



**Joanna Ozimska**

Università di Łódź  
Polonia

 <https://orcid.org/0000-0002-8261-3614>

# **La persuasione nel discorso delle diete dimagranti — il caso della rivista femminile italiana *Donna Moderna***

**Persuasion in the discourse of weight loss diets —  
The case of Italian women's magazine *Donna Moderna***

## **Abstract**

The paper analyzes the discourse of weight loss diets in a popular Italian magazine *Donna Moderna*. More than 230 examples were examined by means of rhetorical tools as a form of methodology, in particular basic kinds of appeals to persuade audience: Aristotle's *ethos*, *pathos* and *logos*. The study sheds light on a significant role of *topoi* of authority, additionally it lists and briefly characterizes dozens of other *topoi* (i.e., beauty, health, envy, fear, quantity, efficient cause). The discourse of diets never refers only to one *topos* at a time. The persuasion in this case is built up on different elements whose presence is mutually reinforced.

## **Keywords**

Diet, persuasion, Italian women's magazines, rhetoric, weight loss

## **1. Introduzione**

Quando dieci anni fa a un gruppo di donne statunitensi di diversa origine etnica in condizioni economiche disagiate, è stato chiesto che cosa avrebbero cambiato nella loro vita, la maggioranza ha risposto che avrebbero voluto essere più magre (E. Ensler, 2007: 8). Eve Ensler, una famosa drammaturga statunitense,

descrivendo il suo personale rapporto verso la corporeità, ha confessato di non essere capace di dedicare pensiero né alla guerra in Iraq né al riscaldamento globale, quando non stava in pace con il proprio corpo. La guerra è finita, ma certe pressioni culturali, come ha potuto osservare la Ensler visitando nell'arco di sei anni i 60 paesi, si stanno diffondendo in tutto il pianeta, da Mosca alle Fiji. E la soluzione più rapida per ottenere quel giusto corpo è a portata di mano di ciascuna di noi: si chiama *dieta dimagrante*.

La parola *dieta* deriva dal greco (*δίαιτα*) e significava non ciò che le attribuiamo contemporaneamente, ma un “modo di vivere”<sup>1</sup>. Nel gergo comune il termine *dieta* viene spesso usato per indicare le diete dimagranti, ovvero uno specifico regime alimentare volto alla diminuzione del peso corporeo. Le diete possono essere consigliate e studiate caso per caso da un dietista, ma di frequente sono scelte in modo arbitrario dagli individui che ritengono di dover ridurre il proprio peso, spesso per cercare di corrispondere a un determinato canone estetico. Tra le numerose fonti che suggeriscono di intraprendere questa o quella dieta, ci sono i programmi televisivi, i siti web e, soprattutto, le riviste femminili.

## 2. Lo scopo della ricerca

Sfogliando alcuni numeri del magazine *Donna Moderna*, ho potuto constatare che, accanto alle numerose immagini delle giovani modelle dalla silhouette perfetta, tanto spazio viene dedicato agli articoli in cui si sollecita le lettrici a provare diverse diete dimagranti.

Risulta interessante il modo in cui vengono costruiti questi testi, e in particolare, con quali mezzi di persuasione si cerca di incitare le donne ad intraprendere un certo regime alimentare. Ho trovato anche interessante il confronto tra il discorso delle diete dimagranti nelle riviste femminili italiane di oggi e in quelle di dieci anni fa: si possono notare non poche differenze nell'approccio alla persuasione. A quanto pare, il discorso delle diete dimagranti cambia insieme alla società.

## 3. La metodologia

Volendo capire il fenomeno delle diete dimagranti nella stampa femminile italiana ho puntato sulle riviste che apparentemente trattano di altro. Ciò che può

<sup>1</sup> Fonte dell'informazione: <http://www.treccani.it/vocabolario/dieta1/> (accesso: 19.04.2019).

sembrare intrigante è il modo in cui si crea tramite il testo la pressione sulle donne che leggono un qualsiasi periodico femminile. Di conseguenza verranno analizzati i messaggi che arrivano a tutte le lettrici, anche quelle che non hanno bisogno di mettersi a dieta, ma vengono sottoposte al bombardamento mediatico che gli suggerisce di dimagrire.

Verranno riportati gli esempi attinti da diversi numeri di *Donna Moderna*, settimanale fondato nel 1988. In particolare, saranno menzionati articoli, pubblicati nel periodo 2005—2008 e 2018—2019 per dimostrare quanto sia cambiato il discorso delle diete dimagranti.

Come sarà dimostrato con questo lavoro di ricerca, è possibile scomporre un particolare discorso delle diete in quattro o cinque nuclei tematici dominanti che si verificano nella maggior parte dei casi, insieme agli altri, “minorì” che si registrano meno frequentemente. In più, questi nuclei tematici fanno ricorso alle tre tecniche di persuasione, individuate da Aristotele, ossia al pathos, ethos e logos, senza privilegiarne alcuna.

