità che nessuno vuole raccontarti"<sup>10</sup>. Sono queste le informazioni fornite da lui stesso circa la sua formazione. Riguardo la sua vita privata non si sa nulla, se sia sposato o abbia figli. Non ha mai conseguito una laurea in medicina o discipline correlate, com'egli stesso ammette e ribadisce più volte.

Al di là della veridicità o meno delle informazioni fornite circa la precoce carriera giornalistica (non si trovano online suoi articoli risalenti a tale periodo, ma ciò potrebbe essere dovuto alla mancata digitalizzazione degli stessi), manca qualsiasi tipo di formazione medico-scientifica a motivare l'interessamento alla dieta, e quindi la competenza per promuoverla. Viene citata "la grande curiosità innata" come forza

---

<sup>10</sup> Panzironi, A. (2014), "Vivere 120 anni. Le verità che nessuno vuole raccontarti", WTE Edizioni.

propulsiva per la stesura di un testo che si promette di rivelare verità nascoste perfino a chi l'alimentazione la studia per anni prima di esercitare le professioni ad essa pertinenti.

Che si tratti di precetti o suggerimenti efficaci, dannosi o semplicemente inutili, è pur certo che la dieta Life-120 ha acquisito una notevole notorietà insieme al suo ideatore Adriano Panzironi, un'unione dove l'opera e l'artista sono difficilmente distinguibili. “C'è una sola cosa al mondo peggiore del far parlare di sé, ed è il non far parlare di sé” diceva Oscar Wilde per bocca del personaggio Dorian Gray<sup>11</sup> ed è diventato il mantra di molte personalità famose (o pseudo tali) assillate dalla ricerca della notorietà. Adriano Panzironi fa sicuramente parlare di sé tra chi lo acclama a salvatore e chi lo giudica un arrivista. Con il fermo intento di sviluppare un'opinione il più possibile informata, cerchiamo di conoscere la dieta, i prodotti alimentari e gli integratori che vende, chi gestisce l'impresa (se si tratta di un *one man show* o se ci sono altri collaboratori), qual è la comunicazione adottata, l'appeal che esercita su lo chi segue. Critiche e lusinghe a parte, “Life-120” è un *fenomeno* interessante che può essere letto con lucidità da molti punti di vista.

---

<sup>11</sup> “Il ritratto di Dorian Gray” è il celebre romanzo di Oscar Wilde del 1890 (titolo originale “The Picture of Dorian Gray”)

## Capitolo 1:

### *2.1.a. Il miracolo delle proteine e cosa propone la dieta*

Intraprendiamo la lettura del fenomeno Life-120 partendo da quella del libro “Vivere 120 anni. Le verità che nessuno vuole raccontarti”. Sono oltre 720 pagine che si propongono come *summa maxima*: dalla storia dei nostri progenitori, si passa ad una spiegazione lunga ma elementare del funzionamento biologico del nostro corpo e degli ormoni, continua con l’elenco delle malattie del nostro tempo e annessi rimedi (le cosiddette “verità nascoste del nostro tempo”) e segue l’identificazione dei carboidrati come i nemici da combattere. Dopo questa prolissa esposizione, finalmente a pagina 550 inizia la parte relativa alla dieta dove si descrive cosa ci si deve aspettare, le soluzioni dell’alimentazione, dell’attività fisica e dell’integrazione Life-120, e come “entrare nel mondo Life-120”.

Il libro si apre con la premessa dell’autore di “descrivere in maniera semplice processi chimici complessi, di solito scritti in *medicinese*, arricchendo tali informazioni con esempi, schede e paragoni” perché l’opera è rivolta “al cittadino medio”. La prima parte è dedicata a spiegazioni dal carattere pseudo antropologico ed evolucionista, le quali servono subito ad indentificare i nemici della longevità: i carboidrati e gli zuccheri. I nostri progenitori mangiavano proteine, grassi, verdura e frutta, e vivevano sostanzialmente sani e felici; ci sarebbero ricerche (ma non si precisano quali) a sostegno della mancanza di malattie degenerative in tale periodo. Però tutto cambia con la nascita dell’agricoltura che introduce nella dieta i primi cereali: sono arrivati i carboidrati a decretare la fine dell’idillio. A infliggere il colpo decisivo è la rivoluzione industriale con l’introduzione di prodotti chimici che “stravolgono la dieta naturale” (pag. 36; insomma si banalizza all’estremo la portata di un’importantissima fase storica; e ricordiamo,

inoltre, che chimica e natura non sono due entità opposte ma complementari, ed esempio anche l'acqua è un composto chimico esprimibile con la formula H<sub>2</sub>O). Secondo Panzironi, le persone iniziano a consumare massicciamente *junk food*, ad essere stressate a causa del “mondo ultra moderno”, a non praticare attività fisica e, aiuto aiuto, a diventare obese. Sì, perché è proprio “l’abbruttimento fisico che pare negli ultimi anni stia diventando la normalità” (pag. 43) a preoccupare il giornalista, infatti, sarebbero mutati i canoni di bellezza, come se oggi si aspirasse ad essere sovrappeso o obesi (che ricordiamo essere malattie, non mode del momento). “Capita raramente di frequentare o incrociare persone magre; al contrario è facile incrociarne di obese o ben che va, in sovrappeso. Ci siamo assuefatti a questa nuova *conformazione fisica*” (pag. 259). A rinforzo di tali tesi e ben oltre i limiti del paradossale e del grottesco, viene presentata un’immagine pingue del David di Michelangelo (fig. 2), che sembra essere più interessato a mangiarsi la pietra che a scagliarla contro Golia.



Figura 2: "Prima e dopo" della celebre scultura di Michelangelo presente a pag.44 di "Vivere 120 anni"

Innanzitutto, non sussistono le equazioni magro=sano e grasso=malato, perché la condizione di salute non dipende solamente dal peso e, se così fosse, le diagnosi si fermerebbero al numero indicato dalla bilancia, ma per ovvie ragioni è così. Oltre a fornire argomentazioni pregiudizievoli e inesatte, l'autore sembra confondere il concetto di salute con quello di magrezza.

Dopo una piccola digressione sull'illusione di vivere in una democrazia (argomento slegato da quello precedente e che condisce un minestrone di idee già confuse), ci si dimentica dei nemici carboidrati e zuccheri e, non ancora pronti a presentare le proteine salvifiche, si comincia una lunghissima spiegazione del corpo umano. Dalle cellule ai sistemi (circolatorio-sanguigno, linfatico, immunitario, nervoso e muscolare) e agli ormoni, passando per i diversi apparati e i meccanismi energetici, gli argomenti sono esposti in maniera fin troppo minuziosa e con un linguaggio molto specifico. Il risultato è una sorta di lungo elenco di parole che fatica a capire chi non ha un po' di dimestichezza con la biologia e la chimica (non certo rivolte "al cittadino medio", come scritto nella premessa). Gli argomenti trattati sono inconclusivi e non pertinenti all'argomento della dieta che tra lunghe e tediose spiegazioni viene lasciato in sospeso, ma potrebbero essere utili a chi scrive per trasmettere l'impressione di essere molto preparato a chi non conosce la materia (anche le mie arrugginite conoscenze acquisite al liceo scientifico permettono di rilevare la mancanza di rigore nell'esposizione e nei contenuti).

Arriva, poi, il turno dei "distruttori del nostro corpo" (la semantica bellica è una costante del lessico utilizzato), ovvero radicali liberi, glicotossine, ammine biogene, nitrosammine; ma siamo ancora a un livello microbiologico molto astratto, anche se iniziano a trovarsi le prime dimostrazioni che richiedono competenze maggiori e che sono

difficilmente obiettabili da chi non conosce l'argomento. La relazione tra l'alimentazione e le malattie è esplicitata nel capitolo centrale e finalmente i nemici si mostrano a volto scoperto. Zuccheri e carboidrati sono presentati come la causa di tutti i mali e quindi la soluzione non può che derivare, secondo l'autore, dalla loro eliminazione. La spiegazione delle malattie è semplicistica e l'elenco di quelle presentate è sovradimensionato: obesità, ipercortisolemia, arteriosclerosi, diabete, tumore, problemi dello stomaco, problemi dell'intestino, candida, allergie e intolleranze alimentari, gotta, problemi della tiroide, artrosi e artrite, osteoporosi, acidosi tissutale, infiammazione, problemi alla prostata, impotenza e calo del desiderio sessuale, Alzheimer, depressione, mal di testa, malattie dentarie, calvizie e irsutismo, canutismo, emorroidi, cellulite, sarcopenia (mancava la guerra e la lista sarebbe stata completa). Tutte queste malattie sono trattate in modo sommario e imputare ad ognuna di esse l'alimentazione come principale causa, se non addirittura l'unica, è un azzardo che non viene esaustivamente dimostrato (evidentemente chi scrive non conosce il metodo scientifico).

Tutte le 28 malattie sopracitate vengono ripresentate altre due volte: per mostrare prima come i carboidrati insulinici siano la vera piaga dell'organismo umano, poiché vi è "una correlazione tra l'assunzione dei carboidrati insulinici e le malattie moderne che affliggono l'uomo" (pag. 411), e poi per presentare la soluzione che l'integrazione rappresenta per curarle. Vanno appunto integrati "quei micronutrienti presenti negli alimenti e che molto spesso non assumiamo a sufficienza" (pag. 489), grazie sostanzialmente a vitamine e spezie.

Finalmente a pagina 557, viene presentato Life-120: non un semplice regime alimentare, ma "un nuovo modo per affrontare la vita, una nuova consapevolezza che pone il corpo e il benessere al centro delle nostre priorità" (pag. 557). A detta dell'autore

la dieta mediterranea si è dimostrata inefficace nel prevenire le malattie moderne perché, se tutto dipende dal cibo e si muore ancora di qualche patologia prima di giungere ad una vecchiaia ultracentenaria, ciò che ingeriamo assume una rilevanza spropositata. Nel libro non viene stilato alcun menù settimanale, magari anche abbinato alla lista della spesa, perché in breve le azioni da mettere in atto per vedere i risultati sono tre:

- 1) eliminare completamente i carboidrati;
- 2) assumere integratori;
- 3) compiere attività fisica.

Viene ribadito più volte che non si soffrirà mai la fame; infatti, “entrare nel nuovo regime alimentare permette automaticamente il raggiungimento dello stato di restrizione calorica” (pag. 567). La restrizione è in realtà piuttosto consistente se si considera che vengono concesse 1200 calorie al giorno indipendentemente dall’età, dal sesso e dallo stile di vita (sedentario o attivo) dei soggetti. Tuttavia, le 320 calorie consigliate di proteine (80 grammi) non vanno contate perché sono “esattamente la quantità di proteine che il nostro corpo utilizza ai fini plastici”, insomma non producono energia ma *costruiscono il corpo* (tale tesi non è basata su alcuna ricerca scientifica). Allora le 1200 calorie giornaliere sono date dalla somma di 240 calorie della verdura, 280 calorie della frutta e 680 calorie di grasso (un valore sorprendentemente alto per una dieta e che, ancora una volta, non è accompagnato da alcuna evidenza medica; ma ovviamente se non si consumano carboidrati e zuccheri, l’energia per affrontare la giornata dovrà pur venire da qualche altra fonte). I dolci sono concessi solo nella fase di mantenimento purché non contengano farine. Niente legumi, patate, pasta, pizza, riso, dolci con farina, oli vegetali (tranne l’olio d’oliva), grassi idrogenati e limitato consumo di zucchero e miele.

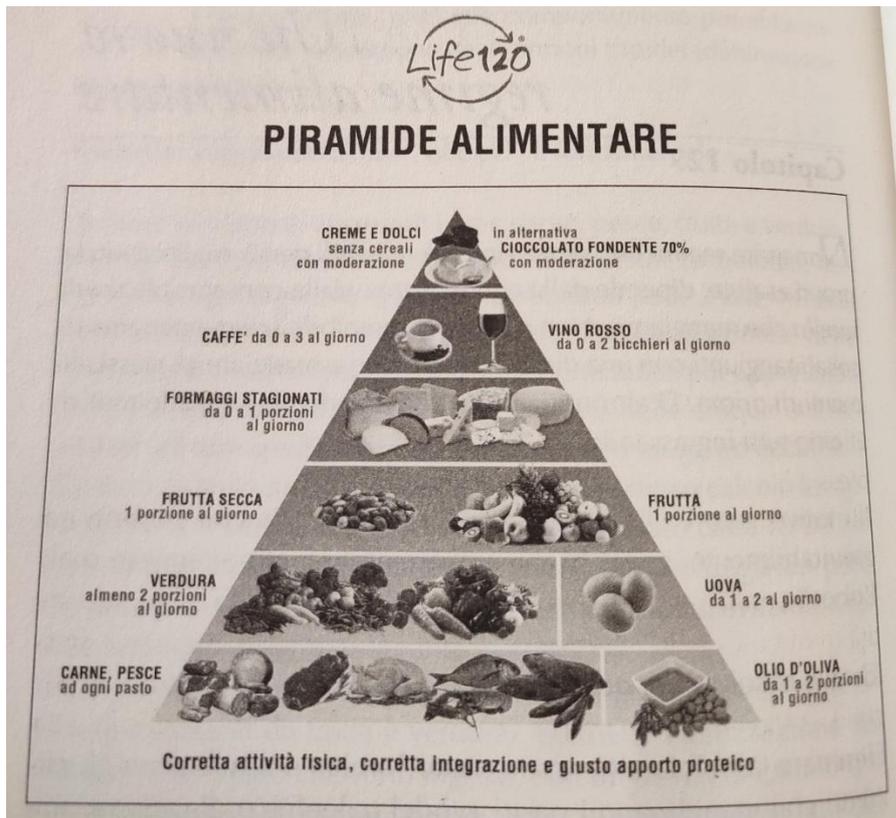


Figura 3. Piramide alimentare della dieta Life-120 a pag.588 di "Vivere 120 anni"

La piramide alimentare così ottenuta (Figura 3) comprende carne, pesce e olio d'oliva al livello base (di cui si possono consumare maggiori quantità), seguiti da verdura e uova secondo livello, frutta e frutta secondo al terzo, formaggi stagionati al quarto, caffè e vino rosso al quinto e, infine, sulla punta si trovano cioccolato fondente, creme e dolci.

Alle soluzioni dell'alimentazione seguono quelle relative all'attività fisica dove ne vengono elencati i benefici e i consigli per aumentare la massa muscolare con argomentazioni triviali, come "ascolta il tuo corpo perché ognuno è medico di sé stesso" (pag. 613). Le ultime cento pagine sono dedicate interamente all'integrazione. Vitamine, sali minerali, amminoacidi, spezi, estratti naturali, bioflavonoidi sono indicati come essenziali per sopperire alla deficienza nutritiva. *Dulcis in fundo*, arriva un po' di

pubblicità e vengono presentati gli integratori Life-120 che hanno obiettivi specifici e nomi accattivanti, come “Stress killer”, “Radical Killer”, “AminoDay Life”.

Questa dettagliata vivisezione del libro appena proposta è propedeutica a inquadrare lo stile comunicativo dell’esposizione della dieta, oltre che ai suoi contenuti. La lettura del testo “Vivere 120 anni. Le verità che nessuno vuole raccontarti” di Adriano Panzironi è imprescindibile per comprendere su cosa siano basate le promesse di salute di cui egli stesso si lusinga. Quindi cosa aspettarsi da questo nuovo *stile di vita*?

### *2.1.b. Le promesse di guarigione*

L’affermazione più pretenziosa è contenuta già nel titolo: vivere 120 anni. Innanzitutto, perché 120 anni e non 150? 160? O non bastavano anche 100 anni per avere la cifra tonda e magari un’aspettativa un po’ più attendibile? La scelta numerica, invece, non viene mai esplicitata in modo chiaro, così anche intorno al numero scelto aleggia quell’aura di mistero che avvolge molte, se non tutte, le promesse rivolte ai seguaci della dieta. Più che di mistero, si dovrebbe più propriamente parlare di impreparazione e di mancanza di competenza perché, se non si fa riferimento ad un metodo scientifico per definizione rigoroso, allora qualsiasi affermazione è ammessa. La validità delle promesse rispetto al *fact-checking* passa in secondo piano, come vedremo nel prossimo paragrafo. 100 o 120 non fa nessuna differenza perché non c’è comunque nessuna prova scientifica a sostenere la cifra.

Oltre all’allungamento sproporzionato della speranza di vita, la dieta Life-120 propone la guarigione sostanzialmente da qualsiasi patologia. Pensiamo, infatti, alle 28 malattie elencate nel precedente paragrafo e alle quali il libro fa esplicito riferimento. Dall’obesità alla depressione, passando per l’Alzheimer e la tiroide, qualsiasi possibile

malessere o inestetismo (ricordiamo che nell'elenco è presente anche il canutismo) viene presentato come un problema risolvibile grazie al nuovo regime alimentare. Ma oltre a quanto sostenuto dal libro "Vivere 120 anni", gran parte del successo è dovuto anche alle testimonianze di chi sostiene di essere guarito. La retorica religiosa legata ai concetti di "miracolo" e "salvezza" è spesso reiterata nella presentazione della dieta, ma vi è un libro pubblicato nel 2019, sempre dalla casa editrice di Adriano Panzironi, la WTE, che segna inequivocabilmente la contaminazione avvenuta tra salute e religione. Il titolo è "Vivere 120 anni. Le guarigioni. Lo studio osservazionale che conferma l'efficacia dello stile di vita Life 120"<sup>12</sup>; si tratta di un libro che non contiene alcuna parte teorica, descrittiva o discorsiva, ma riporta esclusivamente (per oltre 1000 pagine) le schede di persone che hanno adottato il metodo Vivere 120 anni. A titolo di esempio, vengono riportate di seguito due testimonianze presenti nel libro (Figura 4).

Cognome **Santamato** Fa sgarri? **SI** Se sì, quanti ne fa a settimana? **1**

Nome **Paola** Da 0 a 100 quanto è fedele allo stile Life120? **90**

Città **Bologna**

Età **59** Altezza cm **169** Qualità del sonno: **PRIMA: 5** **OGGI: 9**

Peso iniziale **57** Qualità della vita: **PRIMA: 7** **OGGI: 9**

Peso attuale **50**

**SESSO** Fa integrazione? **SI** Se sì, quali integratori prende?

ORAC SPICE  VITALIFE D  VITALIFE C

**28** SEQUE LIFE DA N. MESI  RADICAL KILLER  MULTI VITAMINERAL  MELATONIN

STRESS KILLER  OMEGA 3 LIFE  AMINODAY

**5** N. PATOLOGIE RISOLTE  ALOE SPICE  MAGNESIO&POTASSIO  PSILLOLIFE

**7** KG PERSI Fa attività fisica?  SI  NO Se sì, quale?

PATOLOGIE PRESENTI PRIMA	Da quanto tempo	Eventuali farmaci prima di Life 120	Farmaci tolti SI - NO - IN PARTE	Disturbo risolto SI - NO - IN PARTE
Apnee notturne/russamento	3 Anni			x
Artrosi/artrite	9 Anni	Antidolorifico	x	x
Astenia/sommolenza	12 Anni			x
Cervicale	12 Anni			x
Crampi	35 Anni			x
Dermatite atopica/seborroica	3 Anni			x
Diarrea	10 Anni			x
Emicrania	12 Anni	antidolorifico	x	x
Emorroidi/ragadi anali	10 Anni	Non specificato	x	x
Funghi/micosi	7 Anni			x
Gonfiore/dolore intestinale	10 Anni			x
Menopausa	12 Anni			x
Morbo di crohn	10 Anni	Non specificato	x	x
Pretelina c reattiva	3 Anni			x
Vene varicose	35 Anni			x

Se potessi parlare con Adriano Panzironi cosa vorresti dirgli?  
Meriterebbe di essere premiato.

Come è cambiata la tua vita con il Life 120?  
Sono molto più lucida mentalmente.

Cognome **Santaniello** Fa sgarri? **NO** Se sì, quanti ne fa a settimana?