Nel discorso persuasivo l'argomentazione svolge un ruolo considerevole (B. Mortara Garavelli, 1992: 75). In essa si portano a sostegno le prove e si confutano le tesi dell'avversario. Secondo la sistemazione di Aristotele, esistono le prove di due tipi: tecniche, cioè prodotte mediante l'applicazione dell'arte retorica, e non-tecniche, chiamate extratecniche (M.P. Ellero, 1997: 47), indipendenti da quest'arte<sup>2</sup>.

Secondo Chaïm Perelman e Lucie Olbrechts-Tyteca (B. Mortara Garavelli, 1992: 81),

i luoghi comuni dei nostri giorni [...] non sono che un'applicazione ad argomenti particolari dei luoghi comuni in senso aristotelico. Ma poiché tale applicazione riguarda un soggetto spesso trattato, si svolge in un certo ordine, con connessioni prevedute, non si pensa più che alla sua banalità, disconoscendo il suo valore argomentativo. Si tende così a dimenticare che i luoghi costituiscono un arsenale indispensabile al quale chi vuole persuadere altri dovrà per forza attingere.

Nella *Retorica* Aristotele descrive il meccanismo con cui vengono trovati i luoghi aderenti all'argomentazione, sottolineando “la necessità per chi vuole costruire un entitema su un determinato argomento, di possedere «gli argomenti che concernono questo soggetto: o tutti, o alcuni»” (M. Zanatta, 2004: 94).

<sup>2</sup> Alle prove non-tecniche si ascrivono (B. Mortara Garavelli, 1992: 76): le dicerie e le voci pubbliche (notizie di fonte incerta e opinioni diffuse), la giurisprudenza sui fatti in questione (per esempio, le sentenze giuridiche registrate in passato su casi analoghi), le confessioni estorte con la tortura, le denunce scritte, le testimonianze, i giuramenti. Le prove tecniche, quelle che si trovavano e non inventavano, applicando al tema del discorso la tecnica retorica, sono di tre specie (B. Mortara Garavelli, 1992: 76): le prove di fatto (incontrovertibili, indizi o tracce), gli esempi (ad esempio, l'argomento d'autorità si appoggia a fatti, detti e circostanze ritenute “esemplari”) e gli argomenti probanti, il cui modello principale è l'entimema.

Per quanto riguarda la definizione del termine *topos* che viene utilizzata in questa analisi, essa è simile all'accezione della nozione proposta da Zanatta. Il *topos* è un giudizio, conforme alla logica comune, che può manifestarsi come un motivo, un'affermazione, un modo di dire o un'immagine e può essere usato come una premessa nell'argomentazione che serve a persuadere (P.H. Lewiński, 1999: 74).

## 4. Il discorso delle diete dimagranti 10 anni fa

### 4.1. Il *pathos*: ossia come attirare l'attenzione delle lettrici concentrandosi sulla loro personalità

Il termine “*pathos*” fa parte della filosofia aristotelica applicata alla retorica. Insieme all’*ethos* e *logos* è uno dei tre modi di persuasione nella retorica. Trovare gli argomenti adatti a convincere nel caso del *pathos* significa saper suscitare la passione di chi legge o ascolta, condizionando fortemente il suo giudizio e strappandolo ad un’auspicabile oggettività (M.P. Ellero, 1997: 45).

Sul ruolo e sull’importanza delle emozioni nella persuasione scrissero già i primi teorici della retorica (M. Korolko, 1990: 68—70), tra cui, nell’antichità, il più grande contributo all’arte di provocare sentimenti nelle persone diedero Cicerone, Quintiliano e Aristotele.

Per Aristotele il pubblico era “incapace di ragionare partendo da lontano” (M.P. Ellero, 1997: 43), aveva bisogno di assistenza in quanto non avrebbe saputo seguire da solo le vie della ragione. A quello scopo serviva la retorica, facendo appello non solo all’argomentazione fondata unicamente sulla ragione ma anche stimolando le passioni. Le antiche tipologie di affetti elencano, tra gli altri, amore, desiderio, speranza, odio, timore, disperazione, tristezza, coraggio, pudore, competitività.

Nella parte che segue analizzerò in che modo il moderno discorso delle diete si serve della persuasione emotiva: di quali emozioni parla più spesso e quali di esse cerca di suscitare nelle lettrici.

#### 4.1.1. Presunte debolezze: ignoranza

L’immagine del destinatario costruita tramite il discorso delle diete dimagranti è quella di un soggetto che soffre di impotenza nei confronti delle diete. Le debolezze di carattere attribuite alle lettrici si manifesterebbero in due modi: come mancanza di conoscenza delle nozioni di base sul processo di dimagrire oppure sotto forma di inconsistenza nel mantenere la dieta una volta iniziata.