Nome **Filomena** Da 0 a 100 quanto è fedele allo stile Life120? **70**

Città **Torino**

Età **57** Altezza cm **165** Qualità del sonno: **PRIMA: 6** **OGGI: 9**

Peso iniziale **67** Qualità della vita: **PRIMA: 2** **OGGI: 8**

Peso attuale **58**

**SESSO** Fa integrazione? **SI** Se sì, quali integratori prende?

ORAC SPICE  VITALIFE D  VITALIFE C

**25** SEQUE LIFE DA N. MESI  RADICAL KILLER  MULTI VITAMINERAL  MELATONIN

STRESS KILLER  OMEGA 3 LIFE  AMINODAY

**5** N. PATOLOGIE RISOLTE  ALOE SPICE  MAGNESIO&POTASSIO  PSILLOLIFE

**5** KG PERSI Fa attività fisica?  SI  NO Se sì, quale?

PATOLOGIE PRESENTI PRIMA	Da quanto tempo	Eventuali farmaci prima di Life 120	Farmaci tolti SI - NO - IN PARTE	Disturbo risolto SI - NO - IN PARTE
Acufeni	2 Anni			x
Cervicale	15 Anni			x
Cholesterolo/trigliceridi	2 Anni			x
Emicrania	15 Anni			x
Emorroidi/ragadi anali	5 Anni			x
Enfia latale	5 Anni			x
Gastrite/reflusso	5 Anni			x
Gonfiore/dolore intestinale	5 Anni			x
Sottigliezza	30 Anni			x

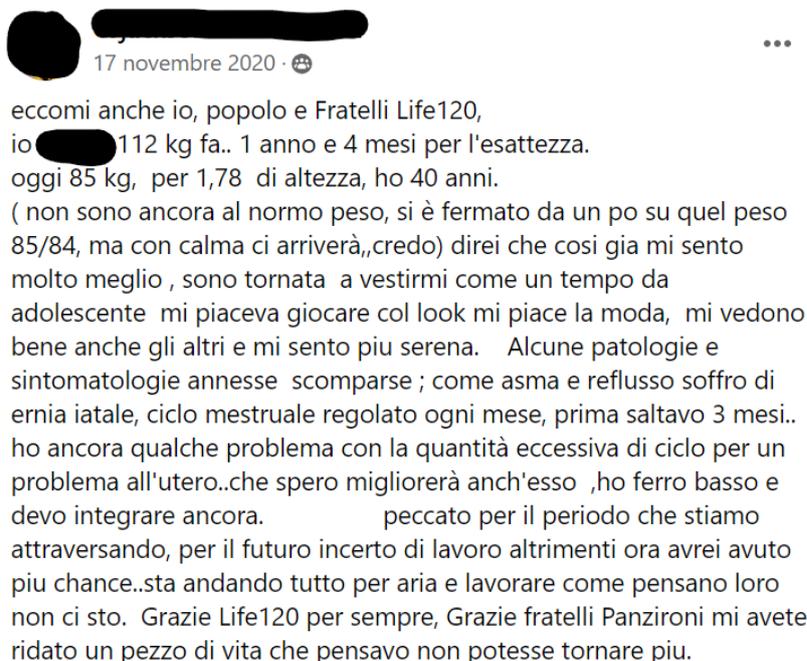
Se potessi parlare con Adriano Panzironi cosa vorresti dirgli?  
Sai una persona unica in quello che fai. Ti appoggerò sempre!

Come è cambiata la tua vita con il Life 120?  
Mi sento più energica soprattutto al lavoro.

Figura 4. Esempi di due testimonianze presenti nel libro "Vivere 120 anni. Le guarigioni".

<sup>12</sup> Panzironi, A. (2019), *Vivere 120 anni. Le guarigioni. Lo studio osservazionale che conferma l'efficacia dello stile di vita Life 120*, WTE Edizioni.

Come si vede nella Figura 4 queste testimonianze di guarigione sono presentate schematicamente attraverso la compilazione di tabelle riassuntive dove si specificano i dati anagrafici, da quanto tempo si è iniziata a seguire la dieta, gli integratori assunti, i chilogrammi persi, la fedeltà allo stile Life-120 (interessante notare la scelta del termine “fedeltà” che rimanda al carattere comunitario della dieta su cui ritorneremo più avanti), la valutazione personale circa il miglioramento della qualità del sonno e della vita, il numero di patologie risolte e, infine, le due domande aperte lasciano lo spazio di rivolgersi direttamente al guaritore Adriano Panzironi e di riportare i cambiamenti avvenuti nella propria vita dopo l’inizio della dieta. Le promesse di guarigione si alimentano delle testimonianze degli altri che hanno ricevuto il “dono” del *miracolo* all’interno di una narrazione che comporta lo sconfinamento medico in ambito religioso. A confermare quanto detto, vengono riportate in forma anonima alcune domande o affermazioni presenti nel gruppo privato di Facebook “LIFE 120 (gruppo ufficiale)” a cui ho ottenuto l’accesso<sup>13</sup>.



17 novembre 2020 · 🌐

eccomi anche io, popolo e Fratelli Life120,  
io [redacted] 112 kg fa.. 1 anno e 4 mesi per l'esattezza.  
oggi 85 kg, per 1,78 di altezza, ho 40 anni.  
( non sono ancora al normo peso, si è fermato da un po su quel peso  
85/84, ma con calma ci arriverà,,credo) direi che cosi gia mi sento  
molto meglio , sono tornata a vestirmi come un tempo da  
adolescente mi piaceva giocare col look mi piace la moda, mi vedono  
bene anche gli altri e mi sento piu serena. Alcune patologie e  
sintomatologie annesse scomparse ; come asma e reflusso soffro di  
ernia iatale, ciclo mestruale regolato ogni mese, prima saltavo 3 mesi..  
ho ancora qualche problema con la quantità eccessiva di ciclo per un  
problema all'utero..che spero migliorerà anch'esso ,ho ferro basso e  
devo integrare ancora. peccato per il periodo che stiamo  
attraversando, per il futuro incerto di lavoro altrimenti ora avrei avuto  
piu chance..sta andando tutto per aria e lavorare come pensano loro  
non ci sto. Grazie Life120 per sempre, Grazie fratelli Panzironi mi avete  
ridato un pezzo di vita che pensavo non potesse tornare piu.

<sup>13</sup> Vedi nota metodologica per l’accesso al gruppo Facebook “LIFE 120 (gruppo ufficiale)”.

  3 maggio alle ore 12:48 · 🌐

Dopo quanto tempo un organismo ne trae benefici da questo stile di vita? non mi riferisco alla perdita di chili ma alle problematiche come infezioni batteriche candida ecc. I chili si perdono eccome io ne ho persi in meno di un mese 6 chili ma non vedo ancora molti benefici riguardo alle infezioni per questo chiedo. Grazie anticipatamente per la risposta

  12 ottobre 2019 · 🌐

Salve, è da qualche mese che consiglio ai miei pazienti (sono una dermatologa) lo stile Life 120, con risultati eccezionali in varie dermatiti. E quasi senza più alcun farmaco, abolito del tutto il cortisone: ADRIANO PANZIRONI GRAZIEEEEEEE anche a nome dei miei pazienti. 🙏❤️ Risolte dermatiti seborroiche, acne, cellulite, edemi agli arti inferiori, alopecie androgenetiche, candidosi e tigne ricorrenti, verruche recidivanti, afte e oticarie. Guarire si può e si deve, senza spendere fortune e senza assumere farmaci pericolosi e spesso inutili.

In questi post, come in tanti altri simili, viene dato risalto alla testimonianza. C'è chi perde peso, chi guarisce da alcune malattie, chi non contento dei risultati vorrebbe risolvere altre patologie, chi riporta quanto accaduto ad altri in forma indiretta ("a nome dei miei pazienti"). Le testimonianze sono estremamente copiose e sostengono l'avvenuta guarigione dalle malattie più disparate (come sono quelle che indica lo stesso Panzironi). È significativo osservare il carattere comunitario di questi scambi online ("popolo e fratelli Life 120") che permettono di delimitare i confini identitari di un "noi" di cui fanno parte i seguaci del metodo Panzironi (le somiglianze con le sette religiose verranno proposte più avanti).

Scomodiamo ora il sociologo e filosofo francese Michel Foucault che in "Nascita della clinica. Un'archeologia dello sguardo clinico" (1963)<sup>14</sup> tematizza i concetti di *salute* e *salvezza*. Infatti, i due termini hanno la stessa origine etimologica, in quanto entrambi derivano dal sostantivo latino *salus, salutis*, sebbene abbiano acquisito nel tempo

---

<sup>14</sup> Foucault, M. (1963), *Naissance de la clinique: une archéologie du regard médical*, Presses universitaires de France (trad. it. "Nascita della clinica: una archeologia dello sguardo medico", 1969, Torino: Einaudi), citato in Dei (2004).

significati diversi. In particolare, secondo Foucault, il contesto epistemico cambia dal momento che la salute si sostituisce alla salvezza in due modi:

- a. i medici acquisiscono maggior prestigio rispetto ai sacerdoti;
- b. la malattia non viene più descritta in relazione ad altri ambiti, come quello delle relazioni sociali, dei sentimenti morali o dei rapporti con l'invisibile religioso (Dei, 2004).

Questo mutamento segna il passaggio alla modernità, laddove le concezioni della malattia sono strettamente legate alla topografia del corpo e, in caso contrario, vengono bollate come superstizioni. In questo modo, le idee di salute, malattia e guarigione vengono separate da ambiti semantici a cui erano precedentemente legate, ovvero quelli della socialità, della religione e della morale. Pertanto “diviene impossibile pensarle all'interno dei grandi sistemi cosmologici e categoriali che caratterizzano la pre-modernità, nei quali la confusione categoriale e l'infrazione del tabù (come mostrava Mary Douglas) fondano al tempo stesso il peccato, il pericolo, la malattia” (Dei, 2004).

Il caso studio che stiamo analizzando dal punto di vista della dicotomia tra salute e salvezza sembra più vicino al contesto epistemico premoderno che a quello moderno. Infatti, secondo l'antropologo Fabio Dei (2004), a partire dagli anni Settanta dello scorso secolo, stiamo assistendo ad un ritorno alle concezioni significative di malattia-salute-guarigione, ovvero ad una loro risemantizzazione di carattere sociale, morale e religioso. Il legame ricostituito tra salute e salvezza non sarebbe l'anomalia di una modernizzazione mutilata, ma il risultato della post-modernità che, in alcuni suoi esiti, si contrappone consapevolmente al modello biomedico. Si pensi, ad esempio, alla diffusione di medicine non convenzionali che propongono pratiche terapeutiche non riconosciute dal sistema istituzionale pubblico. Queste medicine si sono conquistate la loro legittimità *sul campo*

e grazie alla proposta di una diversa concezione della salute e della malattia. Infatti, la medicina alternativa risponde a specifici bisogni: “la ricerca di una dimensione unitaria davanti alla continua parcellizzazione delle identità e dei ruoli; il bisogno di accettare la fragilità e la finitudine del nostro essere corpo; o ancora il bisogno di essere prodotti e accuditi all’interno di una relazione medica che non sia asettica e impersonale” (Colombo e Rebughini, 2004).

Anche il regime alimentare di Adriano Panzironi risponde a queste esigenze e lo fa proponendo un cambiamento radicale, un nuovo stile di vita che possa cambiare coloro che lo adottano sia fisicamente da un punto di vista medico, ma anche spiritualmente grazie ad una nuova consapevolezza acquisita (“riprendiamoci il nostro futuro” è un’espressione sovente ripetuta nel testo “Vivere 120 anni. Le verità che nessuno vuole raccontarti”). Di conseguenza, la guarigione è totale e totalizzante, promette miracoli e garantisce una rivincita contro il sistema ufficiale. In tal modo, la dualità tra salute e salvezza è implicata in tale narrazione simbolica sincretica dove ambiti differenti quali nutrizione, informazione, religione, comunicazione, arricchiscono la comprensione sociologica del fenomeno Life-120. Per questo è difficile e controproducente dividere in compartimenti stagni tale analisi, perché il rischio è quello di relegarla alle dicotomie verità-falsità e razionalità-irrazionalità, che frammentano e semplificano la riflessione.

Tenendo presente quanto detto, passiamo ora al confronto con la comunità scientifica e al rapporto con le verità nascoste di cui Adriano Panzironi si ritiene il custode, colui che è stato eletto a rivelarle (per riprendere la semantica religiosa).

### 2.1.c. Il confronto con la comunità scientifica

È già stato detto, ma *repetita iuvant*, quindi lo ricordiamo ancora una volta. Adriano Panzironi non ha alcuna preparazione medico-scientifica. Lo ammette apertamente senza alcuna ritrosia anche lui fin dalla Premessa di “Vivere 120 anni”, quando afferma che spesso gli chiedono quali competenze possieda per parlare di alimentazione. A questa, che egli ritiene una provocazione infondata, risponde:

“In genere siamo abituati a dare credito a qualsiasi tipo d’informazione solo se proviene da fonti che possano esibire titoli accademici o riconoscimenti scientifici “classici”. In pratica riteniamo più importante il soggetto che trasmette l’informazione dell’informazione stessa. Sarebbe come leggere un articolo di cronaca e mettere in dubbio la verità del fatto avvenuto, in funzione del giornalista che lo racconta” (dalla Premessa di “Vivere 120 anni”).

Il fatto che sia un giornalista<sup>15</sup> a screditare l’importanza dell’affidabilità della fonte è incongruente, oltre che pernicioso. L’accertamento della veridicità della fonte rientra nella deontologia professionale del giornalismo. È una posizione comoda e conveniente quella di Panzironi, per non dire negligente e fedifraga. Certo che conta chi racconta la notizia, il linguaggio che usa, la selezione che opera sulla base di cosa raccontare e cosa tralasciare, il motivo che spinge a scriverla. Il *mercato delle verità* produce effetti perversi: “si comprano e vendono *fatti verosimili* in funzione delle emozioni che sanno suscitare e delle nostre verità desiderate” (Nicita, 2021). Tuttavia, queste distorsioni, e le conseguenti polarizzazioni che generano, hanno assunto rilievo negli ultimi anni all’interno del dibattito relativo alle *fake news*, soprattutto in ambito socio-politico. Al contrario, la scienza è stata ritenuta immune dal rischio di disinformazione perché legata al dato positivo, dimostrabile, oggettivo. Ma come testimonia quanto avvenuto durante la

---

<sup>15</sup> In data 5 maggio 2022 Adriano Panzironi è iscritto al Consiglio nazionale dell’Ordine dei giornalisti.

pandemia da Covid-19, le cascate dis-informative e le dis-percezioni annacquano anche una scienza apparentemente granitica come la medicina (sull'argomento torneremo nel capitolo 5, esponendo la posizione di Adriano Panzironi sul virus Covid-19, per il momento ci atteniamo a considerare il regime alimentare).

Nel libro “Vivere 120” non sono citate le ricerche scientifiche a sostegno della dieta, ma compaiono solamente formule come “studi affermano...”, “una ricerca dimostra...”, “dei ricercatori hanno scoperto che...”. È totalmente assente una bibliografia, gli unici nomi o ricerche citate si trovano nella parte relativa alla spiegazione del corpo dove vengono spesso nominati a titolo aneddótico. Le sue posizioni sarebbero il frutto di confronti con “medici, allenatori sportivi ed amici” con cui ha condiviso “i risultati di tale complessa ricerca”, ma che a quanto pare hanno scelto l’anonimato, presumibilmente per tutelare il proprio nome e la propria carriera. Non vengono rispettate le fasi del metodo scientifico così come è stato formalizzato da Galileo Galilei: si parte dall’osservazione diretta di un fenomeno e laddove possibile da una sua riproduzione in contesti controllati, si segue con la descrizione del fenomeno in termini quantitativi, e si conclude con l’esperimento per confermare o confutare l’ipotesi di partenza (Bernardini, 2019). Le ricerche di cui parla Adriano Panzironi rinnegano la *forma mentis* dello scienziato e l’impostazione razionale che prevede una processualità epistemologica non sacrificabile.

L’integrità della scienza è minata dalla pubblicazione di ricerche condotte senza seguire la metodologia necessaria. In questo modo, l’erosione del significato della verità legata all’era della *post-verità* e la diffusione quasi inarrestabile di risultati non verificati nel discorso pubblico (spesso da parte dei social media) mettono direttamente a repentaglio la salute e la vita dei pazienti (Heinrich, 2020). Il termine “post-verità” ha

guadagnato grande popolarità dopo essere diventato la parola dell'anno degli Oxford Dictionaries nel 2016. In essi, la *post-verità* è definita come "relativa a, o che denota circostanze in cui i fatti oggettivi sono meno influenti nel plasmare l'opinione pubblica rispetto ai richiami alle emozioni e alle convinzioni personali" (traduzione personale di: 'relating to or denoting circumstances in which objective facts are less influential in shaping public opinion than appeals to emotion and personal belief')<sup>16</sup>. Le promesse di guarigione, così come le abbiamo precedentemente analizzate, toccano quei registri emozionali legati alla salute che possono rendere vulnerabili alcune persone all'esposizione a notizie false. Quanto scrive Adriano Panzironi è la combinazione di consigli di senso comune (sulla linea degli *evergreen* "l'attività fisica fa bene" ed "è meglio evitare cibi raffinati") che possono tutto sommato essere dimostrati da evidenze cliniche, e di affermazioni chimeriche e inattendibili (come "bisogna eliminare completamente carboidrati e zuccheri").

Per sostenere la validità delle proprie tesi, Panzironi pubblica nell'ottobre del 2018 un libro dal titolo "Vivere 120 anni – Le ricerche. Ricerche e studi scientifici che confermano le verità del libro – tutte le ricerche spiegate e commentate"<sup>17</sup>. Tale libro è un tomo di oltre mille pagine "*scritto in soli 90 giorni*" che raccoglie *paper* scientifici regolarmente pubblicati che dovrebbero suffragare la struttura della dieta con validi argomenti. In ogni pagina sono presentati due articoli scientifici di cui vengono indicati titolo, autore, link e Qr code per la versione online del documento, l'abstract o una sintesi, e, infine, due o tre righe di commento da parte di Panzironi che dovrebbero esemplificare

---

<sup>16</sup> L'articolo relativo alla parola dell'anno e al significato simbolico ad essa associato (coerentemente con le elezioni americane del 2016) è presente al seguente link: <https://languages.oup.com/word-of-the-year/2016/#:~:text=post%2Dtruth,.to%20emotion%20and%20personal%20belief>.

<sup>17</sup> Panzironi, A. (2018), *Vivere 120 anni. Le ricerche. Ricerche e studi scientifici che confermano le verità del libro*, WTE Edizioni.

il collegamento della ricerca con la dieta Life-120 o con la formulazione degli integratori. L'impostazione accademica conferisce sicuramente maggior trasparenza rispetto ai contenuti, tuttavia, il metodo adottato è fuorviato dall'intento dell'autore. Infatti, è chiara l'operazione di *cherry picking*, in quanto vengono enfatizzati gli articoli o parti di essi a favore della teoria Life-120. La sintesi estrema con cui vengono presentate le ricerche filtra i contenuti utili a mostrare la fondatezza delle tesi che si vogliono dimostrare. Infatti, le parti selezionate potrebbero essere state estrapolate da un'analisi allo stadio preliminare, da uno studio condotto su animali, da una ricerca in vitro o prendere in considerazione quantità diverse da quelle proposte dalla dieta Life-120. Operare generalizzazioni e semplificazioni inficia la validità delle dimostrazioni, distorce il lavoro di ricercatori qualificati e ne snatura le intenzioni. In un articolo<sup>18</sup> della rivista "Wired", il giornalista scientifico e fisico Gianluca Dotti dichiara di aver contattato un piccolo gruppo di ricercatori italiani i cui studi sono stati citati nel libro "Vivere 12 anni- Le ricerche" per chiedere se davvero il loro studio possa essere considerato una conferma scientifica della dieta e dello stile di vita Life 120. Nessuno dei ricercatori era a conoscenza di essere stato citato nel libro e ciascuno di loro ha affermato che il proprio studio non è una prova della validità della dieta. Tra claim sproporzionati, traduzioni errate dall'inglese e contenuti non aggiornati, il libro convince solamente chi è già convinto.

Il *fil rouge* che accompagna i libri e la divulgazione della dieta è un forte richiamo alla teoria del complotto. Infatti, "le verità che nessuno vuole raccontarti" sarebbero abilmente custodite dalle lobby farmaceutiche che, avidi e sleali, hanno il vantaggio

---

<sup>18</sup> "I problemi delle tesi "scientifiche" della dieta Life 120 di Panzironi" di Gianluca Dotti per Wired, 25/07/2019 (link: <https://www.wired.it/lifestyle/food/2019/07/25/panzironi-problemi-tesi-scientifiche-libri/>)

competitivo di essere appoggiate dalla medicina ufficiale. Ci sarebbero “sorprendenti ed efficaci soluzioni, che scienziati di tutto il mondo hanno sperimentato negli ultimi decenni, snobbate inspiegabilmente dalla medicina ufficiale e dall’industria farmaceutica, forse perché una maggiore conoscenza da parte dei pazienti potrebbe sgretolare la loro torre d’avorio ed i loro ingenti guadagni” (pag. 28 di “Vivere 120 anni”). In altre parole, gli scienziati fanno scoperte che vengono taciute, ma di cui Adriano Panzironi capisce la rilevanza e, come un moderno Prometeo, decide di ribellarsi alle autorità e di elargire all’umanità il dono della salute. La mistificazione della realtà è operata con argomentazioni legate al ricavo economico delle aziende farmaceutiche per cui *pecunia non olet*. Ricordiamo, però, che anche lo stile di vita Life-120, tra libri, integratori, cibi “ammessi” e gadget, non è gratuito (osserveremo Life-120 dal punto di vista imprenditoriale nel capitolo 4). L’identificazione del nemico nell’industria farmaceutica e nella complice medicina ufficiale pone l’accento sulla necessità di una svolta radicale e di un mutamento di paradigma. Come altre pratiche di cura non convenzionali, anche Life-120 “configura una posizione critica di ampio spettro, che assume la posizione del ricorso a tecniche terapeutiche diverse da quelle scientifiche ufficiali come parte di un più ampio stile *controulturale*” (Colombo e Rebughini, 2004). Adriano Panzironi fa un passo in più rispetto alle cure non convenzionali: non solo di *cura*, ma il suo è un progetto onnicomprensivo di *salute*. Lo stile di vita Life-120 si propone di curare le patologie già presenti e prevenire quelle future, garantendo una longevità ultracentenaria; e lo fa con un atto concreto di rifiuto della realtà esistente. Nessuno obietta che la Sanità pubblica rappresenti una spesa ingente, ma è infondato affermare che ci siano piani machiavellici a orientare tali costi per avvantaggiarsi delle malattie delle persone.

“Ricavi dell’industria medica” è un capitolo del libro “Vivere 120 anni” posizionato circa a metà, subito dopo l’elenco e la spiegazione sommaria delle malattie moderne. Il primo paragrafo è significativo:

“Chi ha avuto la sfortuna di iniziare un percorso di cura per una qualsiasi malattia (per sé o assistendo parenti o amici) ha sicuramente avuto l’impressione di entrare in un enorme macchina mangia soldi, dove ci si è sentiti semplicemente un numero o un paziente da spolpare. Visite specialistiche, esami con strumenti supertecnologici, interventi chirurgici, acquisto di farmaci a gogò. Questa realtà è ancora più percepita dai malati che sono entrati in un meccanismo di cronicità divenendo il vero business dell’industria del malato” (pag.359 di “Vivere 120 anni”).

Questo modo di ragionare richiama le teorie del complotto, le quali si fondano su ragionamenti e modi di pensare fallaci e inaffidabili per ricostruire la realtà. Infatti, “una teoria del complotto non è quasi mai avallata da prove che tengano ad un esame approfondito, anche se ciò non gli impedisce di svilupparsi” (Lewandowsky e Cook, 2020). I veri complotti certamente esistono, ma non sono solitamente scoperti grazie ai ragionamenti dei complottisti. L’iperscetticismo verso qualunque tipo d’informazione che non concordi con la versione ufficiale provoca un’interpretazione forzata dei fatti a sostegno della teoria che si vuole sostenere e una mancanza di coerenza. Anche se siamo abituati ad associare il modo di pensare complottista a certi discorsi politici o scandalistici, in realtà ci sono numerosi esempi anche in campo medico. Uno dei più famosi è quello relativo all’insorgenza della sindrome autistica dopo la somministrazione dei vaccini trivalenti, oltre a quelli più recenti legati alla pandemia da Covid-19. La tendenza a parcellizzare la realtà è imprudente perché quando Adriano Panzironi scrive che “l’industria del malato costa 112 miliardi di euro all’anno” non sta dicendo nulla. Cosa significa quel numero? È tanto o poco in relazione ad altre spese pubbliche? E in confronto con gli altri Stati? Ma poi il fatto che si utilizzino “strumenti ultratecnologici”

è un problema (anche lui avrà uno smartphone da cui pubblica post su Instagram e Facebook)?

Più avanti Panzironi scrive: “Quella dell’uomo è un’evoluzione che dura da milioni di anni e la classe medica pensa, con presunzione, di conoscerla perfettamente in pochi decenni di studio” (pag. 364 da “Vivere 120 anni”). Il fatto che sia una persona che non ha alcuna preparazione in materia medica a proferire tale affermazione è paradossale e incoerente (e presuntuoso), ma, se c’è un ingrediente paragonabile al prezzemolo nella dieta Life-120, è proprio la contraddittorietà. L’atteggiamento da rivoluzionario incompreso, da Giordano Bruno della salute, da vittima di un sistema che vilipende i luminari, è spesso reiterato, ma nelle ultime pagine del libro raggiunge l’apice dell’autocommiserazione. Se ne riportano di seguito le parti rilevanti:

“Sicuramente la medicina ha tradito la sua vocazione originaria, interessandosi solamente alla cura dei sintomi della malattia, invece di ripristinare l’equilibrio del nostro corpo. Tale atteggiamento è riconducibile alla semplice natura umana: la volontà di auto-referenziarsi a tal punto, da pretendere dal semplice cittadino-paziente, l’affidamento e la gestione della sua salute e del suo futuro. Permettetemi un parallelo con il passato. In pieno Medioevo, lo stesso atteggiamento lo ebbero il clero nei confronti delle classi meno abbienti (...). Non a caso la lingua ufficiale era il latino, insegnato solo ai nobili e pochi altri fortunati, lasciando il resto della popolazione nell’ignoranza più completa. Ciò perché un popolo ignorante non avrebbe mai potuto confrontarsi con la classe religiosa e nobiliare. I cittadini avevano demandato alla casta religiosa la scelta di cosa fosse giusto o sbagliato, ritenendo di non essere in grado di decidere il proprio futuro (...). L’elemento fondamentale che ha permesso il dominio della Chiesa per tutto il Medioevo fu la totale inconsapevolezza della popolazione. Solo il Rinascimento ed in seguito la Rivoluzione Francese, hanno offerto quelle libertà che oggi permettono ad ognuno di noi di avere ed esprimere una propria idea sulla società, sulla spiritualità e sulla religione. La classe medica di oggi agisce nel medesimo modo, soltanto che non usa il latino o grandi abbazie per incutere timore, ma semplicemente adopera un linguaggio tecnico che rende impossibile a gran parte dei pazienti di discutere alla pari con il medico del proprio stato di salute (...). Questo muro di gomma non vi permetterà mai di fare delle scelte

consapevoli sulla vostra salute, costringendovi al contrario ad accettare passivamente le scelte del dottore di turno (...). Ora sta a voi decidere se accontentarvi di credere alla medicina ufficiale o se, al contrario, dare vita ad un nuovo Rinascimento, dove finalmente essere liberi di avere le proprie idee, essere protagonisti della propria salute e del proprio futuro” (pag. 761-762 di “Vivere 120 anni”).

Da questo passaggio si evince il senso di rivendicazione che Panzironi opera rispetto alla sua “rivoluzione”. Come il latino medievale del clero, anche il linguaggio scientifico della medicina moderna sarebbe il risultato di una decisione dell’élite sanitaria (medici, farmacisti e persone coinvolte a vario titolo nelle istituzioni sanitarie) per escludere i pazienti dalla partecipazione attiva alla propria salute. Viene promosso un senso di vittimizzazione che pone chi legge davanti ad un bivio: continuare a seguire l’ingannevole medicina ufficiale o intraprendere un “nuovo Rinascimento” con il metodo Life-120. Davanti a quello che viene definito il “*worst-case scenario*”, la storia della gestione del rischio è disseminata di narrazioni sui modi in cui le organizzazioni non sono riuscite ad affrontare “eventi estremi”, con conseguenze molto elevate (spesso superiori allo *worst-case scenario* percepito), ma che hanno anche una bassa probabilità di accadimento (Fischbacher-Smith, 2010). Secondo la narrazione di Adriano Panzironi, dal momento che il sistema medico-farmaceutico è di per sé corrotto e snaturato, l’unica cosa peggiore da fare sarebbe quella di non contrastarlo, pena la qualità della propria vita. Allora la sensazione che si vuole trasmettere è quella di essere riusciti *just-in-time* a trovare la soluzione al problema della salute, per cui Life-120 diventa un’occasione da non perdere, una *chance* (forse l’ultima) da non sprecare.

Contrapposta a questa rivendicazione dell’agency dei soggetti, un’altra strategia adottata per eludere le critiche e i dubbi di coloro che indugiano davanti alle promesse di guarigione è quella di almeno tentare l’alimentazione Life-120. “Allora visto che moriremo tutti e con ogni probabilità prima dei 120 anni, e visto che sicuramente faremo

esperienza di qualche malattia, perché non provare l'alimentazione Life-120? Qual è la cosa che potrebbe succedere? Morire o ammalarsi? Tanto succederà lo stesso, anzi molto prima...". Infatti, Questa è una delle argomentazioni che portano alcuni soggetti ad abbracciare lo stile di vita promosso da Panzironi: si può provare la dieta e continuarla nel caso funzionasse o smetterla nel caso non si vedessero risultati.

  24 ottobre 2021 · 🌐

Problema psoriasi martedì mi recherò allo spaccio life più vicino non so da dove iniziare ma voglio provare questo nuovo percorso...sapete consigliarmi che alimentazione fare?oppure allo spaccio sapranno dirmi?

👍 23

Commenti: 28

  12 luglio 2021 · 🌐

Salve, vorrei iniziare la life 120 vorrei iniziare a provare per 1 mese e poi valutare ma non so come calcolare le proteine da mangiare e quanti gr. Di carne o pesce al giorno devo mangiare. Ho capito che la mattina devo prendere 2 uova e 2 fettine di bacon con un frutto, ma poi come calcolo il resto? Grazie, non dite di telefonare perché volevo provare per 1 mese, se poi mi trovo bene chiamo e prendo anche qualche integratore.

👍 18

Commenti: 56

  13 agosto 2019 · 🌐

Buona sera, vorrei iniziare! Provare a dimagrire seriamente ed eliminare questi 20 kg ingombranti. Consigli: da dove iniziare? Primo step compro il libro? Aspetto vostri suggerimenti, grazie di ❤️

👍 12

Commenti: 13

Di post simili è disseminata la pagina del gruppo privato Facebook "LIFE 120 (gruppo ufficiale)". Si tratta di persone che hanno un atteggiamento *laissez-faire* nei confronti del paradigma biomedico dominante o che, comunque, non sono pronte a rinunciare ad ogni forma di fiducia nei confronti del linguaggio scientifico. Allora la prova rappresenta un'attrattiva allettante, perché si tratta "solo" di cambiare alimentazione e abbinarci integratori naturali (anche se ci sono dei costi, se non altro monetari, come vedremo al capitolo 4).

Affrontiamo ora il tema della comunicazione adottata da Adriano Panzironi per farsi conoscere, risultare convincente, farsi seguire e idolatrare.

## Capitolo 2:

### *2.2.a. Lo stile comunicativo tra nuovi e vecchi media*

Rammentiamo che la carriera di Adriano Panzironi inizia nel giornalismo; quindi, ci si aspetta che almeno le competenze comunicative non gli manchino e che nulla sia lasciato al caso. Partiamo dall'aspetto esteriore: fisicamente è riconoscibile soprattutto dalla crespa capigliatura che arriva fino alle spalle, dove i capelli castani assumono la massima espansione e, così separati al centro della nuca, assumono una forma trapezoidale. Dal viso smunto e dietro gli occhiali dalle lenti senza montatura emerge con timidezza uno sguardo fisso e imperturbabile. Con un tono di voce basso, proferisce parole che tradiscono però la sua fermezza e la sua malcelata superbia. Ma il suo comportamento cambia radicalmente a seconda che stia parlando nei suoi canali (quello televisivo e quelli social) oppure che sia ospite di altri programmi in emittenti non proprie.

Andiamo per gradi. Nel primo capitolo abbiamo esaminato il libro "Vivere 120 anni. Le verità che nessuno vuole raccontarti" che rappresenta il testo sacro del metodo Life-120, il manuale imprescindibile per intraprendere la dieta, l'archetipo su cui si basano le promesse di guarigione e di longevità. Come abbiamo visto, nonostante sia rivolto a persone che non studiano medicina o nutrizione, il libro è un tomo lunghissimo che trabocca di tecnicismi e termini specifici. Per questo sembra che l'intento principale di quelle lunghe pagine sia di dare l'impressione al lettore che chi scrive sia un esperto. Ci sono poi dei libri satellite che si rifanno a quello, ma che esplorano altre tematiche. Due gli abbiamo già incontrati: quello relativo alle testimonianze di guarigione, "Vivere 120 anni. Le guarigioni", e quello sugli studi scientifici che dovrebbero avvalorare la dieta, "Vivere 120 anni. Le ricerche. Ricerche e studi scientifici che confermano le verità del libro". Ce n'è poi un quarto che consiste in un ricettario di pietanze ammesse dalla

dieta, “Vivere 120 anni. Le ricette”<sup>19</sup>. In ordine cronologico, l’ultima pubblicazione editoriale è “Vivere oltre il Covid-19. La prevenzione e le cure per vincere il Sars-Cov-2”<sup>20</sup>, di cui ci occuperemo approfonditamente nel capitolo 5, in quanto il tema costituisce un’interessante deviazione rispetto all’alimentazione.

Oltre alla carta stampata, la vera punta di diamante dell’ideatore del metodo Life-120 è sicuramente il canale televisivo “AP channel”, dal 1° aprile 2022 al 220 del digitale terrestre.



Figura 5. Banner promozionale del canale televisivo "AP channel" (Fonte: life120.it)

Il banner promozionale (Figura. 5) recita “Dopo due anni... Panzironi è tornato!”, perché il precedente canale “Life-120” è stato più volte sospeso dall’Autorità per le garanzie nelle comunicazioni (AGCOM). Infatti, il comunicato stampa<sup>21</sup> dell’Agcom del 14 aprile 2020 ordina la sospensione dei programmi televisivi di Adriano Panzironi, poiché

<sup>19</sup> Panzironi, A. (2018), *Vivere 120 anni. Le ricette*, WTE Edizioni.

<sup>20</sup> Panzironi, A. (2021), *Vivere oltre il Covid-19. La prevenzione e le cure per vincere il Sars-Cov-2*, WTE Edizioni.

<sup>21</sup> Comunicato stampa “AGCOM: Coronavirus, ordinata la sospensione dei programmi diffusi dal canale 61 DTT e del canale 880 SAT per la trasmissione della rubrica “Il cerca salute” di Adriano Panzironi”, Roma, 14 aprile 2020.

trasmettono contenuti “potenzialmente suscettibili di porre in pericolo la salute degli utenti in quanto induttivi di una sottovalutazione dei rischi potenziali connessi al virus Covid-19 e dell’erroneo convincimento che lo stesso virus possa essere trattato o prevenuto con misure non terapeutiche, ma alimentari o di mera integrazione”. In relazione ad Adriano Panzironi, l’AGCOM continua: “La condotta è stata ritenuta particolarmente grave in quanto gli autori e il protagonista dei programmi in questione hanno utilizzato un modulo comunicativo basato sulla suggestionabilità dello spettatore medio per proporre (...) la promozione dello stile di vita e della commercializzazione dei prodotti Life 120”. Lo stesso era già accaduto nel 2019, quando il medesimo canale 61 era stato sanzionato per una fattispecie analoga riferita anche in quel caso al format “Il Cerca Salute” e alla promozione del metodo Life 120, prospettato come rimedio alle indicazioni della “medicina ufficiale”. Il Tribunale amministrativo regionale (TAR) del Lazio, però, anche in quel caso e come accaduto nel 2020, revoca a distanza di pochi mesi il provvedimento dell’AGCOM.

Nel 2022 annuncia il grande ritorno con gli stessi programmi, ma in un nuovo canale che, per personalizzare ulteriormente il brand, ha come logo un tondo con la sua immagine stilizzata, simile a quella delle banconote di carta di alcuni Paesi (la stessa presente nella Figura 5). Il programma “Il Cerca Salute”<sup>22</sup> è il fiore all’occhiello del palinsesto, anche se attualmente vanno in onda solamente le repliche databili fino al 2019. Si tratta di una trasmissione in diretta condotta dal presentatore e giornalista Benedetto Dionisi. Il termine “giornalista” è usato (e abusato) in maniera impropria, in quanto i toni celebrativi ed encomiastici che utilizza rivolgendosi ad Adriano Panzironi rendono palese il suo interesse e coinvolgimento emotivo nelle vicende che riguardano l’intervistato e il

---

<sup>22</sup> Si possono trovare tutte le puntate anche nel sito di Life-120 e nel canale YouTube.

suo stile di vita. Le domande che vengono poste al guru non sono mai insidiose, spinose o polemiche, e non colgono mai impreparato l'intervistato, che, non a caso, è anche il proprietario del canale televisivo. Il ruolo di Benedetto Dionisi, però, per quanto deontologicamente contestabile, è di indiscutibile importanza nel rendere efficace la comunicazione, che restituisce un format simile ai talk show televisivi con il giornalista che intervista l'esperto presente in studio. La sua funzione è ornamentale, perché si limita a rinforzare quanto afferma Adriano Panzironi, senza apportare alcun contributo rilevante.

“Il Cerca Salute” inizia con l'entrata di Benedetto Dionisi che introduce brevemente il tema della puntata, stando in piedi al centro di un set televisivo dove il pubblico è disposto a semicerchio tra bianche colonne ioniche ornamentali (infatti non sorreggono nulla, la forma ricorda l'*abbraccio* del colonnato berniniano di San Pietro a Roma). Entra poi Panzironi acclamato dalla folla che si alza in piedi e applaude con vivacità aspettando di stringergli la mano o di baciare. Tra grandi sorrisi, forti abbracci e volti visibilmente commossi, fa il giro di tutta la sala concedendosi al pubblico in prima fila che, bramoso, lo attende. Successivamente si reca al centro della sala accanto a Benedetto Dionisi; quindi, si siedono sulle bianche poltrone e iniziano con l'ascolto delle testimonianze di guarigione. Chi si siede tra loro, chi parla dal posto tra il pubblico e chi in video da casa, ognuno ringrazia il “Salvatore” (appellativo molto ricorrente) e racconta la propria esperienza personale di salute dopo aver cominciato la dieta Life-120. Il format è simile a quello della trasmissione “Miracoli”, andata in onda su Rete 4 nei primi anni Duemila. Le affinità con questo programma sono riscontrabili nella struttura di scientificità dei programmi, “che si appella ad un sapere semplice e semplificato, abbordabile da un pubblico di cultura limitata, ma di un sapere che presenta legami con

la conoscenza dotta, garantiti dalla presenza, dalla parola e dall'interpretazione prodotta da esperti" (Guizzardi, 2004). Il confine tra *mostrare* e *dimostrare* è impropriamente corrotto dall'idea che l'esperienza personale sia dimostrativa della plausibilità delle affermazioni. Gli ospiti della trasmissione, talvolta chiamati in qualità di esperti, non problematizzano i temi, ma seguono la linea del programma senza dibattere, ma argomentando per avvalorare le tesi. La drammatizzazione delle testimonianze è esacerbata da riprese in primo piano dei volti dei "guariti" e dal lessico scelto legato all'eccezionalità: "è incredibile ma", "se me l'avessero detto non ci avrei creduto", "mi sono ripreso/a la mia vita", "finalmente sono tornato/a a star bene" e così via.