Le lettrici vengono sottoposte ad una diretta critica come negli esempi che seguono:

- (1) *Li guardi e già ti sembra di ingrassare? **Sbagli.***
- (2) *Con tutte le cose che dovete fare, in questo periodo vi ritenete giustificate se saltate la palestra. **Sbagliato:** così il metabolismo rallenta e bruciate meno.*

È interessante notare che la fallibilità assegnata alle donne che leggono le rubriche dedicate alle diete, appare di frequente all'inizio dell'articolo, facendo parte della topica esordiale. Gli esempi appena citati hanno lo scopo di far suscitare interesse, nonché di far nascere dei dubbi sulla possibilità di mantenere a lungo il giusto peso senza dover ricorrere ai consigli pubblicati sulle riviste.

Il senso dell'impersonalità e dell'universalità dell'ignoranza alimentare viene trasmesso anche tramite l'uso del quantificatore *tutti*:

- (3) *Quasi tutti credono che il formaggio sia più grasso e calorico dei salatini. Invece, è esattamente il contrario: il grana, per esempio, ha il trenta per cento di lipidi mentre i salatini possono arrivare anche al cinquanta per cento.*

Per dimostrare quanto siano sbagliate le convinzioni dei lettori nei confronti dell'apporto calorico di ogni ingrediente si scelgono i cibi la cui familiarità apparentemente non lascia alcun dubbio, come negli esempi che seguono:

- (4) *Spaghetti e fusili non erano vietati a chi deve dimagrire? Non più. C'è una dieta che ti permette di mangiarli tutti i giorni e conquistare una linea perfetta in due settimane.*
- (5) *Ecco due insalate con la maionese all'apparenza uguali. Ma non è così. La capricciosa è meno calorica perché fatta solo con verdure crude.*

Gli alimenti possiedono le proprietà diverse da quelle aspettate il che dovrebbe influenzare il ragionamento di chi, convinto della propria infallibilità, inizia la lettura dell'articolo, e di convincere a trovare nel corso della lettura la risposta alle incertezze. Un esempio simile che si serve dello stesso meccanismo ma nei confronti della preparazione dei cibi viene riportato sotto:

- (6) *Spesso la scelta dei cibi è giusta, è la cottura che è sbagliata e fa accumulare calorie inaspettate.*

L'ignoranza, ovvero la condizione di chi manca di una conoscenza sufficiente di una o più branche del sapere, fa pensare alla persuasione emotiva che si basa sul sentimento di pudore, una delle strategie più primitive di moralizzare (M. Korolko, 1990: 72).

#### 4.1.2. Debolezze di carattere: inconseguenza

Come se non bastasse quel primo approccio delle donne alla dieta che mette in risalto la loro presunta incompetenza e mancanza del sapere, nel discorso delle diete si sottolinea pure la loro incapacità di seguire, una volta intrapreso, il regime dietetico.

Ecco un elenco di citazioni da cui emerge un'immagine delle donne incoerenti quanto alle diete dimagranti, individui che si arrendono di fronte alle prime difficoltà. Si riporteranno gli esempi di pietanze che provocano i comportamenti alimentari scorretti, le circostanze che contribuiscono a far fallire una dieta dimagrante (le festività) e uno dei modi che serve agli autori delle diete per descrivere i momenti in cui la dieta viene, o potrebbe essere abbandonata, cioè la parola *crisi*:

- (7) *Più sono sfiziosi [gli snack] e meno riuscite a dire di no.*
- (8) *A tavola più di un'ora non riuscite proprio a stare. Per voi mangiare significa soprattutto piluccare. A maggior ragione durante le feste, quando c'è sempre qualcosa di pronto. Vi sembra di non ingrassare, in realtà sbocconcellare di continuo vi spinge a mangiare sempre di più.*
- (9) *Ecco le risposte che cercavi, insieme ai consigli per mangiare sano e leggero, ai trucchi per i momenti di crisi e alle ricette della maionese light.*

La mancanza di coerenza non risparmia nemmeno le celebrità che assumerebbero una quantità di cibo più grande rispetto alla necessità:

- (10) *Anche la serafica Charlize ogni tanto cede alla fame nervosa. E, su consiglio del dietologo di fiducia, la tiene a bada sgranocchiando rapanelli, privi di calorie e ricchi di sostanze rilassanti.*

Notiamo che l'applicazione della persuasione emotiva si basa più o meno esplicitamente sul concetto di pudore: le destinatrici del messaggio vengono rimproverate per le loro debolezze, inconseguenza e ignoranza, dopodiché gli si presenta una dieta capace di porre rimedio alle cattive abitudini alimentari.

#### 4.1.3. Invidia e l'ossessione della bellezza

Il discorso delle diete, tra molte sue particolarità, possiede quella di voler imporre alle lettrici il bisogno di seguire i canoni di bellezza femminili contemporanei. Questo effetto si cerca di raggiungere con diverse espressioni che insinuano un onnipresente desiderio di possedere un corpo perfetto, ossia l'ossessione della bellezza.

Come scrive la psicologa N. Etcoff (2000: 94), ci sono due motivi per cui le donne in maniera esagerata prendono cura del proprio aspetto fisico. Uno di questi fattori sono i maschi, l'altro — le altre donne. Gli sguardi delle donne possono giudicare in modo molto più critico di quello maschile.

In più, le donne si tormentano a causa delle piccole imperfezioni del corpo e di continuo si mettono a paragone con altre donne. Adorano le persone belle, copiano il loro modo di vestirsi e gli attribuiscono i più alti posti nella gerarchia. Ma allo stesso tempo, le invidiano. (N. Etcoff, 2000: 95)

Nell'esempio che segue al destinatario si fa credere che osservandosi allo specchio scoprirà un fisico lontano dalla perfezione, e che di conseguenza, avvertirà la necessità di cambiare questo stato. Una situazione plausibile, ma non certa, in quanto non tutte le lettrici soffrono di sovrappeso, viene presentata in questo caso come un'ovvia e come una cosa sicura:

- (11) ***Ti guardi e vorresti non vedere qualche chilo di troppo.***

Altri esempi dimostrano che tutte le donne condividono quel sogno. Si parla dell'ossessione della linea all'interno di un gruppo chiuso, quello delle attrici affermate:

- (12) ***Sono tutte [le attrici] patite della linea? Forse sì, ma il punto non è solo questo.***

La parola *fisico* si ripete nel discorso delle diete più volte, di solito accompagnata da un famoso cognome di un'attrice, una cantante o una modella, nella maggior parte dei casi, di origini americane. Si formulano domande retoriche che servono a introdurre furtivamente i nuovi canoni di bellezza proposti dai media.

- (13) ***Come fa l'attrice e cantante [Jessica Simpson] a sfoggiare un fisico così?***  
 (14) ***In occasione di una serata di gala a New York, la popstar [Mariah Carey] è apparsa inguainata in un lungo abito da sirena color porpora, che lasciava intuire un fisico da urlo.***

Tuttavia, il fisico, nel discorso delle diete, si manifesta pure sotto altre forme: come diverse parti del corpo, ad esempio le gambe. Troveremo pure dei passi in cui l'attenzione viene posta sulla vita e sull'addome, le cruciali parti del corpo di chi vuole dimagrire:

- (15) ***Quest'estate avrò un vitino di vespa.***  
 (16) ***Ed eccola qua: ben tre taglie in meno, l'addome asciutto, il punto vita sottile, le gambe perfette e tutte le curve al posto giusto.***

Tutte le descrizioni dell'aspetto fisico, riportate finora, si prestano allo scopo di presentare la società femminile come ossessionata dal tema della bellezza esteriore. Da qui all'invidia, sentimento che il discorso delle diete certe volte cerca di suscitare nelle lettrici, il passo è breve.

Che l'invidia fosse un argomento utile dal punto di vista persuasivo fu già convinto Aristotele. Gli esempi riguardanti la bellezza del corpo servono agli autori del discorso delle diete per generare l'invidia nelle lettrici per via indiretta. Però, negli articoli troveremo pure gli accenni esplicativi a questo sentimento. Il sottoporsi a una dieta particolare viene presentato come promessa di poter riacquistare la linea che scatenerebbe invidia:

- (17) *Ti basta seguirlo [menu depurativo] dal primo al 24 dicembre per ritrovarti a Natale con una linea invidiabile.*
- (18) *Una pelle vellutata e luminosa va nutrita dal di dentro. Lo sa bene Scarlett Johansson, l'attrice dal viso di porcellana. Invece di invidiarla, portate a tavola più pesce.*

Il discorso delle diete gioca su emozioni forti e ben radicate nella natura umana, come l'invidia e il desiderio di essere belli. E una dieta giusta costituisce un fattore che dà la spinta ad ottenere la bellezza.

#### 4.1.4. Salutismo, ovvero l'ossessione della salute

Il concetto di salute si ripete spesso nel discorso delle diete. “La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente” — pure gli autori delle rubriche con i consigli dietetici convengono con il pensiero di Arthur Schopenhauer e per questo per convincere le lettrici a svolgere una dieta si servono di questo argomento sotto diverse forme.

Innanzitutto vengono riportati gli esempi delle donne famose che si prendono cura della propria salute in modo meticoloso:

- (19) *Una salutista come lei non può che mangiare ½ avocado a colazione. Con ben 450 mg di potassio al giorno (circa la metà di quelli che occorrono a una donna) drena via tutte le tossine. Risultato: cellulite ko.*
- (20) *Una salutista doc come Gwyneth Paltrow mangia solo carboidrati poveri da anni: pasta, pane e riso [...]. Il motivo? Sono miracolosi per la linea e la bellezza.*

Anche alle lettrici si offrono le ricette *sane, supersane o salutiste*:

- (21) *Se ti piacciono i cereali integrali, vuoi dimagrire e avere capelli belli, prova il **menu salutista** di Gwyneth Paltrow.*
- (22) *Così mangi sano e leggero.*
- (23) *È un menu **supersano**, che ti fa perdere 1 taglia in 1 settimana.*