Tra piogge di lodi e applausi, Adirano Panzironi si lusinga delle sue doti salvifiche (vedremo nel prossimo capitolo le affinità con i telepredicatori) e rimarca insistentemente l'inefficacia della medicina ufficiale, prima di iniziare il monologo sul tema del giorno, supportato dai rinforzi di Dionisi. Questi "dibattiti" preconfezionati insistono sulla teoria del complotto, che abbiamo visto nel precedente capitolo, e lo fanno in maniera sensazionalistica utilizzando un interessante *escamotage*: affermano di aver invitato in studio un rappresentante della medicina ufficiale (ad esempio al Ministro della salute Roberto Speranza, il virologo Roberto Burioni) o qualcuno che lo abbia pubblicamente contraddetto, e che questi non abbia accettato per "non doversi confrontare con la validità di Life-120". A questo punto viene collocata al centro della sala una sedia con il nome della persona invitata ma che ha rifiutato di partecipare al programma. Il pubblico fischia e applaude alla dimostrazione che i "vili" esperti istituzionali non sanno confrontarsi con la *verità del metodo Panzironi*. Il guru resta composto e impassibile nel suo completo formale, come a contemplare la forza della sua opera. Dopo questo show-nello-show, inizia la parata dei prodotti "Life-120", dai libri, agli integratori, passando per cosmetici

e merchandising di varia natura. La televendita ha finalmente inizio. Lo stile comunicativo di Panzironi non ha nulla a che vedere con quello di Wanna Marchi (che abbiamo già presentato), niente urla e nessuna espressione colorita. Resta composto quando presenta i suoi prodotti e non risulta insistente, probabilmente perché l'opera di convincimento precede quella della vendita. Il mago Do Nascimento di Life-120 è il suo pubblico, che con le testimonianze e i continui rimandi all'efficacia della dieta, è parte integrante dell'opera di convincimento e, conseguentemente, di vendita. Mentre il giornalista Dionisi resta presente come elemento fondamentale nel format che gli attribuisce un ruolo specifico, una figura ibrida tra il giornalista, il presentatore televisivo e il *fan* di Life-120. Pierre Bourdieu (1996) affermava che “gli scrittori non scrittori, i filosofi non filosofi e così via avranno una quotazione televisiva, un peso giornalistico assolutamente sproporzionato al peso specifico di cui godono nel loro universo specifico” ed è di questa forza mediatica che Dionisi può beneficiare professionalmente nel ruolo di “giornalista”.

Le rare volte in cui Panzironi non “gioca in casa”, ovvero nel suo studio televisivo e con il suo giornalista/presentatore, il suo comportamento cambia radicalmente. Sulla difensiva e paladino del *free speech*, interviene minacciando denunce su denunce a chi lo contraddice, accusando chi parla di diffamazione<sup>23</sup>. Il tono di voce si fa più alto e risoluto, non concede lo spazio per essere smentito e risponde alle domande restando fedele al suo metodo. Quello a cui si assiste diventa presto un finto dibattito dove, nonostante i tentativi di chi interloquisce con lui, non c'è spazio per la mediazione. Chi è già seguace del metodo Life-120 vi rivedrà la conferma dell'attacco subito da parte dei rappresentanti

---

<sup>23</sup> Adriano Panzironi è andato due volte ospite al programma “Non è l'Arena” sul canale La7 e i video relativi ai suoi interventi ritrovabili su YouTube confermano il suo atteggiamento difensivo. Il più eloquente si trova al link: <https://www.youtube.com/watch?v=YuggJU6ZVs>

delle istituzioni mediche o giornalistiche. Sembra che anche gli attacchi tornino a suo favore e contribuiscano ad alimentare il suo successo.

### 2.2.b. *Il trionfo editoriale e televisivo*

Tra le diverse forme di dominio definite da Max Weber<sup>24</sup>, il potere carismatico è quello che meglio appaga i bisogni delle masse e le loro rappresentazioni, non solo per il suo carattere strettamente personale (che condivide in parte con il potere tradizionale) o per il suo carattere “rivoluzionario” (che gli deriva dal fatto di sottrarsi ad ogni regola dedotta razionalmente o consacrata dall’autorità dell’eterno ieri), ma anche e soprattutto per il modo “emozionale” in cui esso configura il rapporto tra il leader e i suoi seguaci (Tuccari, 1991). In linea con la teorizzazione weberiana del potere carismatico, Adriano Panzironi possiede quelle caratteristiche straordinarie del leader che distinguono lo stregone dalla comunità rituale, il profeta e i suoi discepoli dalla comunità religiosa, il duce politico dalle masse popolari, e, in generale, i pochi dai molti. Il metodo “Life-120” è particolarmente pervasivo perché tocca codici emotivi legati alla salute e alla qualità della vita e, di conseguenza, alle loro controparti, la malattia e la morte. Il campo delle attese di guarigione si espande coinvolgendo non solo il male attuale, ma anche quello possibile in futuro. Questo comporta un investimento in termini di tempo e di denaro (come vedremo nel capitolo 4), ma anche in termini emotivi. “Prevenire è meglio di curare” è il mantra anche del modello biomedico ufficiale, ma Life-120 adotta un approccio olistico allo *star bene*: promette di vivere 120 anni e di curare/prevenire qualsiasi malattia. Questa rivoluzione totale del corpo e dello spirito (ricordiamo che in

---

<sup>24</sup> In riferimento all’opera di Max Weber “Wirtschaft Und Gesellschaft” (1922), titolo italiano “Economia e società”.

“Vivere 120” si parla anche di problemi legati all’ansia e alla depressione) acquisisce senso nella misura in cui si *crede* alle promesse di Panzironi, al di là della sussistenza di fatto delle stesse.

La legittimità può essere di tipo carismatico “quando poggia sulla dedizione straordinaria al carattere sacro o alla forza eroica o al valore esemplare di una persona, e degli ordinamenti rivelati o creati da essa” (Weber<sup>25</sup>, cit. in Tuccari 1991). In questo modo l’obbedienza è data alla persona in quanto tale e, solo in un secondo momento, all’ordinamento creato carismaticamente. Allora, essere assoggettati alla persona di Adriano Panzironi precede ed è condizione necessaria per seguire il regime alimentare da lui ideato. In questo modo la legittimità del potere diventa una pratica quotidiana, soprattutto perché mangiare è un bisogno primario che deve essere soddisfatto ogni giorno.

Il veicolo fiduciario con cui Panzironi esercita il suo carisma è la forza attrattiva dei suoi libri e dei suoi programmi televisivi. Lo stile comunicativo adottato aspira ad essere indirizzato a chiunque, ma soprattutto alle persone non appartenenti al settore medico-scientifico che sarebbero impossibilitate a capire i termini tecnici specifici della scienza. Questa operazione permette di ampliare il potenziale pubblico. La stessa dieta non ammette differenziazioni perché la trattazione universalistica del corpo non impone parametri diversi legati all’età, al sesso o alla struttura corporea. Che una persona sia uomo o donna, ventenne o ottantenne, alto/a un metro e venti o due metri, sia inizialmente normopeso o obeso, non cambia nulla nella dieta in termini di calorie giornaliere. Ma chiunque sia mai andato da nutrizionisti, dietologi, medici sportivi o di base, sa bene che i parametri fisici sono importanti per stabilire un regime alimentare corretto e adatto al

---

<sup>25</sup> Citazione in “Economia e società”, vol. 1, p.210 presente in Taccari (1991) pag. 60.

singolo paziente. La valutazione antropometrica non è accessoria al calcolo del fabbisogno calorico, ma è essenziale affinché le cure alimentari vengano personalizzate e quindi rese efficaci ai bisogni propri di ciascuno. Questo modo approssimato e approssimativo di interpretare dei capisaldi della medicina fa parte del *modus operandi* banalizzante e semplificativo con cui Panzironi si appropria di una disciplina non pertinente alla sua formazione. Anche la dieta chetogenica (a cui Panzironi si è chiaramente ispirato) prevede un alto consumo di proteine e l'eliminazione di zuccheri e prodotti raffinati, ma non è consigliato seguirla per lunghi periodi di tempo, solo per pochi mesi e attraverso uno specifico monitoraggio medico.

La comunicazione del metodo Life-120 pone i prodotti immediatamente al centro del proprio discorso, traducendoli in precetti e avvertenze in nome e per conto di un “bene comune”, di un’”utilità collettiva”. Leggere il libro “Vivere 120 anni” è il requisito necessario per seguire la dieta; infatti, è l’unico canale comunicativo per conoscere i contenuti basilari della dieta, anche se vengono spesso ripetuti disordinatamente nei vari programmi di “AP channel”. Secondo quanto scritto<sup>26</sup> nel sito [www.life120lospaccio.it](http://www.life120lospaccio.it), le copie vendute di “Vivere 120 anni” sarebbero oltre cinquecento mila, una cifra notevole che segnerebbe un consistente trionfo editoriale. Reperirne una copia è estremamente facile: oltre al sito Life-120 e ai negozi Life-120, il libro è venduto anche su Amazon e in molte librerie, come IBS e Feltrinelli.

In aggiunta alle vendite editoriali, il successo di Panzironi si è cementificato grazie al canale televisivo dedicato alla dieta Life-120. La comunicazione mediatica dei saperi medici in Italia non è una novità del giornalista romano, ma ha una storia precedente che ha conosciuto un graduale ma continuo mutamento. Nel 1970 nasce la trasmissione

---

<sup>26</sup> In un articolo del 27 settembre 2021 dal titolo “VIVERE 120 ANNI: IL BEST SELLER CHE HA CAMBIATO LA VITA A MILIONI DI PERSONE”.

*Medicina oggi* in onda su Rai Due e che intende essere un servizio di informazione per specialisti del settore. Negli anni Ottanta si aggiungono altri programmi, come *Check-Up* e *Più sani più belli*, e progressivamente la comunicazione medica in televisione si adatta alle tendenze e agli stili del medium. In particolare, le problematiche derivanti dalla vita quotidiana vengono incorporate nell'offerta dei contenuti televisivi (Romania, 2004). In questo modo, la pluralizzazione del sapere medico ha contribuito alla formazione di un vasto mercato dei beni di salute di cui ciascuno fruisce secondo le proprie preferenze. Alcune trasmissioni aderiscono all'approccio biomedico tradizionale (come *Medicina33* su Rai Due), altre rimandano ad una concezione del corpo e del benessere fisico basata sulla responsabilizzazione soggettiva, e altre ancora rappresentano l'emergere nei mezzi di comunicazione di paradigmi e approcci medici non convenzionali trattati in maniera tematica (Romania, 2004). Il canale televisivo "AP channel" offre un palinsesto che ritrae una particolare forma ibridata di programmi.

La trasmissione "Il Cerca Salute", come abbiamo visto nel precedente paragrafo, è già essa stessa una commistione di vari stili comunicativi: inizia con le testimonianze di guarigione, continua con Panzironi che discute del tema del giorno in maniera molto simile a quella con cui medici accreditati si esprimono in programmi quali *Medicina33* (sia nel linguaggio specifico, nella postura composta, nell'abbigliamento formale; in questa fase un telespettatore distratto o che non conosce Life-120 potrebbe credere che sia effettivamente competente) e poi arriva il momento più specificatamente rivolto della televendita, in cui vengono presentati i libri e i prodotti del brand Life-120. Tra le altre trasmissioni, c'è immancabilmente quella di ginnastica mattutina in cui vengono proposti esercizi da compiere a casa sul modello dei video di aerobica di Jane Fonda negli anni Ottanta, probabilmente rivolto alle medesime persone che seguivano l'attrice statunitense

e che, data l'età avanzata, riescono a svolgere un allenamento semplice e lento come quello di Life-120 (sono quasi tutti esercizi da compiere seduti). Poi ci sono trasmissioni, come "La versione di Panzironi" (mensile) e "Radio Roma. Un programma di controinformazione" (settimanale), che affrontano principalmente temi di attualità non necessariamente pertinenti alle diete e alla salute. Sono dei programmi d'opinione in cui Panzironi è la voce maggiore che pontifica su vari argomenti e il fatto che tutto ciò avvenga in diretta permette di sviluppare dinamiche simultanee e interattive, che ancorano l'attenzione degli spettatori.

Il programma trasmesso in prima serata su "AP channel" viene solitamente riproposto immediatamente una volta terminato anche in seconda serata. La programmazione *a flusso continuo* (Boni 2008) comporta l'idea di un fluire ininterrotto del tempo televisivo 24 ore su 24. La novità di Panzironi è che ad essere commercializzati di notte non sono quei beni che rimandano alla deviazione, o alla marginalità alla trasgressione (come materiale pornografico, amuleti, pietre magiche contro il malocchio o la lettura delle carte), ma un bene ben più complesso e articolato come la salute.

Le modalità per venir a conoscenza del metodo Life-120 sono ovviamente diverse: dal consiglio del familiare, amico o conoscente, alla scoperta dei libri o ad una semplice ricerca in internet relativa alle diete (con tutta la pubblicità che ne consegue per aver visitato un sito). Ma in generale, nel gruppo Facebook privato "Life 120 (Gruppo ufficiale)", molti post confermano di aver scoperto la dieta grazie al canale televisivo, a riprova dell'efficacia del medium nella divulgazione promozionale e pubblicitaria. Ecco alcuni esempi.



Scusate l'ignoranza ma volevo fare una domanda..e' da un po' che seguo il programma in televisione e mio padre si e' appassionato prima di me. Io non ho ancora cominciato questa dieta proprio perché prima vorrei sapere una cosa. Il punto principale di questa dieta e' l'eliminazione di certi cibi e carboidrati ma nell'ambito sportivo, intendo palestra bodybuilding se io punto ad aumentare di peso e elimino pasta, riso ecc.. che cibi si possono mangiare che facciano parecchie calorie per puntare all'aumento della massa?



1

Commenti: 12



Ciao a tutti grazie per avermi accettato nel vostro gruppo. Da diverso tempo sto seguendo Panzironi in televisione e devo dire che più passano i giorni più la voglia di provare questo stile di vita mi affascina. Sono affetto da una forma di psoriasi leggera da ormai 20 anni sinceramente dopo averle provate tutte mi sono un po' scoraggiato e rassegnato che questa patologia non mi abbandonerà mai! Una speranza si è accesa in me sentendo diverse testimonianze che affermano che la psoriasi è sparita, volevo sapere se con l'assunzione di integratori oppure solo seguendo questo stile alimentare. Grazie a chi dedicherà due minuti per leggere tutto



15

Commenti: 10



Buon pomeriggio a tutti. Per caso l'altra sera in televisione ho sentito parlare di questo tipo di stile di vita. Ho notato che somiglia molto a una dieta chetogenica e volevo sapere: più o meno quanti kg si perdono con questo stile di vita e che integratori vengono usati?



6

Commenti: 9

Per caso, facendo zapping tra un canale e l'altro, l'*appealing* dei programmi di Life-120 e dell'ideatore della dieta è chiaramente magnetico, quantomeno per installare la curiosità e catalizzare l'attenzione che poi porta a ricercare altre informazioni online e sui vari canali che offre il web.

### 2.2.c. La nuova frontiera online

Oltre alla carta stampata e alla televisione, Adriano Panzironi si avvale delle nuove tecnologie per farsi conoscere e cementificare il proprio successo. Partendo dal sito web [www.life120.it](http://www.life120.it), si capisce subito che una certa cura e attenzione è stata dedicata alla creazione e all'aggiornamento del sito stesso. Infatti, ha una grafica accattivante (*catchy*) ed è ricco di immagini, ma soprattutto si possono reperire molte informazioni sullo stile

di vita Life-120. Viene spiegato a sommi capi il regime alimentare (con continui rimandi strategici al libro “Vivere 120 anni. Le verità che nessuno vuole raccontarti”), ed è possibile conoscere e comprare i prodotti Life-120 direttamente dal sito. Poi c’è una sezione, chiamata “Blog Salute”, ovvero una commistione di articoli genericamente relativi alla salute. Tra luoghi comuni e la ricerca di conferme della dieta (attraverso un’attenta operazione di *cherry picking*), i titoli sono i più disparati: “Cibo e (buon)umore: una strada a doppio senso sulla via del benessere”, “Promemoria per l’estate: i segreti per una pelle sana e abbronzata”, “KO per vegani e vegetariani. La carne riduce del 43% il rischio di fratture” e “Cani sani e felici: tra qualità e nutrizione, sul podio il liofilizzato” sono solo alcuni esempi. Sempre nello stesso sito si possono trovare video di testimonianze di guarigione, alcune ricette, vari contatti (pagine social, numero telefonico per consulenze) e forum dedicati alle candidature per lavorare con loro o per diventare partener.

C’è poi il canale YouTube “Life 120” con 95.300 iscritti e un totale di 24.293.855 visualizzazioni<sup>27</sup>. Sono numeri importanti che sicuramente confermano un consistente seguito, indicato soprattutto dal numero di iscritti al canale che decidono di restare aggiornati sul caricamento di nuovi video. La cifra notevole di visualizzazioni (circa 25 volta quella degli iscritti) indica che molte persone sono incuriosite dalle proposte della dieta, sia pure per seguirla o per contestarla. Il profilo del canale YouTube, come il sito web, è ben curato e ordinato (sicuramente l’ufficio di social marketing di Adriano Panzironi è attivo e funzionante). Si trovano tutte le puntate de “Il Cerca Salute”, video con le testimonianze di guarigioni, video con parti di altri programmi televisivi di Life-120 e filmati di presentazione delle filiere Life-120 dove l’operazione di *greenwashing*

---

<sup>27</sup> Consultazione del canale avvenuta in data 18 maggio 2022.

non è certamente sottile (ogni prodotto è biologico, ecosostenibile, naturale e coltivato in aree bucoliche rigorosamente italiane perché il “Made in Italy” è un altro potente ingrediente blasonato; anche qui l’ufficio marketing funziona bene). Il canale YouTube è una sorta di piattaforma streaming di “AP channel” per restare al passo con i contenuti delle trasmissioni televisive, qualora le innumerevoli repliche non fossero sufficienti. Oltre al canale “Life-120”, su YouTube c’è anche il canale “Adriano Panzironi” che conta 8930 iscritti e 1.477.165 visualizzazioni<sup>28</sup>. Anche qui sono disponibili tutte le puntate de “Il Cerca Salute” ed altri programmi televisivi, come “Radio Roma”, “Le ricette della salute” e la “50 Auguri Adriano”, ovvero la maratona TV del 12/04/2022 in occasione del festeggiamento del cinquantesimo compleanno di età dell’ideatore della dieta. Inoltre, nello stesso canale si può guardare in diretta il canale televisivo “AP channel”.

Madathil *et al.* (2015) hanno condotto una ricerca sull’analisi dei contenuti medici ricercati dagli utenti di YouTube sulla piattaforma. È emerso che, le decisioni prese dal 75% di pazienti con malattie croniche su come trattare la loro condizione sono state influenzate dalle conoscenze acquisite attraverso ricerche online di informazioni sanitarie. Questi risultati suggeriscono che una piattaforma come YouTube ha il potenziale per fungere da importante veicolo per la condivisione e la diffusione tempestiva di informazioni relative alla salute, sia nella sua funzione di “deposito” di video, che come interfaccia di social-networking in cui gli utenti possono interagire e socializzare. Tuttavia, come mostrato dal caso di Life-120, a preoccupare sono la veridicità e la qualità delle informazioni disponibili su questa piattaforma, principalmente per due motivi: vi è un aumento dell’uso di YouTube per pubblicare informazioni aneddotiche e ascientifiche, e, mancano linee guida minime e interventi che riescano a

---

<sup>28</sup> Consultazione del canale avvenuta in data 19 maggio 2022.

regolare il contenuto del materiale caricato sul sito. Questi problemi sollevano interrogativi sull'affidabilità di questa fonte di informazione e sul rischio di diffondere informazioni fuorvianti.