Le diete smettono di essere solo un rimedio al sovrappeso, quelle di oggi promettono di combattere pure altri problemi salutari:

- (24) *Insomma, quella presentata in queste pagine è più che una semplice dieta dimagrante: è un programma di **equilibrio alimentare** e, indirettamente, di bellezza.*

Le lettrici delle riviste femminili che finora non provavano ansia per la salute, dopo aver letto questa serie di citazioni, possono lasciarsi influenzare dai suggerimenti, visto che, secondo i loro autori, oltre al dimagrimento, essi assicurerebbero un buon funzionamento di quasi tutti i principali sistemi dell'organismo e riducerebbero il rischio di alcune malattie gravi, tra cui anche il tumore:

- (25) *Non solo. Sempre grazie alle preziose sostanze di cui carpacci e insalatone sono ricchi, **rafforzate anche il sistema immunitario e vi disintossicate**.*
- (26) *Tonno fresco: contiene 237 mg di triptofano per 100 g; inoltre apporta acidi grassi essenziali utili per il **buon funzionamento di cuore, muscoli e cervello**.*
- (27) *Senza dimenticare la ricchezza in isoflavoni ai quali è riconosciuta **un'azione ipocolesterolizzante** e in fitoestrogeni (estrogeni di origine vegetale) che contrastano i sintomi più fastidiosi della pre-menopausa e **diminuiscono la probabilità di cancro al seno**.*

Pure in questo caso abbiamo a che fare con il topos della causa efficiente (P.M. Lewiński, 1999: 78), dove la salute costituisce un bene da vincere in seguito ad una dieta dimagrante miracolosa.

#### 4.1.5. Senso di colpa: provato o suggerito

La dieta essendo un regime alimentare controllato e forzato impone delle regole a chi ci si sottopone. Che non siano restrizioni facili da seguire ne sa ogni persona che ha avuto qualche esperienza diretta o indiretta con il percorso dimagrante. Le diete vengono abbandonate, e il sentimento che accompagna la rinuncia ad esse — la colpa — di frequente appare nel discorso delle diete, dove lo si riporta a scopo persuasivo.

Nel corpus si possono osservare due tendenze: il sentimento di colpa viene appositamente suscitato nelle lettrici, oppure lo si presenta come se già le riguardasse.

- (28) *Non sapete proprio resistere a una doppia porzione di antipasto. E senza tartine, patè, insalata russa e creme di formaggio per voi non è neanche festa. Solo che senza accorgervene, in questo modo moltiplicate all'ennesima potenza le calorie di questi giorni.*

Gli esempi riportati di seguito evidenziano come il senso di colpa, per aver o non aver fatto qualcosa, secondo gli autori delle rubriche dietetiche, accompagnerebbe tutte le entusiaste della silhouette perfetta:

- (29) *Un bicchiere di vino ogni tanto non fa male. Soprattutto se siete in compagnia. Ma quando potete, sostituitelo con un drink light che non vi faccia sentire in colpa.*  
(30) *Perfetti per "riempire" lo stomaco senza sensi di colpa, aiutano anche a placare la fame in fretta.*

Invece, le donne famose vengono presentate nel discorso delle diete dimagranti come quelle che riescono a gestire efficacemente le avversità senza cadere nella trappola del senso di colpa:

- (31) *Penelope Cruz è una splendida donna-donna, capace di assaporare i piaceri della vita senza sensi di colpa (né conseguenze sulla linea).*

Non sempre il senso di colpa appare sotto forma di un ragionamento relativamente lungo e sviluppato. In alcuni casi si ricorre alle parole chiavi che fanno un chiaro riferimento a questa emozione:

- (32) *Sette peccati che fanno bene alla linea.*  
(33) *La colpa? L'impennata delle calorie, ma anche l'overdose di cibi troppo dolci, grassi e salati.*

Il senso di colpa può sembrare un meccanismo semplice ed innocuo, invece, se abusato, può avere le ripercussioni serie. Come dimostrano le ricerche psicologiche, sentendosi in colpa, l'individuo paralizzato nell'agire in modo positivo, spesso attua comportamenti autopunitivi e lesionistici reputando erroneamente di scaricare in questo modo la tensione della colpa (P. Di Blasio, R. Vitali, 2001: 34).

#### 4.1.6. Paura

La paura come strumento di controllo serve a strutturare la vita (A. Oliviero Ferraris, 2007: 10). Nel discorso delle diete la paura di ingrassare costituisce un campanello d'allarme la cui presenza dovrebbe risvegliare l'attenzione delle lettrici. Del sentimento di paura si parla come se fosse già alimentato dalle donne oppure, decisamente più spesso, si cerca di suscitarlo:

- (34) *Dieta, una parola che spaventa alcuni, scoraggia altri e genera confusione in molti.*
- (35) *Se hai paura di non saperti controllare davanti agli stuzzichini dell'aperitivo, quindi, sgranocchia prima dei cetrioli.*

Gli articoli dedicati al dimagrimento tentano di sollecitare il senso di paura facendo il ricorso frequente alle parole *attenta, attenzione, innocuo, insidia, rischio, pericolo*:

- (36) *Attente: in due settimane di brindisi rischiate di prendere due chili per colpa delle calorie contenute nell'alcol (un bicchiere di vino ne ha circa 120).*
- (37) *Attenzione a quel che bevi. A volte le insidie si nascondono nelle bevande apparentemente innocue che si consumano.*

Leggendo le dettagliate descrizioni il lettore può lasciarsi prendere dal panico:

- (38) *Che sarà mai un morso di gelato rubato al tuo piccolo? Guarda queste foto: è lo stesso pensiero che fanno anche le star. E, invece, le calorie salgono, salgono...*
- (39) *L'insidia peggiore? I tanti dolcetti che sono sempre lì in agguato a tentarci quasi fino alla stagione dei costumi da bagno. Quando correre ai ripari è tardi.*

Sarà questo l'effetto che vogliono ottenere le riviste femminili, in quanto solo così, le lettrici in parte impaurite e spaventate si dovranno affidare ai consigli dietetici forniti dagli esperti in materia. È interessante scoprire che la paura viene richiamata anche attraverso la sua negazione, cioè la sua apparente assenza:

- (40) *Ma niente panico: prima si pone rimedio ai chili "freschi" e meno si rischia che l'adipe metta radici definitive! Questa dieta, studiata per alleggerire il lavoro dell'organismo, drenare i tessuti da acqua e tossine, e favorire la perdita di almeno tre chili, è dedicata proprio a chi vuole iniziare l'anno in bellezza.*

- (41) *Niente paura però: per ridisegnare la silhouette, e togliere quell'antiestetico "grembiulino", non è necessario sfinirsi di addominali.*

#### 4.1.7. Furbizia e trucchi

Anche se finora ci si discute sull'eticità della furbizia, la sua visione che emerge dal discorso della dieta ha un legame stretto con l'intelligenza e con il buon senso.

Le uniche donne ad avere un rapporto particolare con il proprio peso e con le regole dietetiche, sarebbero, secondo gli autori delle diete, le donne dalle prime pagine dei rotocalchi. Quel privileggio è un frutto della loro furbizia:

- (42) *È che sono furbe [le attrici]. Privilegiano gli alimenti crudi perché ne hanno scoperto il segreto.*

Un invito a imitare le dive e diventare furbe quanto loro viene rivolto pure alle lettrici:

- (43) *Se vi deprimete al solo pensiero di dover dire addio a torrone e panettone, fatevi furbe.*  
 (44) *Non ve la sentite di seguire la dieta alla lettera? Allora giocate d'astuzia e otterrete lo stesso ottimi risultati.*

Al concetto della furbizia rimane legata la nozione di *trucco*, abbondantemente presente nel discorso delle diete. Il raggiro è indirizzato a combattere la propria debolezza nei confronti di un regime alimentare che per diversi motivi risulta difficile da seguire:

- (45) *Per dimagrire, la strategia migliore è concedersi qualche sgarro puntando sui trucchi che soddisfano i desideri: quindi, sì al cioccolatino, alla fetta di zampone, al torrone.*  
 (46) *Svelato il trucco della sua bellezza senza tempo* [di Demi Moore]: *2 capsule di estratto di tè verde al giorno.*

#### 4.2. Il logos: certi fattori di scelta non si possono ignorare

Delle tre simboliche vie che servivano a persuadere (convincere parlando alla ragione, commuovere o piacere), Aristotele privilegiava decisamente la prima, ossia il logos (M.P. Ellero, 1997: 45) che equivale alla parte razionale del discorso. È uno dei più efficaci elementi probanti a favore della propria tesi. Nel

discorso delle diete troveremo numerosi gli elementi che potrebbero fungere dal logos, nell'accezione aristotelica di questo termine.

#### 4.2.1. Velocità

Il riferimento al tempo nel discorso delle diete dimagranti si manifesta sotto diverse forme. Innanzitutto, come promessa della rapidità di una dieta dimagrante.

- (47) *È una **dieta rapida**, che dà già buoni risultati in una sola settimana.*
- (48) *Questa dieta è l'ideale per chi vuole vedere **presto dei risultati**.*
- (49) *Questa settimana, allora, ecco la strategia ad hoc per tornare nei ranghi in **tempi record**.*

Le diete dimagranti devono durare poco e garantire gli effetti tangibili, però una sorta di impazienza riguarda pure la preparazione dei pasti. L'accelerazione tecnologica fa sì che anche dalle ricette dietetiche ci si aspetti la velocità:

- (50) ***Cinque minuti. Quindici al massimo.** Il tempo di aprire il freezer, scegliere il piatto giusto e farlo saltare in padella o scaldarlo nel microonde. Un po' di verdura, pane e frutta completano la cena ideale delle donne sempre di corsa o "refrattarie" ai fornelli: un metodo facile, goloso e **rapido** per perdere qualche chilo senza doversi attrezzare di bilancia e calcolatrice!*
- (51) ***Per chi non ama stare ai fornelli**, ma non vuole ridursi al classico panino o ai soliti cibi pronti, ecco **un'alternativa veloce** e gustosa per **dimagrire presto**, in vista delle prime giornate calde.*

Uno dei problemi più comuni relativi al mantenimento del peso riguarda la transitorietà degli effetti positivi, immediati ma di breve durata. In alcune diete troveremo la garanzia che i chili in eccesso si perderanno in modo duraturo:

- (52) *Con una dieta normocalorica, con uno stile di vita di questo tipo, si perdonano i chili in eccesso in modo **duraturo**, ma i risultati non sono immediati.*

Un altro dei fattori che può influenzare la scelta della dieta e che riguarda il tempo consiste nell'indicare l'immediatezza con la quale deve avvenire l'inizio di applicazione di un nuovo regime alimentare:

- (53) *Eccone dieci [diete], da provare **subito subito**.*

La maggior parte delle citazioni riportate finora confermano le frequenti accuse e obiezioni sollevate nei confronti delle diete che promettono un perdita del peso veloce e duratura, il che non può avvenire mai nello stesso tempo. È consolante scoprire che il discorso delle diete dedica spazio ai regimi che mirano al mantenimento del giusto peso a lungo termine:

- (54) *Questa dieta è dedicata a chi (vedi Laura Pausini) tende a ingrassare. Ma anche a chi (vedi ancora Laura Pausini), seguendo certe regole, riesce a dimagrire. E se si riprendono i chili persi? Basta ricominciare e darsi **un anno di tempo**.*
- (55) *Un progetto con una data di inizio e una d'arrivo, **ma a lungo termine**, circa un anno. Il primo alleato di questa dieta è, infatti, il tempo. Che le ha permesso di perdere peso in modo equilibrato e sano, imparando a mangiare nel modo giusto, e senza l'ansia del tutto e subito.*

Secondo Sofocle il tempo sarebbe un dio benigno, ma come dimostrano gli esempi appena citati la massima non si afferma nel caso delle diete dimagranti che prevalentemente puntano ancora sulla rapidità e immediatezza, desiderata dalle lettrici.

#### 4.2.2. Semplicità

Un altro fattore che contribuisce a preferire una dieta piuttosto che un'altra e che assomiglia al topos del tempo, fa riferimento alla semplicità e facilità. La costante mancanza di tempo fa sì che acquistino un valore particolare tutte queste caratteristiche delle diete che sottolineano un potenziale risparmio di tempo:

- (56) *Segui questa regola 2—3 volte alla settimana e diventerà la tua personale **strategia facile** e golosa per mantenere per sempre il peso forma.*
- (57) *Questi semplici accorgimenti consentono di non rinunciare al piacere della pasta anche tutti i giorni. Senza paura di ingrassare né impazzire con il calcolo maniacale delle calorie.*

Nella serie degli esempi sopracitati si enfatizza la possibilità di dimagrire senza alcun sforzo, molto più spesso, però, le diete vengono descritte come semplici o facili senza ulteriori spiegazioni in merito:

- (58) *Alla lente d'ingrandimento, lo schema alimentare del famoso medico è **semplice**.*
- (59) *La dieta macrobiotica **facile facile**.*
- (60) *La dieta IG in **versione facile**.*

Parole *semplice* o *basta* appaiono di frequente all'inizio delle frasi o degli interi paragrafi con funzione di un incoraggiamento e invito a seguire un percorso dietetico:

- (61) *Semplice, basta inserire il cioccolato in un regime alimentare calibrato ed ecco che diventa una golosità accessibile a tutti. Anche a chi vuole dimagrire.*
- (62) *Con il sistema dell'indice glicemico non devi pesare nulla né badare alle porzioni. Basta fare pasti regolari con pasta, carne, pesce e verdure a volontà.*

Eppure la semplicità non riguarda soltanto il processo fisico di dimagrimento, ma anche tutte le attività umane che lo coadiuvano o rendono possibile, come ad esempio l'acquisto dei prodotti e ingredienti suggeriti dalla dieta:

- (63) *Il jolly che le [a Laura Pausini] ha permesso di seguire senza difficoltà la dieta durante le tournée, poi, è stato il pesce, facile da ordinare ovunque.*
- (64) *Sono facilissime [le zuppe] da preparare e, come vedrete, tutt'altro che noiose.*
- (65) *Per vincere la 'sfida chili', puoi seguire questo menu. Il segreto? Cibi naturali, cotti in modo semplice: un'alimentazione completa, (quasi) senza grassi.*

La semplicità, sia nei confronti della preparazione dei pasti, sia riferita al processo di dimagrire, costituisce un popolare *topos* persuasivo a cui ricorre il discorso dimagrante.