Tutte le piattaforme dei social media vengono utilizzate per ottenere informazioni sui più vari e disparati argomenti legati alla salute, ma Facebook risulta essere il social network di cui le persone si avvalgono maggiormente (Thomas *et al.*, 2022). Anche Life120 ha una pagina Facebook, “Life120” appunto, che è seguita da 222.014 persone<sup>29</sup>. I post pubblicati fanno riferimento soprattutto ai prodotti alimentari e agli integratori venduti nel sito; si tratta sostanzialmente di un catalogo pubblicitario aggiornato in base alle nuove uscite o alle tendenze stagionali. Le interazioni, infatti, non sono molte: i “Mi piace”, così come i commenti e le condivisioni, sono piuttosto contenuti, ma è comprensibile dato lo stile strettamente promozionale della maggior parte dei post. A parte qualche commento che raccomanda i prodotti e riporta l’esperienza positiva del loro utilizzo, non ci sono interventi significativi da parte degli utenti. Da considerare, inoltre, l’opera di filtraggio che il profilo può mettere in atto per censurare i dissidenti: infatti, ricordiamo, che si possono eliminare i commenti non desiderati per non permettere alla pubblicità negativa di intaccare l’opera di convincimento perseguita assiduamente da Adriano Panzironi.

La massima reciprocità negli scambi è rintracciabile nel gruppo privato “LIFE 120”, già citato più volte e di cui sono stati mostrati alcuni post a titolo esemplificativo. L’iscrizione è piuttosto semplice: bisogna rispondere ad una sola domanda, “Sei realmente interessato allo stile di vita 120?” (vedi Figura. 6), e scegliere l’opzione “Sì”. I

---

<sup>29</sup> Consultazione della pagina avvenuta in data 19 maggio 2022.

membri del gruppo si impegnano a rispettare le regole generali, come il rispetto reciproco e l'autenticità dei profili di accesso.

### Rispondi alle domande



**LIFE 120 (Gruppo Ufficiale)**

Gruppo Privato · 68.355 membri

#### La tua richiesta di iscrizione è in attesa di approvazione

Rispondi a queste domande create dagli amministratori del gruppo per aiutarli a controllare la tua richiesta di iscrizione. Solo gli amministratori e i moderatori vedranno le tue risposte.

Sei realmente interessato allo stile di vita Life120? ...

Puoi scegliere un'opzione

Sì

No

#### Regole del gruppo

I membri del gruppo accettano di rispettare queste regole:

*Figura 6. Domanda per accedere al gruppo privato di Life-120 in Facebook.*

In breve tempo (nel mio caso un paio d'ore) si viene ammessi, poiché sostanzialmente basta avere un nome e una foto convincenti, visto che la selezione avviene attraverso la risposta a una domanda retorica. Certamente si è interessati allo stile di vita Life-120 (a vario titolo, dato che sono stata ammessa anche io), altrimenti non si farebbe richiesta di entrare; per cui non si può dire che la selezione sia particolarmente dettagliata e inquisitoria. I 68.355 membri<sup>30</sup> del gruppo scrivono quotidianamente: ogni giorno vengono pubblicati almeno una dozzina di post. Nella sezione relativa alle informazioni da seguire per venir pubblicati nella bacheca del gruppo si trova il seguente ammonimento: "Post che contengono referti medici, link esterni provenienti da fonti non attendibili, foto di prodotti con marchio diverso da Life 120, argomenti non attinenti allo scopo del gruppo, non verranno pubblicati". Il gruppo è gestito da sei amministratori e da

---

<sup>30</sup> Consultazione della pagina avvenuta in data 20 maggio 2022.

sette moderatori, che si dedicano *volontariamente* a tale impiego (come mostra il post presente di seguito), e che gestiscono la pubblicazione dei contenuti.



18 luglio 2019 · 🌐



Cari amici (io chiamo tutti, amici) nel nostro gruppo ci sono persone SPECIALI, UMILI, INTELLIGENTI, RISPETTOSE, CHE APPREZZANO IL TEMPO CHE NOI DEDICHIAMO VOLONTARIAMENTE A QUESTA BELLISSIMA ED IMPORTANTE ATTIVITA'.

Ci sono poi persone con le quali molti dei nostri sforzi vanno perduti, non vengono apprezzati.

Costoro, oltretutto, mancano spesso di rispetto verso il nostro impegno.

In questo modo, la totale assenza di contraddittorio che caratterizza i programmi televisivi di “AP channel” viene riprodotta anche nei contenuti online e nelle conversazioni suggerite dagli utenti nei social network.

I nuovi ammessi spesso ringraziano per essere stati ammessi nel gruppo e si riferiscono agli altri membri come al “popolo Life-120”, alla “famiglia Life-120” o genericamente li chiamano “amici”.

L'appartenenza al gruppo definisce e rinforza i confini identitari di coloro che seguono il regime alimentare. La logica *in/out* definisce positivamente un “noi” formato da coloro che credono ad Adriano Panzironi e lo seguono fedelmente; ma definisce negativamente anche un “loro”, ovvero “i miscredenti”, “gli eretici” che, incapaci di capire la portata rivoluzionaria delle tesi del guru, lo sfidano e lo contestano. Infatti, la già citata teoria del complotto si rifà a questa esigenza di (auto)definizione identitaria che rafforza il senso di appartenenza e la fiducia riposta nel gruppo. L'elemento fiduciario si riferisce all'*aspettativa di esperienze* che si proiettano sul gruppo e su sé stessi; esso ha una valenza positiva per i singoli individui, e ciò comporta l'entrata in gioco della dimensione morale nel rapporto con gli altri (Pozzobon, 2020). Nell'analisi del fenomeno relativo a Life-120, l'ancoramento emotivo è impermeabile alle evidenze cognitive (Panzironi non è un medico) ed è rafforzato dalle relazioni con gli altri appartenenti al

gruppo (anche le testimonianze di guarigione hanno un effetto assicurativo e riassicurativo rispetto alle aspettative positivi della dieta). Le interazioni tra seguaci favoriscono l'aiuto reciproco, veicolato dalla perenne richiesta e offerta di consigli, e vanno ad accrescere il capitale sociale dei singoli. Questa solidarietà infittisce i legami e l'apertura alla storia dell'*altro*.

Il tema dell'appartenenza ad un gruppo è legato alle performance rituali, non necessariamente collegate alle religioni come nel caso delle sette, ma anche ad altri tipi di alleanze, come nelle mafie o nelle gang. Nel prossimo capitolo verrà affrontato il rituale dell'interazione a partire dal carattere divistico che può assumere.

## Capitolo 3:

### 2.3.a. *Il guru dell'alimentazione diventa un fenomeno divistico*

La parola “divo” si riferisce a tutti coloro che appaiono sulla pubblica ribalta e che sono oggetto di interesse da parte della gente. In particolare, nel libro “L’élite senza potere” (1963), Francesco Alberoni sostiene che ci sono tre elementi che spesso ricorrono nella definizione di un divo:

1. è un soggetto selezionato dal pettegolezzo collettivo per quanto attiene ai fatti della propria vita privata;
2. non ricopre, in genere, posizioni istituzionali di potere dentro la società in cui è considerato tale (da questa osservazione il titolo del libro “L’élite senza potere”);
3. non è soggetto a norme etiche, ma viene valutato e giudicato in base a un sistema etico che è diverso da quello applicato verso la gente comune e verso altri che detengono posizioni istituzionali di potere.

Confrontando queste tre componenti del divismo con il fenomeno Life-120 e la sua personificazione nella figura di Adriano Panzironi, possiamo innanzitutto notare che della sua vita privata non si sa quasi nulla. A parte il gemello Roberto, suo alter ego nell’ombra (non compare mai in TV, ma gestisce il lato finanziario delle aziende “Life-120”), non si conosce nessun’altro della sua famiglia. Non fa mai riferimento a partner o figli, e non si ritrovano alcune informazioni online in merito.

Per quanto riguarda il potere detenuto dal signor Panzironi, il suo non è riconosciuto dalla comunità medico-scientifica, ma si basa sulla forza carismatica della sua comunicazione. Si osservi, quindi, che il suo potere è *illegittimo* poiché prevede una sospensione dei parametri razionali tipici della legittimazione con i quali si è soliti ritenere competente un individuo. Infatti, la comunicazione del metodo Life-120 è di tipo

emozionale, non razionale. In questa cornice le testimonianze di guarigione sono rinforzi non solo importantissimi, ma necessari a toccare quei registri emotivi che possono indurre altri individui ad abbracciare tale stile di vita. Come abbiamo visto, i numeri di persone che seguono i profili social di Life-120 sono cospicui e possono essere indicatori, seppur sommari, del consenso tra il pubblico.

Comparando l'élite del potere e l'élite senza potere, Francesco Alberoni (1963) osserva un'importante differenza. I divi sono individui che condizionano i modelli di comportamento in quanto la gente si riferisce a loro per quanto concerne i costumi (al contrario dell'élite al potere). In questo modo influenzano coloro che li imitano identificandosi in essi, almeno sotto il profilo aspirazionale. In una società capitalistica, uno dei modi per monetizzare questa tendenza è la produzione di gadget. Infatti, con l'oggetto fisico che reca un brand ci si rende riconoscibili agli appartenenti alla comunità (nel nostro caso, al "popolo Life-120") e si demarca un confine identitario ed identificativo che esclude quelli che non ne fanno parte. Il carattere ostentatorio dei simboli è legato alla definizione che ciascuno vuole proporre di sé stesso. I negozi Life-120 e il sito web, oltre ai cibi e agli integratori, offre la vendita di oggetti che non hanno nulla a che fare con la dieta, come magliette, felpe e borsoni con il logo dell'azienda (la dimensione economica di tale scelta verrà esplorata nel capitolo 4).

I divi sono soggetti ad un'ammirazione incondizionata, talvolta al limite del fanatismo, per cui davanti all'evidenza di problemi con la giustizia, tendono a beneficiare dell'atteggiamento giustificatorio dei fan. Infatti:

“In questo rapporto con il divo possono essere individuate con facilità due componenti: la componente carismatica e quella amorosa. Il divo appare cioè come un essere superiore, che si differenzia dagli altri per una qualità straordinaria (carisma) che si impone all'ammirazione e induce sentimenti di dipendenza e di gratitudine. Nello stesso tempo egli è oggetto di un amore da lontano che (...) assume un carattere di

adorazione proprio perché la possibilità di possesso dell'oggetto di amore è preclusa". (Alberoni, 1963; pag. 20).

Il divismo appare quindi un fenomeno *sui generis* che segnala lo sprigionarsi di forze irrazionali, laddove si registra una chiara discrepanza tra i valori etici a cui una società afferma di rifarsi e i valori effettivamente rappresentati dai divi.

I seguaci di Life-120 sono consapevoli del fatto che Adriano Panzironi non sia un medico, e nonostante questo ne seguono la dieta. Ma se invece di dare consigli alimentari il signor Panzironi effettuasse pratiche chirurgiche? In quel caso probabilmente i suoi ammiratori non accetterebbero di buon grado la sua impreparazione. Eppure, siamo abituati a considerare le competenze come aspetti fondamentali per la pratica di una professione. Se si ha bisogno di una riparazione al rubinetto di casa, si chiama l'idraulico. Se si ha bisogno di accorciare l'orlo dei pantaloni, si va dal sarto. E così via. Allora perché quando Panzironi viene sfidato sul piano dei contenuti e della legittimità a praticare (di fatto) una professione verso cui non è regolamentato, i suoi seguaci lo difendono?

Di seguito troviamo alcuni esempi di post del gruppo privato su Facebook che sostengono gli interventi di Panzironi in programmi non suoi, dove gli interventi degli altri ospiti sono stati percepiti come attacchi ingiustificati.

The image shows a screenshot of a Facebook post. At the top, there is a profile picture of a person whose name is redacted with a black oval. The post is dated "28 novembre 2021" and has 91 likes and 25 comments. The text of the post reads: "Adriano sta dando una lezione scientifica e non solo all'esperta nutrizionista che ha studiato all'estero. Va capita, deve difendere il suo brand, ma deve solo inginocchiarsi davanti a LUI." Below the post are three buttons: "Mi piace", "Commenta", and "Invia". Underneath these buttons, there are two comments. The first comment is from a user whose name is redacted, stating "Adriano Panzironi ha un'intelligenza sconfinata" with 3 likes. The second comment is from another user whose name is redacted, stating "Grazie Adriano sei unico".

28 novembre 2021 · 🌐

Adriano sta dando una lezione scientifica e non solo all'esperta nutrizionista che ha studiato all'estero. Va capita, deve difendere il suo brand, ma deve solo inginocchiarsi davanti a LUI.

👍 91 Commenti: 25

👍 Mi piace    💬 Commenta    📧 Invia

Visualizza 15 commenti precedenti    Tutti i commenti ▾

Adriano Panzironi ha un'intelligenza sconfinata  
Mi piace Rispondi 25 sett. 3

Grazie Adriano sei unico  
Mi piace Rispondi 25 sett.

  17 febbraio 2020 · 🌐

Mail inviata a La7...

Giletti buonasera, ieri ho guardato non è l'Arena sperando di assistere ad una trasmissione corretta ed equilibrata non come quelle condotte dalla D'Urso. Invece abbiamo dovuto sopportare un atteggiamento da parte di tutti contro Adriano inaccettabile. Non lo si è lasciato mai parlare, perchè anche se non laureato in medicina, Adriano ne sa molto molto di più di tanti medici. Penso che mai più guarderò la Sua trasmissione che ha offeso tanti italiani che seguono lo stile Life 120, che come me non sono né frustrati né psicologicamente influenzabili da nessuno. Dovrebbe chiedere scusa a tutti, e rinviare solo Panzironi, lasciandolo parlare e così forse si farebbe un'idea diversa e corretta di cosa sia Life 120. Capisco che vivete di pubblicità pagata dalle aziende che vendono alimenti dannosi, ma questo non autorizza ne Lei, ne i dottori intervenuti, ne i giornalisti presenti, a dare dei deficienti alle persone che non la pensano come voi. Una vergogna!  
Cordiali saluti.

👍 1041

Commenti: 232

  18 settembre 2019 · 🌐

Scritto per e-mail

Cara Barbara voglio associarmi al popolo life 120 in difesa di Adriano e Roberto Panzironi. Non sto a elencarti i miei miglioramenti nel seguire lo stile di vita life 120 che ho intrapreso da febbraio, ti dico solo che ho 53 anni e fino all'anno scorso eccetto le ore di prova in orchestra (io sono violinista di professione) e i concerti il resto del tempo lo passavo a letto senza la minima energia e con dolori insopportabili e grandi preoccupazioni per il futuro. Quest'anno oltre al mio lavoro ho sistemato un giardino di 800 mq con castagni da potare piante da interrare lavoretti di muratura e falegnameria, iniziato ginnastica vado a pescare e a cercare funghi: secondo te ricomincerò mai a mangiare carboidrati amidacei? Il grande merito di Adriano Panzironi non è quello avere inventato una dieta perché quella esisteva già da qualche milione di anni (eventualmente lui insieme al fratello gemello Roberto ne ha ideato uno stile di vita) ma è quello di una grande volontà informativa di valore inestimabile (io ne sono venuto a conoscenza grazie a lui) dato che questi argomenti così importanti per la nostra salute sembrano sconosciuti ai più della televisione o trattati alla stregua di Cecchi Paone e cioè per sentito dire (come purtroppo funziona tutto il giornalismo di oggi) e senza approfondire individualmente. Questo si è pericoloso. L'ordine dei giornalisti dovrebbe dare una targa di merito ad Adriano Panzironi per questo motivo. Distinti saluti 

👍❤️ 266

Commenti: 20

Gli ultimi due post sono esempi di mail inviate alle redazioni di “Non è l'arena”<sup>31</sup>, programma condotto da Massimo Giletti su La7, e di “Live – Non è la D'Urso”<sup>32</sup>, programma condotto da Barbara D'Urso su Canale 5. Infatti, il giorno successivo all'andata in onda delle trasmissioni dove era ospite Adriano Panzironi, i suoi seguaci (il termine inglese *follower* è più calzante) si sono attivati contro quella che loro hanno percepito come campagna diffamatoria nei confronti del loro “salvatore”. Hanno, così,

<sup>31</sup> Puntata del 01/03/2020

<sup>32</sup> Puntata del 20/10/2019

inondato la casella postale delle due redazioni riportando la loro testimonianza per dimostrare l'infondatezza delle accuse rivoltegli. In entrambe le trasmissioni, gli altri ospiti (la maggior parte dei quali non medici, soprattutto in "Non è la D'Urso") si sono espressi contro la dieta Life-120 con il chiaro supporto del presentatore o della presentatrice.

La vicinanza che si può provare verso la propria celebrità preferita può essere descritta come una forma di "attaccamento parasociale", cioè una relazione unidirezionale derivante da un falso senso di intimità creato durante il consumo dei media (Brooks, 2021). Si tratta di un'estensione della normale interazione sociale quotidiana non dissimile dalle relazioni reali, e, in questa cornice, l'attaccamento alle celebrità è letto come parte normale dello sviluppo nelle aree dell'intimità e dell'identità. Tuttavia, a volte questo senso di attaccamento può diventare estremo, e dar luogo ad un "culto delle celebrità" (di "*celebrity worship*"), una forma di coinvolgimento quasi ossessivo in cui gli individui idolatrano la loro celebrità preferita fino al punto di "adorazione". Il concetto di "*celebrity worship*" può essere paragonato al culto religioso, con la celebrità che raggiunge – nella mente del fan – il tipo di status solitamente riservato a una divinità, e il comportamento del seguace spesso imita le pratiche di devozione. Le connotazioni religiose sono spesso invocate nel discorso intorno alle celebrità, che le vede indicate come "idoli" o "icone"; la stessa parola "fan" ha origine dall'abbreviazione di "fanatico", un termine che descrive l'estremo entusiasmo tipicamente ispirato da una divinità (Brooks, 2021).

Come abbiamo più volte visto, la semantica religiosa ricorre spesso nelle narrazioni di Life-120. Panzironi è il "salvatore" per i suoi seguaci, che si rifanno al testo sacro "Vivere 120 anni". Quando lo incontrano, molti di loro si gettano su di lui per abbracciarlo e baciarlo in una sorta di estasi ultramondana. La mistica del corpo e del

leader, questa propensione al contatto divino, viene testimoniata dalle foto che ritraggono l'incontro con Panzironi. Nel gruppo privato di Facebook, ci sono centinaia di persone che postano tali immagini con didascalie elogiative e svenevoli. Ecco due esempi.



Secondo Hackley & Hackley (2016), il desiderio degli ammiratori di “introiettare” la celebrità potrebbe riflettere un impulso narcisistico di tipo spirituale, ovvero inerente alla tradizione religiosa giudea/islamica/cristiana della salvezza individuale attraverso la comunione con Dio. Questa teologia semplificata concede agli individui di essere salvati realizzando la loro vera identità a immagine di Dio. Le origini monoteistiche dell'iconicità non precludono ai consumatori di fruire di molte celebrità, né implicano necessariamente che essi stiano "adorando" sé stessi o gli altri come dei. Piuttosto, si ipotizza che la cultura delle celebrità rifletta il declino in Occidente di un mezzo di connessione con il mito e la spiritualità attraverso il rituale. Ciò che rimane è un bisogno latente e non articolato che la cultura delle celebrità esprime e soddisfa, almeno per alcuni (Hackley & Hackley, 2016).

Da un punto di vista psicologico, sono state riconosciute tre dimensioni di attaccamento verso l'idolo/celebrità (Giles e Maltby, 2006); queste possono essere descritte come:

- intrattenimento-sociale (*entertainment-social*): i fan sono attratti dalla celebrità a causa della sua capacità percepita di intrattenere e diventare una fonte di interazione sociale e pettegolezzo (“a me e ai miei amici piace parlare di ciò che fa X”);
- intenso-personale (*intense-personal*): i fan riflettono sentimenti intensi e compulsivi nei confronti della celebrità, talvolta con tendenze ossessive (“X è praticamente perfetto/a in ogni modo”);
- borderline-patologico (*borderline-pathological*): i fan mostrano comportamenti incontrollati e fantasie sulle loro celebrità (“morirei per salvare la vita di X”).

In questo elenco si passa da un attaccamento limitato nel primo caso a uno sfrenato nell'ultimo. L'identificazione comporta forme di esemplarità che portano gli individui ad una partecipazione affettiva nelle vicende legate al loro divo. In questa chiave si possono rileggere gli attacchi alle trasmissioni che screditano Panzironi, riportate precedentemente. I seguaci del guru di Life-120 credono in lui, nei suoi precetti e in quello che mangiano. Vediamo allora su quale terreno si poggia questa fede.

### *2.3.b. Liturgia di una dieta: credere in ciò che si mangia*

Alcune scelte alimentari, seppur non compiute sulla base di precetti religiosi, possono orientarsi verso “una visione di tipo spirituale, diventare una disciplina del corpo che coltiva un ideale metafisico o religioso in senso lato” (Pace, 2016). Ad esempio, la cucina punk possiede uno specifico contenuto ideologico, il quale, a sua volta, definisce

un sistema alimentare subculturale con una propria grammatica, una specifica logica, un esclusivo simbolismo. Come sistema condiviso di prassi, la cucina punk aiuta ad articolare l'identità subculturale, gli obiettivi e la politica (Clark, 2004). Nel caso dei punk di Seattle della fine del XX secolo, la loro cucina serviva a criticare i privilegi delle persone bianche, il capitalismo corporativo, il patriarcato, la distruzione ambientale e il consumismo.

Il cibo e le pratiche alimentari possiedono una grande importanza in tutte le religioni (come illustrato diffusamente nel Capitolo 2 della Prima Parte), in particolare esse mettono in connessione i gesti quotidiani e fisiologici con significati complessi e spirituali (Pace, 2016). Tra cibi ammessi e proibiti (come mostrava il già citato antropologo Marvin Harris), le religioni utilizzano il cibo come mezzo di comunicazione simbolica. Nel caso di Life-120 i divieti alimentari, soprattutto quelli relativi ai carboidrati insulinici, assumono caratteristiche parareligiose, nel senso che concedersi tali alimenti viene visto come un'infrazione inammissibile. Prendersi la licenza di sgarrare è visto come una mancanza di fedeltà al sistema alimentare di Panzironi.

29 novembre 2021 · 🌐

È ammesso qualche sgarro di tanto in tanto ? Per esempio una pizza con gli amici in pizzeria oppure un gelato... Quando facevo la dieta chetogenica e mi capitava di sgarrare la pagavo cara perché dopo stavo male ( ma altri amici pur sgarrando non stavano affatto male!) Che succede con Life 120 in tal caso? Grazie

26      Commenti: 24

Mi piace      Invia

Visualizza un altro commento      Tutti i commenti ▼

La risposta sta nella domanda, lo sai già. 😊  
Mi piace 26 sett.      3

Si sta male 🍷  
Mi piace 26 sett.

Personalmente vivo life come una cura, se la segui hai i risultati, altrimenti inneschi nuovamente il processo infiammatorio.  
Mi piace 26 sett.      9



27 settembre 2018 · 🌐



A proposito di sgarri... l'altra sera Adriano ha detto che i danni che provoca lo sgarro della pizza o pastasciutta mangiata "ogni tanto", si ripercuote sul nostro corpo per 2/3 settimane!  
COSA NON VI È CHIARO? 👍

👍 🤔 128



15 dicembre 2019 · 🌐



Una piccola nota sugli "sgarri". La condivido perché l'ho ben compresa solo ieri guardando un video di Panzironi che ancora non avevo visto. Quando si parla di "sgarri" si intendono quei cibi SEMPRE LIFE 120 che uno si può concedere una volta ogni tanto. La crema pasticcera con fruttosio, i dolci al cucchiaino, tiramisù Life etc: sono degli sgarri. La pasta, il pane, la pizza, il riso, le patate i legumi le torte etc. NON SONO uno sgarro: sono un "avvelenamento" che produce conseguenze negative più o meno gravi per settimane. Insomma: lo sgarro (meno possibile) deve sempre essere Life.... Gli alimenti banditi non vanno mai mai presi.

👍 228

Commenti: 45

“Life-120 è una cura”, sgarri che “si ripercuotono sul corpo per 2/3 settimane”, alimenti che “avvelenano” sono espressioni allarmanti e minacciose. Allora, ingerire cibi che non sono accettati dalla dieta significa non essere impegnati seriamente nel proprio *credo* (come una sorta di credenti non praticati). Poco importa che non ci sia una base scientifica riferibile a tali affermazioni, i seguaci che sgarrano subiscono l’ostilità di coloro che seguono rettamente il regime alimentare. Diventano peccatori, colpevoli di aver ingerito carboidrati e/o zuccheri. Di contro, la rigidità con cui alcuni rispettano i precetti di Life-120 rivelerebbe una loro maggiore fedeltà a Panzironi.

Il guru di Life-120 ha, consapevolmente o inconsapevolmente, istituito un nuovo modo di credere legato all'alimentazione. Infatti, lungi dall'ipotesi di un'irreversibile secolarizzazione (quello che nella seconda metà del Novecento appariva come il declino della religione e del sacro), si assiste in Occidente a una rinnovata riacquisizione di senso trascendentale. Infatti, questa *rivoluzione spirituale* comporta l'emergere di “una spiritualità senza religione, centrata sulla ricerca di un armonico rapporto fra spirito, mente, corpo, ciò che in una parola chiamiamo olistico o ambiente olistico” (Pace, 2015).

In questa cornice, prendersi cura di sé significa esplorare la possibilità del raggiungimento di un equilibrio interiore, dove mente, corpo e ambiente sono interconnessi.

Tornando al nostro caso studio, “Life-120” non rappresenta solo una dieta, ma anche uno stile di vita che definisce il pensiero e l’azione di coloro che vi aderiscono. Infatti, nonostante vi siano similitudini con la dieta chetogenica di Pierre Dukan<sup>33</sup> (soprattutto per quanto riguarda l’alto consumo di proteine), Life-120 propone un modello assoluto di salute che accompagna anche una certa idea di salvezza. Si pensi, ad esempio, alla retorica relativa al *riprendiamoci il nostro futuro*, fomentata da quel senso di ingiustizia per un sistema ufficiale che mantiene i pazienti/cittadini in uno stato di ignoranza (medica, ma non solo) per motivi speculativi. Il richiamo ad una nuova consapevolezza, sovente reiterato da Panzironi, si configura come una sorta di conversione (para)religiosa, una forma ibridata di *empowerment* condito con promesse infondate (la prima delle quali quella di vivere 120 anni).

In “Una religiosità senza religione” (2015), Enzo Pace afferma che un sistema di credenza religiosa può operare meglio quando integra quattro dimensioni sostanziali del credere stesso:

1. la dimensione emotiva o l'esperienza di una Potenza superiore e altra dalla condizione umana, che coincida con quanto è definito come sfera del sacro. Ora, risulta difficile pensare che qualcuno consideri Adriano Panzironi dotato di attributi divini, ma gli appellativi “salvatore” o “guaritore”, che i suoi seguaci gli assegnano, manifestano l’idea che egli sia investito di qualche qualità superiore

---

<sup>33</sup> Pierre Dukan è un medico francese, radiato dall’ordine per sua richiesta nel 2012. Il suo libro più celebre è “*La Dieta Dukan*” (Sperling & Kupfer, 2011), in cui propone una dieta ricca di proteine per perdere peso “senza rinunce”.

- in grado di sottrarre le persone dalle malattie fisiche e psichiche (“Life-120” promette anche di curare la depressione);
2. la dimensione comunitaria o dell'appartenenza a un gruppo religioso che rinforza il senso di adesione attraverso propri riti e propri simboli. Life-120 promuove la definizione di un “noi” che privilegia l’intensità della partecipazione religiosa e assume atteggiamenti antagonisti nei confronti dell’ambiente esterno attraverso teorie complottiste. Inoltre, ogni giorno per almeno tre volte i seguaci della dieta sono chiamati a seguirne i rituali alimentari;
  3. la dimensione etica o l'insieme di valori che discendono da una determinata visione religiosa e che orientano l'azione sociale degli individui oltre che la loro intima coscienza. Panzironi definisce la sua opera divulgativa come l’accesso ad “un nuovo Rinascimento”, dove libertà, autonomia e indipendenza sono valori irrinunciabili “per essere protagonisti della propria salute e del proprio futuro”;
  4. la dimensione mnemonica o l'insieme dei gesti individuali e collettivi che si trasmettono e che consentono agli individui di avere un'immagine continuativa. Chi potrà prendere il posto di Adriano Panzironi? Il problema della successione del leader carismatico presenterà interessanti questioni legate all’organizzazione dell’impresa Life-120.

Le quattro dimensioni combinandosi consentono a un sistema di credenza di radicarsi durevolmente nella società. Sarà curioso osservare in futuro come reagirà “il popolo Life-120” se o quando Panzironi si ammalerà di una delle malattie che promette di prevenire e/o curare, oppure se dovesse morire prima dei 120 anni (com’è molto probabile statisticamente che accada).

A differenza di altre pratiche e saperi che si rifanno a medicine alternative (come l'agopuntura, l'omeopatia o la fitoterapia), il metodo Life-120 intende curare corpo e mente a partire da scoperte scientifiche manipolate *ad hoc* per trarne le dimostrazioni desiderate, e, allo stesso tempo in linea con esse, sottoscrive la sua efficacia alla credenza. Infatti, “la volontà di credere si trasforma, in questo modo, in capacità terapeutica, che, a sua volta, in linea peraltro con l'attuale ritorno di interesse per il pragmatismo, ci ricorda che le credenze, per essere vitali, si devono dimostrare anche o soprattutto efficaci” (Filoramo, 1993)<sup>34</sup>. Quindi, al di là che le testimonianze di guarigione siano vere o false, immaginarie o veritiere, ciò che conta è la volontà dei singoli di credere nella dieta e nei suoi benefici (in modo non dissimile dall'effetto di medicinali *placebo* in alcuni interventi clinici).

A questo punto è intrigante osservare come Life-120 si presti ad alcune comparazioni con il pentecostalismo e la Chiesa di Scientology, tendendo ben a mente che si tratta di accostamenti che hanno l'ambizione di mettere in luce sempre sotto nuovi aspetti il fenomeno che stiamo analizzando.

Andiamo per ordine e partiamo dal pentecostalismo. Tra i principi della dottrina pentecostale vi è la credenza che lo Spirito Santo conferisca al credente particolari capacità soprannaturali: i miracoli, le guarigioni e la glossolalia (“parlare in altre lingue”) (Gifford e Nogueira-Godsey, 2011). Senza entrare nei contenuti teologici che esulano da questo elaborato, possiamo osservare come il movimento pentecostale dia particolare rilevanza alle guarigioni miracolose (“guarigione” in inglese è “healing”). Il momento rituale principale è il battesimo dello Spirito, che definisce la rinascita del fedele

---

<sup>34</sup> Filoramo, G. (1993) *Figure del sacro: saggi di storia religiosa*. Brescia: Morcelliana. Citato in: Pace, 2015.

attraverso la discesa del divino in lui (Canevari, 2018). La guarigione avviene in questo momento, ma non si esaurisce in esso poiché si estende a situazioni differenti, che coinvolgono l'anima, le relazioni sociali e il corpo (in alcune chiese pentecostali si assiste ad un'esperata spettacolarizzazione di tecniche ipnotiche). La guarigione spirituale viene associata all'idea di rinascita, dalla quale deriva anche la guarigione del corpo, poiché i disturbi fisici derivano dalla mancanza di perdono verso altri o verso sé stessi. Sull'idea di *rinascita* (e *Rinascimento*), *riconquista*, *riappropriazione* della propria salute insiste anche Panzironi, come abbiamo avuto occasione di osservare più volte.

Per quanto riguarda la Chiesa di Scientology, essa è nata come tecnica di sviluppo di potenzialità mentali e psicologiche, per poi diventare un sistema di credenza, dove il modello di salvezza è presentato in forme scientifiche. In tale visione ciascuno porta con sé un principio spirituale limitato dai condizionamenti del corpo e della società esterna; questa origine deve essere richiamata al fine di permettere la liberazione dalle costrizioni subite. Così facendo l'anima si salva e si ottiene successo nella vita (Pace, 2015). Quando Panzironi sostiene che la sua dieta permette di curare e prevenire qualsiasi malattia, si dice pronto a svelare “le cause che hanno trasformato l'essere più perfetto della terra in quello più malato” (da “Vivere 120 anni”). La nostra “perfezione” in quanto specie umana, sarebbe deturpata da malattie di cui lui propone la risoluzione, al fine di sfruttare appieno le nostre capacità. Questa visione richiama lo “human potential development” a cui si riferisce la Chiesa di Scientology in relazione al raggiungimento del nostro potenziale. “Non esistono parole adeguate a descrivere le più elevate altezze che puoi raggiungere... il tuo pieno potenziale” recita un video promozionale<sup>35</sup> nel sito italiano della Chiesa. Anche la pretesa scientifica di spiegare il modello di salvezza spirituale

---

<sup>35</sup> Link del video “Il tuo completo potenziale”: <https://www.scientology.it/potential/?link=footer>

ricorda quella lunghissima (e fuorviante) spiegazione che Panzironi offre all'inizio del suo *testo sacro*. Infatti, le evidenze scientifiche dell'avvelenamento da carboidrati sono frutto di un'operazione illegittima che non ha nulla a che vedere con la *science*, come del resto anche Scientology.

A conclusione del presente capitolo, e riprendendo le riflessioni di quello precedente relativo alla comunicazione del metodo Life-120, osserviamo come Adriano Panzironi sia in grado di sfruttare il medium televisivo per raggiungere i suoi seguaci e reclutarne di nuovi, al pari di alcuni telepredicatori che si sono affermati negli Stati Uniti a partire dagli anni Settanta (Pace, 2007). Infatti, i predicatori evangelici sono riusciti a raggiungere la gente in casa via televisione o via radio e ad esprimere gli umori di movimenti collettivi veri e propri con precise agende politiche (contro l'abolizione della legislazione sull'aborto ad esempio). La mobilitazione all'azione collettiva avveniva, e avviene, principalmente attraverso la *performance* religiosa di un *anchorman* o predicatore che trasmette messaggi rassicuranti alle persone che si sintonizzano sulle reti dove appare (Pace, 2007). E che cosa c'è di più rassereneante della promessa di guarire da qualsiasi malattia e di vivere 120 anni? Protagonismo e spettacolarità delle trasmissioni di "AP channel" (soprattutto "Il Cerca Salute") sono ingredienti indispensabili per la dieta e il successo di Life-120.

Nel prossimo capitolo affronteremo il fenomeno Life-120 analizzandolo come un'impresa economica, fatta di luci e ombre.

## Capitolo 4:

### *2.4.a. Mangiare costa: economia di un'impresa di successo*

L'attività imprenditoriale di Adriano Panzironi ha inizio prima dell'ideazione della dieta, quando è ancora solo un giornalista e non un guaritore. Secondo quanto afferma lui stesso, a ventidue anni fonda “una casa editrice, insieme al fratello, pubblicando sei giornali locali dei quali ne assume la direzione”<sup>36</sup>. In seguito, stando ancora a quanto sostiene, “si dedica, sempre insieme al fratello, anche alla gestione di alcune aziende familiari, realizzando il centro sportivo *Enea's* di Anzio”, che gli permetterà di iniziare a interessarsi di salute e benessere. Se Adriano Panzironi è colui che sale sul palco della ribalta e si spende in prima linea per la divulgazione della dieta, il fratello gemello Roberto gestisce gli affari tenendosi lontano dalla vita pubblica. Infatti, non compare mai nel canale televisivo del fratello, nemmeno in occasione della maratona per il loro cinquantesimo compleanno. Nonostante Adriano lo citi spesso nel libro “Vivere 12. Le verità che nessuno vuole raccontarti” per condividere i meriti delle scoperte alimentari, non spartisce pubblicamente la fama con il fratello. A parte nel *mito di fondazione* della dieta, le storie dei fratelli Romolo e Remo di Anzio si separano per correre, tuttavia, su binari paralleli.

Quando nel 2017 il programma di attualità “Le Iene” ha iniziato ad interessarsi allo stile di vita Life-120 e alle attività finanziarie che orbitano intorno ad esso, il nome di Roberto Panzironi ha fatto presto la sua comparsa. Ma andiamo con ordine.

L'integrazione è parte essenziale del regime alimentare, uno dei tre capisaldi accanto all'attività fisica e al consumo di proteine per raggiungere i risultati tanto sponsorizzati. Ma non va bene qualsiasi integratore, si devono prendere quelli di Life-

---

<sup>36</sup> Informazioni reperibili sul sito di Life-120 e nella copertina interna dei suoi libri.

120, prodotti dalla “Life-120 Italia” di proprietà al 50% di Adriano e al restante 50% di Roberto Panzironi. Le compresse sono composte da spezie (come curcuma, cannella, chiosi di garofano, origano, zenzero, pepe nero), da estratti e vitamine. I flaconi sono venduti ad un prezzo che varia dai 25 euro ai 50, ma si trovano sempre attive delle offerte del 20% circa (una strategia di vendita piuttosto elementare quella di caricare il prezzo per poi scontarlo).



Figura 7. Esempi di integratori venduti sul sito negozio.life120.it

La durata di ciascun flacone è di trenta giorni, e, considerando che sono sempre consigliati due o tre integratori, la spesa a fine mese è piuttosto ingente. Secondo quanto affermato nei libri e nelle trasmissioni, non si può sospendere l’assunzione, pena la totale vanificazione dei risultati raggiunti con il rischio della ricomparsa delle malattie risolte. Quindi si dovrebbe continuare prendere gli integratori per il resto della vita.

In una puntata del 25 febbraio 2020<sup>37</sup>, il programma “Le Iene” approfondisce proprio il giro d'affari dei due fratelli a partire dal commercio degli integratori. Essi si sarebbero resi responsabili di attività illecite aprendo e chiudendo aziende negli Stati Uniti a Miami e in Romania, al fine di eludere i controlli della Guardia di Finanza. Prima del business nel wellness, le loro principali attività avrebbero riguardato alcuni immobili ad Anzio (comprati all'asta con un mutuo mai pagato, ma di cui riscuotevano gli affitti in nero) e una società cinematografica di cui la madre avrebbe fatto da prestanome. Insomma, prima di improvvisarsi dottori, i due fratelli avevano intrapreso attività finanziarie illegali utilizzando spesso i nomi dei due genitori.

Per quanto riguarda Life-120, nel 2018 Adriano Panzironi è stato denunciato dall'ordine dei medici per abuso della professione medica e truffa, ma nel 2021 il gip di Roma archivia la denuncia perché “non risultano sussistenti gli elementi costitutivi del reato”<sup>38</sup>. È stato anche multato due volte dall'Antitrust e sospeso dall'ordine dei giornalisti per otto mesi. Ma i problemi giudiziari non hanno fermato i due fratelli che sono riusciti a costruire un giro d'affari di alcuni milioni di euro (almeno 27 nel 2018)<sup>39</sup>. La galassia Life-120 è difficile da ricostruire: i Panzironi sono molto prolifici nell'aprire e chiudere società, per cui diventa complicato distinguere quelle che sembrano cloni e allacciare i vari rapporti di proprietà. Cambiano gli assetti con chiusure, cessioni di rami d'azienda e contratti di affitto.

---

<sup>37</sup> Link della puntata “Le Iene” reperibile nel sito del programma:

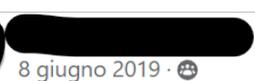
[https://www.iene.mediaset.it/video/adriano-panzironi-life-120-denunciato\\_700665.shtml](https://www.iene.mediaset.it/video/adriano-panzironi-life-120-denunciato_700665.shtml)

<sup>38</sup> Articolo de “Il Fatto Quotidiano” del 27/07/2021:

<https://www.ilfattoquotidiano.it/2021/07/27/adriano-panzironi-il-gip-di-roma-archivia-la-denuncia-per-truffa-nei-confronti-del-metodo-life-120/6275715/>

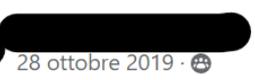
<sup>39</sup> Articolo di “Wired” del 24/02/2020: <https://www.wired.it/economia/business/2020/02/24/life-120-panzironi-integratori/>

Le multe, le denunce e le sanzioni non sembrano scalfire il *fanbase* di Life-120 che, come abbiamo anche già visto, è sempre pronto a inneggiare alla congiura con interessanti macchinazioni che scagionano l'operato dei due fratelli. Di seguito due esempi di post sul gruppo Facebook.

  8 giugno 2019 · 🌐

SCRITTO SULLA PAGINA DELLE IENE -Ho seguito diverse volte il programma delle iene ed in tanti casi hanno smascherato truffe e inganni di ogni tipo ma questa volta si sbagliano di grosso e hanno attaccato Adriano Panzironi che definisco o meglio definiamo(siamo 500.000 persone)un benefattore,in quanto con i suoi consigli alimentari ,tante persone sono guarite.Credo che i signori delle iene dovrebbero rivedere il loro modo di agire quando si tratta di una persona che oltretutto agisce senza scopi di lucro.Detto questo non seguirò più le iene ....peccato ma mi hanno veramente deluso  
Scritto sulla pagine delle iene

👍 249 Commenti: 124

  28 ottobre 2019 · 🌐

Neanche un testimone con nome e cognome hanno mostrato alle iene, solo una figura di spalla, sconosciuta , intervistata per farla recitare senza contraddittorio( come invece avverrebbe da serio programma giornalistico) cumuli di accuse , a centinaia, di ogni tipo possibile e immaginabile : contro Adriano reo di qualunque reato. Piu altri anonimi pescati sulla strada che parlano per sentito dire contro di lui. Sarebbe un report serio ? Credibile ?

👍👎 88 Commenti: 41

Poi ci sono alcuni seguaci che si spingono oltre, arrivando addirittura ad organizzare una raccolta firme per la difesa Adriano Panzironi in nome della libertà di stampa.



Che “il metodo Life-120” sia nato come un’avventura commerciale per ricavare denaro, per smania di notorietà o dalla sincera convinzione che sia davvero efficace, abbiamo mostrato come le vicende giudiziarie e i servizi televisivi che indagano sull’operato dei due ideatori (sia la parte manageriale nell’ombra, che quella d’immagine alla ribalta) continuino ad inquinare l’immagine dell’azienda. Di solito, tuttavia, i seguaci del metodo sono pronti a difenderli. Quindi, non succede tutti i giorni che i Panzironi ricevano lodi pubbliche da soggetti terzi, ma succede. Anzi è successo una volta. Più precisamente il 28 aprile 2022 l’Università privata Luiss - Guido Carli (che, ricordiamo, nasce da un progetto di Confindustria) ha insignito “Life-120” del Premio Industria Felix.



Life 120

28 aprile · 🌐

...

!! Life 120 tra le migliori aziende italiane del Premio Industria Felix



Questo pomeriggio a Roma, nell’Aula Magna dell’Università Luiss Guido Carli di viale Pola 12, saremo insigniti dell’Alta Onorificenza di Bilancio in occasione del 41° evento del [#premioindustriafelix2022](#).

Life 120 è stata selezionata come miglior impresa del settore commercio online per performance gestionale e affidabilità finanziaria Cerved, con sede nella Regione Lazio.

Le aziende vincitrici sono state scelte da un qualificato Comitato Scientifico presieduto dal professor Cesare Pozzi, docente di Economia industriale della Luiss, partendo da un algoritmo vincolante che ha selezionato complessivamente circa 700mila società di capitali con sede legale in Italia.

Si tratta di un prestigioso traguardo che vogliamo condividere con tutti voi!

Come annunciato dal post Facebook nella pagina ufficiale, si tratta di un “prestigioso traguardo” per l’azienda e per chi, da sostenitore, ritiene che gli sforzi di Panzironi stiano venendo finalmente riconosciuti e si crogiola in vane lusinghe. Però questo pone anche interessanti e spinose questioni riguardo lo spazio che l’etica dovrebbe ricoprire nell’economia capitalista. Senza addentrarci troppo in tematiche di filosofia morale, i rapporti controversi tra economia ed etica sono oggetto d’esame degli studi sulla Responsabilità Sociale d’impresa (RSI; in inglese *Corporate Social Responsibility, CSR*).

L'idea stessa di responsabilità sociale crea un ampio dibattito sia sulla sua esistenza, sia sull'ampiezza del suo raggio d'azione, dal momento che molti pensano che tale obbligo sia necessariamente limitato da considerazioni di tipo economico-finanziario (Ruggieri e Pinna, 2012). Davanti a posizioni puramente utilitaristiche, certamente "Life-120" può essere vista come un'impresa di successo. Ma ciò che sarebbe davvero *utile* risiede oltre il profitto, al di là della mera cifra numerica. Premiare un'azienda che si rende protagonista di azioni nocive alla salute pubblica non pone dilemmi morali, perché le soluzioni ci sono, basta solo prestarci attenzione.

#### *2.4.b. La trasversalità dei prodotti proposti*

I prodotti che Life-120 propone sono molteplici e diversificati. Oltre agli integratori di cui abbiamo già parlato, vengono venduti anche prodotti alimentari "low carb" come pane, pizza, biscotti a tasso ridotto di carboidrati, ma anche carne da allevamento allo stato brado, salumi senza nitriti e nitrati, formaggi stagionati, ricotta e burro. Inoltre, vini con un contenuto di solfiti minore rispetto al biologico, sughi pronti, pasta fresca *low carb*, confetture, cioccolata a tasso ridotto di carboidrati"<sup>40</sup>. I prodotti, tutti registrati "Made in Italy", sarebbero il risultato di coltivazioni e allevamenti biologici. Sul canale YouTube di Life-120 sono presenti dodici video che mostrano le filiere di produzione. Dall'allevamento allo stato brado di suini, fino alle confetture e alla birra, le immagini riprese con droni e accompagnate da musiche classiche restituiscono mini-film dove vengono mostrati lavoratori che parlano della sostenibilità delle aziende di produzione. Anche gli animali d'allevamento seguono la dieta di Panzironi e non consumano carboidrati, ma un'alimentazione integrata che permette loro di ingerire

---

<sup>40</sup> Descrizione presente nel sito [negoziolife120.it](http://negoziolife120.it)

sementi con una componente proteica molto elevata, quali i semi di lino, di soia e di orzo. Questo tipo di mangime dovrebbe garantire una carne particolarmente saporita e salubre.

In questo modo, lo stile di vita Life-120 si estende anche ad una certa idea di produzione alimentare, frutto di un'operazione di "greenwashing", che però può intercettare i richiami etici dei consumatori (per quanto non saranno probabilmente tutti attenti al tema della sostenibilità, possono comunque ritenerlo un *plus* pregevole). Infatti, applicare strategie di marketing *verde* aiuta ad ottenere un vantaggio competitivo e a fare appello ai consumatori ecologicamente consapevoli (Szabo e Webster, 2021).

Inoltre, la linea di prodotti Life-120 si estende anche ai cosmetici per la cura del viso e del corpo "senza prodotti chimici dannosi per la salute e la pelle", registrati sotto il marchio "Bioenergy Life". Effettivamente non bastavano le illuminazioni in tema di dietologia, ora si aggiungono pure quelle dermatologiche. Si tratta di una quindicina di prodotti vari, come creme viso, un dentifricio, un detergente, una crema mani, un balsamo, uno shampoo, un deodorante. È una linea piuttosto semplice e chiaramente indirizzata a persone che desiderano contrastare i segni del tempo; uno spray viso è venduto come un "attivatore di giovinezza", rifacendosi ad un lessico che molti brand di cosmesi stanno abbandonando per evitare stereotipi *ageist*.

C'è poi una vasta gamma di gadget in vendita, come magliette, felpe, borracce, borsoni, portachiavi, spille con il logo e la scritta "Life-120". Questa scelta di marketing rientra nella strategia di produrre oggetti con i quali i consumatori/fedeli possano identificarsi con il brand e il suo ideatore, e accrescere, anche visivamente, il senso di appartenenza al "popolo Life-120". Oltre ad essere in vendita, alcuni di essi vengono regalati al raggiungimento di una certa spesa.

Ma dove si possono comprare i prodotti? Innanzitutto, online sul sito [negozi.life120.it](http://negozi.life120.it) oppure sul sito gemello [life120lospaccio.it](http://life120lospaccio.it), dove si possono trovare in vendita molti più alimenti, anche se quelli identici all'altro sito non sono comunque in offerta (non si spiega perché dovrebbe chiamarsi "spaccio"). Online si possono comprare anche su [amazon.it](http://amazon.it) sempre agli stessi prezzi. Per quanto riguarda i negozi fisici, ce ne sono 43 sparsi in quasi il territorio italiano, con una maggiore presenza nelle regioni del Nord e del Centro Italia (Figura 8).



Figura 8. Punti vendita Life-120. Fonte: [www.life120lospaccio.it](http://www.life120lospaccio.it)

Il punto di vendita di Padova ha aperto ad aprile di quest'anno nel quartiere "Mandria". Così il 10 maggio mi sono recata a farvi visita nell'insincera veste di acquirente interessata. Sono stata accolta da una commessa che si è resa subito disponibile a qualsiasi mia domanda. Io ho risposto che avevo appena letto il libro "Vivere 120 anni" e che ero incuriosita da questo stile di vita. Lei è apparsa contenta che avessi già letto il libro, che ha detto essere fondamentale per "intraprendere il nuovo percorso di guarigione". Poi mi ha chiesto se avessi dei problemi medici specifici da risolvere, ma io ho detto scherzosamente di essere interessata solo a perdere qualche chilo di troppo. Ha

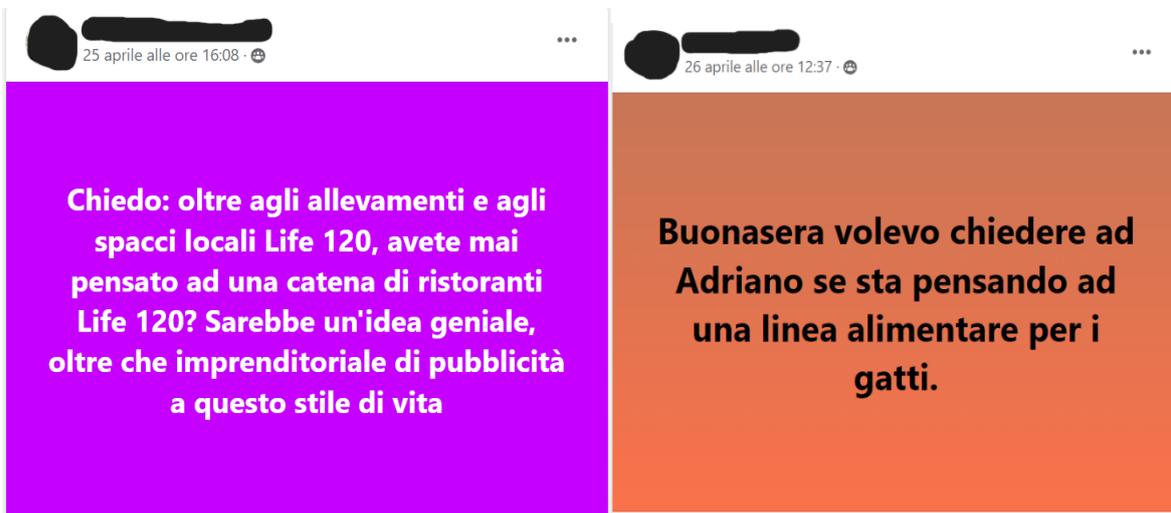
prontamente seguito a mostrarmi i prodotti e, in particolare, ad osannare le proprietà miracolose degli integratori. Poi si è spostata sugli alimenti: dalla pasta fatta con la farina di Konjac (una pianta del sud della Cina) al cioccolato extra dark, ha passato in rassegna tutto il negozio, soffermandosi anche davanti allo stand di cosmetica. Ero l'unica "cliente" in negozio, quindi, non aveva particolarmente fretta a lasciarmi andare, però sono riuscita ad uscire senza fare acquisti perché ho detto che mi sarebbe piaciuto ripassare in settimana con mia madre affinché lei mi aiutasse a convincerla ad intraprendere la dieta con me. In generale, non mi ha detto nulla che non avessi già letto sul libro e, se mi mostravo dubbiosa, iniziava a utilizzare termini specifici piuttosto confusamente, ma onestamente non mi aspettavo nulla di diverso dopo aver letto e ascoltato Panzironi.

Ciò che ho notato nel negozio è che ci sono ovunque immagini di Adriano Panzironi, persino un cartonato di dimensioni reali. Anche se lui non c'è fisicamente, è ovunque. A proposito è calzante quanto afferma il filosofo e sociologo francese Edgar Morin (1963)<sup>41</sup> a proposito del fenomeno divistico che abbiamo affrontato nel Capitolo 3. Da un punto di vista prettamente commerciale il divo è visto esclusivamente come "prodotto" da collocare sul mercato: "egli è totalmente merce; non c'è centimetro del suo corpo, non fibra della sua anima, non ricordo della sua vista che non possa essere gettato sul mercato" ed aggiunge "per di più è merce che non si logora né si deteriora per il consumo. La moltiplicazione delle sue immagini, lungi da danneggiarne il valore, lo accresce" (Morin, 1963). Esattamente questo accade nel caso di Panzironi, della sua icona e della sua persona, come si riconosce dalle foto che i suoi seguaci desiderano farsi con

---

<sup>41</sup> Citazione di Morin, E. (1963), *I divi*, Milano: Mondadori; tratta da Kermol, E. (1998) *Divismo vecchio e nuovo: la trasformazione dei modelli di divismo*. Padova: CLEUP.

lui. Addirittura, sono loro stessi a consigliare direttamente al guru nuovi business commerciali sul gruppo privato Facebook. Di seguito due esempi.



Le richieste da parte dei sostenitori della dieta sono molte e, a questa crescente domanda, Panzironi ha tutta la convenienza (in termini economici e di supporto) di rispondere. E ovviamente ha sentito il richiamo del pubblico anche durante la pandemia da Sars-Covid-19, quando i suoi seguaci si aspettavano che avesse un rimedio anche per quello. Come vedremo nel prossimo capitolo, il salto dalla dietologia alla virologia è stato breve per Panzironi.

## Capitolo 5:

### 2.5.a. *No news in fake news: la verità alternativa di Panzironi sul Covid-19*

Adriano Panzironi non poteva restare in silenzio in tema di Coronavirus e, dall'inizio della pandemia, continua a parlarne. Le sue teorie sono espresse in un libro che ha pubblicato nel settembre 2021 con titolo “Vivere oltre il Covid-19. La prevenzione e le cure per vincere il Sars- Cov-2”<sup>42</sup>, che sta ancora promuovendo nei punti vendita “Life-120” in giro per l’Italia. Il libro si apre con una dedica “agli eroi del Covid-19”, ma non “quella classe medica esaltata da tutti i telegiornali solo per aver fatto il loro lavoro, ma a tutti quei medici, giornalisti, politici o semplici persone che hanno avuto il coraggio di non asservirsi al sentire comune e decidere di combattere per le loro libertà, compreso il diritto di essere informati” (pag.3). Panzironi ha trovato degli alleati in quei medici che, partendo però da una formazione scientifica, hanno espresso dissenso verso il modo in cui è stato gestito il virus. Cita infatti il Dottor Giuseppe De Donno “che ha combattuto per far valere un metodo terapeutico efficiente e poco costoso”; evidentemente non si è informato sul modo in cui si è conclusa la sua sperimentazione del plasma iperimmune per curare i pazienti contagiati.

Il Covid-19 rappresenta un’altra delle infinite malattie che il metodo Life-120 promette di guarire; infatti, il guru afferma “mi sono reso conto che l’industria del malato stava commettendo gli stessi errori che fino ad oggi ho denunciato nella cura delle malattie degenerative, ma questa volta, però, amplificate da una politica del tutto inadeguata e da organi di stampa completamente pronti a scelte sanitarie che definirei criminali”. Questa insistenza sull’*industria del malato*, ovvero sull’idea che le case

---

<sup>42</sup> Panzironi, A. (2021), *Vivere oltre il Covid-19. La prevenzione e le cure per vincere il Sars-Cov-2*, WTE Edizioni.

farmaceutiche siano responsabili di tutte le patologie odierne, si rifà alle teorie complottiste di cui è saturo anche il regime alimentare Life-120. L'obiettivo del libro è grottesco: “Con questo libro voglio quindi cercare di dare un senso alla morte di tantissime persone e far capire al lettore che questo disastro sanitario è semplicemente la conseguenza dell'approccio medico oggi praticato in tutto il mondo”. Salvare il mondo e rivendicare i morti insomma sono *semplici* traguardi per la Wanna Marchi dell'alimentazione.

Il libro “Vivere oltre il Covid-19” è sostanzialmente l'estensione di “Vivere 120 anni”, ma incentrato esclusivamente sul sistema immunitario. È diviso in due parti: la prima spiega, appunto, il sistema immunitario e il Covid-19, di cui vengono esposte cause e cure. I rimedi per evitare il contagio o per curare il virus, in caso ci si fosse già contagiati, consistono in una corretta alimentazione e nell'integrazione di alcune sostanze, come le vitamine C e D. Nei casi più gravi, invece, si può ricorrere al plasma iperimmune e a cure domiciliari. *Semplice*: niente vaccini e niente distanziamento. Dopo questo pseudo-trattato pseudo-scientifico di 250 pagine inizia la seconda parte, quella “politica” intitolata “Tutto quello che si poteva sbagliare è stato sbagliato”. Infatti, la classe politica avrebbe commesso “errori imperdonabili”, poiché “asserviti al volere del comitato tecnico-scientifico, istituzione oracolare e depositaria della verità” (pag. 283). Per quasi 150 pagine, Adriano Panzironi continua ad esporre la sua scombinata invettiva contro politici, media, scienziati, che sarebbero stati alla ricerca della notorietà. Queste “virostar”, come le definisce lui, avrebbero abusato della libertà di parola per il proprio tornaconto personale.

Il suo lucido delirio culmina e si arena sul tema dei vaccini: sarebbero inutili, pericolosi, inefficaci contro le varianti, un modo per guadagnare sulla pelle di poveri

cittadini obbligati a vaccinarsi... Le argomentazioni mostrano come la disinformazione di questo inizio secolo riguardi persino le verità della scienza. Nel libro “*Denying to the grave*” (*Negare fino alla fine*), Sara e Jack Gorman (2017)<sup>43</sup> analizzano proprio i casi più rilevanti della *fake science* indagando le ragioni che la possono generare e sostenere. Esplorano la psicologia della negazione della scienza in tema di salute e propongono sette principi chiave che possono portare gli individui a rifiutare la medicina ufficiale:

1. la guida di un leader carismatico (Panzironi ne è un chiaro esempio);
2. paura della complessità: si tende a preferire una visione semplificatrice e banalizzante (come sostenere che i vaccini sono assolutamente pericolosi e inutili);
3. bias di conferma: si ha un atteggiamento che porta a confermare un'ipotesi tramite prove a favore, piuttosto che cercare di prendere in considerazione evidenze contrarie (*cherry picking*);
4. emarginazione: soggetti che non godono di riconoscimento sociale;
5. paura delle cospirazioni governative: vengono costruite e alimentate teorie del complotto (nel caso del Coronavirus, Panzironi insiste anche nella corruzione del sistema politico);
6. colmare il “vuoto di ignoranza”: percezione di un riscatto sociale derivante da una presa di posizione decisa e (dis)informata;
7. la natura della previsione del rischio: di fronte a situazioni incerte, si prendono decisioni sulla base della percezione del pericolo minore e di rappresentazioni che

---

<sup>43</sup> Gorman, S. E., e Gorman, J. M. (2017). *Denying to the Grave: Why We Ignore the Science that Will Save Us*. Oxford: Oxford University Press (citato in Nicita, 2021).

tendono a trascurare o a sminuire l'esistenza di istituzioni e autorità specificamente preposte a contrastare i rischi.

Così gli autori di *fake science* si trasformano in eroi della verità negata, vittime della maggioranza che vuole soffocare la libertà di espressione della minoranza occultando la verità in realtà (Nicita, 2021). Alla conferenza sulla sicurezza di Monaco tenutasi nel 2020, il direttore generale dell'OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, ha dichiarato: “non stiamo combattendo soltanto una pandemia stiamo combattendo un infodemia”. Le notizie false, la disinformazione e le teorie del complotto riguardanti il coronavirus si sono diffuse e hanno finito per contagiare ampie porzioni della popolazione.

Panzironi termina il suo libro ricostruendo (e strumentalizzando) le vicende che hanno portato all'oscuramento del canale 61 del DDT “Life 120 channel”, in quanto ritenuto dall'AGCOM “suggestivo di una ricostruzione scientifica alternativa rispetto alla comunicazione ufficiale delle autorità sanitarie”. Vittima di censura dai *poteri-forti-e-corrotti*, vaneggia sull'ingiustizia subita con argomentazioni illogiche, ma frutto di un lucido delirio. Evidentemente è riuscito a risorgere dalle ceneri, visto che ora ha un nuovo canale televisivo, “AP channel” che abbiamo già presentato.

Il 15 aprile 2022 viene proposta la partecipazione ad una ricerca osservazionale sul Covid-19 proposta da Adriano Panzironi attraverso i punti vendita o il sito di Life-120. L'unico requisito necessario è seguire il suo regime alimentare.



**Adriano Panzironi** ✓

15 aprile · 🌐



Contribuisci anche tu e la tua famiglia a cambiare la Medicina dogmatica ed aiutaci a dimostrare come lo stile di vita Life 120 può rappresentare la vera arma contro l'attuale pandemia

Vai in uno dei negozi Life 120 Lo Spaccio e compila il questionario o vai a questo link:

<https://life120lospaccio.it/.../ricerca-osservazionale...> ?

Si tratta di un semplice questionario in cui si devono rispondere a domande circa la priorità alimentazione e all'integrazione Life-120 che si assume. Poi vengono posti quesiti

riguardanti il Covid, come se si è stati contagiati, se si è stati ospedalizzati, se si sono presi farmaci e se si è stati vaccinati. Questo “studio” d'altronde non ha alcuna validità perché si cerca di confermare un'ipotesi; e lo dice espressamente Panzironi stesso, quando nel post mostrato sopra, scrive “aiutaci a dimostrare come lo stile di vita Life 120 può rappresentare la vera arma contro l'attuale pandemia”.

Insomma, il virus che ha stravolto le vite di tutti gli abitanti del mondo negli ultimi due anni, lasciandosi dietro milioni di morti, era solo un problema di alimentazione e integrazione. È chiaro che questo tipo di narrazione sia comoda e conveniente solo per Panzironi e per chi lo segue.

## Conclusioni

In questo elaborato, la scelta del caso studio ha permesso di considerare numerose tematiche che sono ad esso collegate. Proteine e integratori sono alla base della dieta Life-120, ma non sono gli unici ingredienti indispensabili. Promesse di guarigione e teorie del complotto alimentano le idee dei seguaci del ex giornalista che si è improvvisato medico. In aperta polemica con la comunità scientifica, Adriano Panzironi si è appropriato del suo linguaggio per scrivere testi apparentemente scientifici, ma che in realtà sono solo una lunghissima esposizione di contenuti scelti per confermare le sue tesi. La sua persona è costruita intorno all'idea del "salvatore", colui che si presta a liberarci dalla medicina ufficiale, che, asservita al denaro, avrebbe progettato un'*industria del malato* per guadagnare sulla pelle di ignari cittadini. Secondo questa prospettiva, è stato analizzato come il guru dell'alimentazione sia diventato un fenomeno divistico dalle caratteristiche parareligiose.

Tra nuovi e vecchi media, lo stile comunicativo del metodo Life-120 ha costruito una narrativa incentrata sul senso comunitario di appartenenza ad un "noi" formato da coloro che lo seguono. Il trionfo editoriale e televisivo ha permesso di creare un'impresa fatta di luci e ombre, dove le notizie vengono manipolate e i problemi con la giustizia subiscono una rilettura falsificatrice. Anche sul virus Covid-19, Panzironi ha proposto la sua verità alternativa, basata, convenientemente per lui, sull'efficacia del suo regime alimentare prevenire e curare il contagio.

Insomma, il successo della dieta Life-120 e del suo *frontman* sfida l'idea che le competenze siano imprescindibili per praticare una professione. Il registro utilizzato è quello emotivo legato alla *guarigione assoluta* e non quello razionale che indaga la sua reale praticabilità. In generale, Life-120 rappresenta un *fenomeno* affascinante che, grazie

alle numerose riflessioni che stimola, permette di costruirsi un'opinione informata e di considerare diverse chiavi di lettura che superano la dicotomia polarizzante di giusto/sbagliato.

## **Nota metodologica**

Per la stesura della prima parte dell'elaborato, la ricerca è stata di tipo bibliografico. Partendo da tre libri consigliati dal Professore Allievi (*Il crudo e il cotto* di Lévi-Strauss, *Buono da mangiare* di Harris e *Purezza e pericolo* di Douglas), è stato possibile ricostruire una ricca bibliografia sui temi proposti grazie a numerosi testi reperiti nelle biblioteche universitarie di Padova e agli articoli scientifici rinvenibili online. Per la seconda parte, il caso studio è stato studiato a partire dalla lettura dei cinque libri di Adriano Panzironi, oltre che dalla visione del canale “AP channel”. In particolare, poi, sono stati preziosi i siti online e le pagine social del metodo Life-120. Nello specifico, l'iscrizione al gruppo privato di Facebook ha permesso di analizzare i legami comunitari all'interno del gruppo di persone che seguono la dieta. Anche la visita al punto vendita “Life-120” di Padova è stata un'importante fonte di informazioni. In generale, il materiale da vagliare per il caso studio è stato cospicuo, data la prolifica produzione di contenuti da parte di Adriano Panzironi stesso e del suo team.

## Bibliografia

- Alberoni, F. (1963) *L'élite senza potere: ricerca sociologica sul divismo*. Milano: Vita e pensiero.
- Albritton, R. (2010), Between Obesity and Hunger: The Capitalist Food Industry, in *Socialist Register* (46), 184–197.
- Allievi, S. (2020), *La spirale del sottosviluppo: perché (così) l'Italia non ha futuro*. Bari-Roma: Laterza.
- Andreasson, J., e Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport science review*, 23(3-4), 91-112.
- Bernardini, P. (2019). Brevi note sul metodo scientifico. *Ithaca: Viaggio nella Scienza*, (1), 7-14.
- Bimbi, F. (1994), *Differenze di genere di fronte alla salute*, in Ingrosso (a cura di).
- Bologna, E. (2021) Fumo, alcol, alimentazione, eccesso ponderale e prevenzione. *Rapporto Osservasalute 2020, Stato di salute e qualità dell'assistenza nelle regioni italiane. Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane*. Milano: Università Cattolica del Sacro Cuore, Istituto di Sanità Pubblica, Sezione di Igiene.
- Boni, F. (2002), *I media e il governo del corpo. Televisione, Internet e pratiche biopolitiche*, Milano: Edizioni Unicopli.
- Bordo, S. (2009). *Not just 'a white girl's thing': The changing face of food and body image problems* (pp. 68-82). In “Critical feminist approaches to eating dis/orders”, a cura di Malson e Burns. Londra: Routledge.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction: critique sociale du jugement*, Paris: Editions de Minuit (excerpt from *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*, in “Food and culture”, 2012).
- Bourdieu, P. (1996). *Sur la télévision; suivi de l'emprise du journalisme*, Paris & Dijon-Quetigny: Éditions Liber (trad. it. Serra, A., 1997, *Sulla televisione*. Milano: Feltrinelli).
- Brooks, S. K. (2021). FANatics: Systematic literature review of factors associated with celebrity worship, and suggested directions for future research. *Current Psychology*, 40(2), 864-886.

- Bucchi, M. e Neresini, F. (2001), *Sociologia della Salute*. Roma: Carrocci.
- Buchloh, B. H. (2009). Drawing Blanks: Notes on Andy Warhol's Late Works. *October*, 127, 3-24.
- Canevari, M. (2018). Il movimento pentecostale e il senso comune. Un'indagine socio-antropologica. *Annali di studi religiosi*, 19, 173-212.
- Cartesio, R. (1637), *Discours de la Méthode*. (trad. it. Renzoni, M. (2015). *Cartesio. Discorso sul metodo*. Milano: Mondadori).
- Chrzan, J. (2004). *Slow food: What, why, and to where?*. *Food, Culture & Society*, 7(2), 117-132.
- Clark, D. (2004). The raw and the rotten: Punk cuisine. *Ethnology*, 19-31.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of health psychology*, 26(13), 2365-2373.
- Colombo, E., e Rebughini, P. (2004), *Un diverso sapere medico: le terapie non convenzionali tra conoscenze ed esperienza*, in Guizzardi, G. (2004) *Star bene: benessere, salute, salvezza tra scienza, esperienza e rappresentazioni pubbliche*. Bologna: Il Mulino.
- Counihan, C., e Van Esterik, P. (2012). *Food and culture: a reader (Third Edition)*. New York: Rutledge.
- Dei, F. (2004). Salute e salvezza: spunti per una discussione. *Salute e salvezza*, 1000-1015.
- Di Giorgio, G., e Rinesi, F. (2021). *Popolazione. Rapporto Osservasalute 2020, Stato di salute e qualità dell'assistenza nelle regioni italiane. Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane*. Milano: Università Cattolica del Sacro Cuore, Istituto di Sanità Pubblica, Sezione di Igiene.
- Diodati, F., e Scaglioni, M. (2021). *Antropologia dell'invecchiamento e della cura: prospettive globali*. Milano: Ledizioni.
- Ditlevsen, K., & Andersen, S. S. (2021). *The purity of dirt: revisiting Mary Douglas in the light of contemporary consumer interpretations of naturalness, purity and dirt*. *Sociology*, 55(1), 179-196.

- Douglas, M. (1966). *Purity and Dander: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. New York: Routledge (trad. it. *Purezza e pericolo: un'analisi dei concetti di contaminazione e tabu*. Bologna: Il Mulino, 1975).
- Earle, M. D. (1997). Innovation in the food industry. *Trends in Food Science & Technology*, 8(5), 166-175.
- Elliott, A. (2011). 'I want to look like that!': Cosmetic surgery and celebrity culture. *Cultural sociology*, 5(4), 463-477.
- Eurostat (2019), *Ageing Europe — looking at the lives of older people in the EU*, Eurostat Database.
- Fischbacher-Smith, D. (2010). Beyond the worst-case scenario: 'Managing' the risks of extreme events. *Risk Management*, 12(1), 1-8.
- Fischler, C. (1980). *Food habits, social change and the nature/culture dilemma*. Social science information, 19(6), 937-953.
- Fiske, J. (1987) *Television culture*. London-New York: Routledge.
- Friel, S., Chopra, M., & Satcher, D. (2007). Unequal weight: equity oriented policy responses to the global obesity epidemic. *Bmj*, 335(7632), 1241-1243.
- Garber, M. (2008). "Good to think with". *Profession, Modern Language Association*, 11-20.
- Gardiner, H.W. (2017). *Lives across cultures. Cross-cultural human development (Sixth edition)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Gesano, G. e Heins, F. (2004), *La popolazione italiana negli anni Novanta*, in E. Pugliese (a cura di), *Lo stato sociale in Italia. Un decennio di riforme*, Rapporto Irpps-Cnr 2003-2004, Roma: Donzelli.
- Ghigi, R. e Sassatelli, R. (2018), *Corpo, genere e società*. Bologna: Il Mulino.
- Giambelluca, A. (2020). Diabete e obesità: la pandemia del ventunesimo secolo. *Medici Oggi*.
- Gifford, P., & Nogueira-Godsey, T. (2011). The Protestant ethic and African Pentecostalism: a case study. *Journal for the Study of Religion*, 5-22.
- Giles, D., & Malthy, J. (2006). Praying at the altar of the stars. *PSYCHOLOGIST-LEICESTER*, 19(2), 82.

- Glucksman, M. (2017). The rise of social media influencer marketing on lifestyle branding: A case study of Lucie Fink. *Elon Journal of undergraduate research in communications*, 8(2), 77-87.
- Goffman, E. (1961), *Asylums: Essays on the social situation of mental patients and other inmates*. Aldine Transaction (trad. it. *Asylums: le istituzioni totali: la condizione sociale dei malati di mente e di altri internati*. Torino: Einaudi, 1976).
- Golini, A. e Lo Prete, M.V. (2019), *Italiani poca gente. Il Paese ai tempi del malessere demografico*. Roma: LUISS University Press.
- Grasso, A., e Scaglioni, M. (2010). Televisione convergente. *La tv oltre il piccolo schermo*, RTI, Milano.
- Guizzardi, G. (2004), *Miracoli e portenti. Un modo diverso di guarire*. in Guizzardi, G. (2004) *Star bene: benessere, salute, salvezza tra scienza, esperienza e rappresentazioni pubbliche*. Bologna: Il Mulino.
- Hackley, C., & Hackley, R. A. (2016). The iconicity of celebrity and the spiritual impulse. *Consumption Markets & Culture*, 19(3), 269-274.
- Harari, Y. N. (2015), *המחר של ההיסטוריה*. Israele: Dvir Publishing (trad. it. *Homo Deus. Breve storia del futuro*. Milano: Saggi Bompiani, 2017).
- Harris, M. (1985), *Good to Eat: Riddles of Food and Culture*. New York: Simon & Schuster (trad. it. *Buono da mangiare: enigmi del gusto e consuetudini alimentari*. Torino: Einaudi, 1992).
- Heinrich, S. (2020). Medical science faces the post-truth era: a plea for the grassroots values of science. *Current Opinion in Anesthesiology*, 33(2), 198-202.
- ISTAT (2021a), *Previsioni della popolazione residente e delle famiglie*, Roma.
- Id. (2021b), *Rapporto Annuale 2021. La situazione del Paese*, Roma.
- Id. (2020), *Natalità e fecondità della popolazione residente*, Roma.
- Johns, N., e Pine, R. (2002). *Consumer behaviour in the food service industry: a review*. *International Journal of Hospitality Management*, 21(2), 119-134.
- Johnson, P. (1998), *Old Age in History: From Antiquity to Postmodernity*. New York-London: Routledge.
- Katz, E., Haas, H., & Gurevitch, M. (1973). On the use of the mass media for important things. *American sociological review*, 164-181.

- Laslett, P. (1989), *A Fresh Map of Life*, London: Weidenfeld and Nicholson (trad. it. *Una nuova mappa della vita*. Bologna: Il Mulino, 1992).
- Lévi-Strauss, C. (1964), *Le cru et le cuit*, Paris: Plon (trad. it. *Il crudo e il cotto*, Milano: Il Saggiatore, 2016).
- Lewandowsky, S., & Cook, J. (2020). *Breve Guida alle Teorie del Complotto*.
- Lou, C., & Yuan, S. (2019). Influencer marketing: how message value and credibility affect consumer trust of branded content on social media. *Journal of Interactive Advertising*, 19(1), 58-73.
- Madathil, K. C., Rivera-Rodriguez, A. J., Greenstein, J. S., & Gramopadhye, A. K. (2015). Healthcare information on YouTube: a systematic review. *Health informatics journal*, 21(3), 173-194.
- Montieri, V. (2015), “Body copy: retoriche del corpo nella pubblicità” in Verdi, L. (2015), *Il corpo al centro: estetiche, culture, simboli*. Padova: Cleup, 2015.
- Nicita, A. (2021), *Il mercato delle verità: come la disinformazione minaccia la democrazia*. Bologna: Il Mulino.
- O'Brien, K. S., Latner, J. D., Ebner, D., & Hunter, J. A. (2013). Obesity discrimination: the role of physical appearance, personal ideology, and anti-fat prejudice. *International Journal of Obesity*, 37(3), 455-460.
- ONU (2015), *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York.
- Pace, E. (2007) *Introduzione alla sociologia delle religioni*. Roma: Carocci.
- Pace, E. (2015) *Una religiosità senza religioni: spirito, mente e corpo nella cultura olistica contemporanea*. Napoli: Guida.
- Pace, E. (2016), *Sociologia delle religioni*. Bologna: EDB.
- Palmieri, C., Donfrancesco, C. e Sabetta, T. (2021), *Malattie cardio e cerebrovascolari. Rapporto Osservasalute 2020, Stato di salute e qualità dell'assistenza nelle regioni italiane. Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane*. Milano: Università Cattolica del Sacro Cuore, Istituto di Sanità Pubblica, Sezione di Igiene.
- Parasecoli, F. (2005), *Feeding hard bodies: Food and masculinities in men's fitness magazines*. *Food and Foodways*, 13(1-2), 17-37.

- Parsons, T. (1981), *The Social System*. Glencoe: Free Press (trad. it. *Il sistema sociale*. Milano: Edizioni di Comunità, 1996).
- Pozzobon, A. (2020), *La costruzione della fiducia in famiglia e nella comunità*. Milano Udine: Mimesis.
- Pugliese, E. (2011), *La terza età: anziani e società in Italia*. Bologna: Il Mulino.
- Ritzer, G. (1993) *The McDonaldization of Society*. Thousand Oaks, CA: Pine Forge Press.
- Romania, V. (2004), *Le medicine in vetrina. Rappresentazione televisiva dei saperi medici*, in Guizzardi, G. (2004) *Star bene: benessere, salute, salvezza tra scienza, esperienza e rappresentazioni pubbliche*. Bologna: Il Mulino.
- Rossi, S., Baili, P., Di Benedetto, C., Galati, F., Santaquilani, S. e De Angelis, R. (2021), *Malattie oncologiche. Rapporto Osservasalute 2020, Stato di salute e qualità dell'assistenza nelle regioni italiane. Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane*. Milano: Università Cattolica del Sacro Cuore, Istituto di Sanità Pubblica, Sezione di Igiene.
- Ruggieri, M., & Pinna, M. (2012). Corporate Social Responsibility: an overview. *Economia Aziendale Online-*, 2(4), 355-364.
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass communication & society*, 3(1), 3-37.
- Saraceno, C. (2021), *Sociologia della famiglia*. 4. ed. Bologna: Il Mulino.
- Schanes, K., Dobernig, K., & Gözet, B. (2018). Food waste matters-A systematic review of household food waste practices and their policy implications. *Journal of cleaner production*, 182, 978-991.
- Stella, R. (1996) *Prendere corpo: l'evoluzione del paradigma corporeo in sociologia*. Milano: F. Angeli.
- Stella, R. (2012). *Sociologia delle comunicazioni di massa*. Milano: UTET.
- Stephens, D. L., Hill, R. P., & Bergman, K. (1996). Enhancing the consumer-product relationship: Lessons from the QVC home shopping channel. *Journal of business research*, 37(3), 193-200.
- Szabo, S., & Webster, J. (2021). Perceived greenwashing: the effects of green marketing on environmental and product perceptions. *Journal of Business Ethics*, 171(4), 719-739.

- Thomas, D., Alston, M., Jambulingam, M., Hunt, A., & Bronner, Y. (2022). Social Media Usage for Changes in Health Practices and Health Promotion. *American Journal of Public Health Research*, 10(2), 53-62.
- Tuccari, F. (1991), *Carisma e leadership nel pensiero di Max Weber*. Milano: F. Angeli.
- Tukachinsky, R., & Eyal, K. (2018). The psychology of marathon television viewing: Antecedents and viewer involvement. *Mass Communication and Society*, 21(3), 275-295.
- Weber, M. (1922), *Wirtschaft und gesellschaft: Grundriss der verstehenden Soziologie*. Tübingen, Mohr Siebeck (trad. it. *Economia e Società*. Milano: Edizioni di Comunità, 1961).
- Yan, Y. (2000), *Of Hamburger and Social Space, Consuming McDonald's in Beijing*, in "The Consumer Revolution in Urban China", edited by Deborah S. Davis, USA: The Regents of the University of California.