#### 4.2.3. Popolarità

Nel *Trattato dell'argomentazione*, Perelman e Olbrechts-Tyteca partendo dalla teoria dell'argomentazione sviluppata dai Topici di Aristotele hanno studiato i procedimenti linguistici utilizzati al fine di generare la persuasione. Tra questi, hanno individuato un luogo della quantità, su cui si fondano le argomentazioni sulla presunta superiorità di quanto ammesso dalla maggioranza (M.P. Ellero, 2003: 68).

Nel discorso delle diete dimagranti l'applicazione di questo *topos* assume diverse forme. Il problema del sovrappeso viene mostrato come un male diffuso, che non risparmia nessuna donna, nemmeno le celebrità. Tale meccanismo potrebbe indicare alle donne senza problemi di peso, che ci sia un generale bisogno di ridurre centimetri e chili di troppo e di rimodellare determinate zone corporee:

- (66) *Due reality show ci hanno inchiodato al piccolo schermo perché hanno messo in scena il problema di tutti: la lotta con la bilancia. Un tormento che non è solo dei comuni mortali, ma di molte celebrità.*

Partendo da questo presupposto, gli autori dei regimi alimentari presentano i loro schemi dietetici come idonei a tutte le persone:

- (67) *La dieta normocalorica è uno stile di vita adatto a tutti, alle persone sane e a chi ha problemi cardiocircolatori, di sovrappeso, di colesterolemia.*
- (68) *“Dive e modelle, ma credo che il messaggio ormai sia arrivato a ogni donna, hanno imparato che l’acqua è una specie di cosmetico, un’alleata della bellezza: chi beve di disintossica e di depura a vantaggio dei capelli e della linea” dice la nostra esperta Fiorella Cocco, nutrizionista e naturopata.*

Nel caso delle diete abbiamo a che fare con un altro fenomeno che riguarda le grandi collettività, ossia con il fenomeno della moda. Le tendenze si dividono in quelle legate alle diete stesse o ai particolari ingredienti. Sotto un elenco di esempi in cui si propongono le diete “in voga”:

- (69) *Zuppe e minestroni sono i protagonisti del regime del momento.*
- (70) *Conosci la dieta del momento? Si chiama Zona. La seguono molte celebrità, come Sandra Bullock.*
- (71) *Il kiwi va sempre più di moda!*

Il luogo della quantità nel discorso delle diete dimagranti può essere riasunto con l'espressione: "questa dieta è giusta perché tutti credono così e tutti la seguono". Quel meccanismo risulta utile dal punto di vista persuasivo, in quanto, come osservò A. Schopenhauer: "[...] non c'è alcuna opinione, per quanto assurda, che gli uomini non abbiano esitato a far propria, non appena si è arrivati a convincerli che tale opinione è universalmente accettata" (1993: 94).

#### 4.2.4. Eccezionalità

Il valore di qualcosa consiste nella sua unicità. Questa affermazione trova la frequente applicazione nel discorso delle diete. Al luogo della quantità, descritto nel paragrafo precedente, si contrappongono i luoghi della qualità fondati sulla superiorità valoriale dell'unico contrapposto al molteplice, al volgare e al banale. Il luogo della qualità sta alla base di tutte le culture d'élite (M.P. Ellero, 2003: 69).

Le riviste come *Donna Moderna* cercano di trasmettere il senso di esclusività riportando come modello dietetico quello ascritto alle attrici hollywoodiane:

- (72) *Tutto vero. Tant'è che una delle diete più richieste tra le star è a base di cereali integrali. Volete provarla? Eccola.*
- (73) *Magra, tonica, sana, luminosa, affascinante. Eccoli, i cinque frutti del sacrificio di Eva Mendes, che di recente si è unita alla schiera di star che seguono la dieta "dei cinque fattori", gettonatissima a Hollywood e dintorni.*

Un altro fattore che contraddistingue le diete sta nella loro diversità e specializzazione. Nel discorso troveremo degli schemi dietetici differenziati, idonei per gli uomini o per le donne, per diverse fasce d'età, tra cui anche per gli adolescenti, oppure per un'altra categoria di persone: le future spose:

- (74) *Ecco la prima guida ragionata per entrare nell'abito bianco.*
- (75) *Ecco la dieta giusta per la stagione del rientro: è specifica per la tua età.*

L'uomo ha sempre cercato il segreto per realizzare sé stesso, essere felice e materializzare i suoi desideri. Autori di alcune diete, pur di acquistare i sostenitori, presentano i loro regimi alimentari proprio come fonte d'informazione sul sapere "non comune", vale a dire sui segreti alimentari, delle celebrità o quelli nascosti nelle proprietà delle pietanze da consumare. Il valore delle diete presentate sotto deriva dal fatto che includono i consigli "rubati", come li descrivono i loro autori, alle star:

- (76) *Ogni star, per esempio, ha un suo segreto, un cibo dal "potere" particolare.*
- (77) *[Mangiare spesso] È il segreto delle star che sono sottili ma con le curve. Prova questo menu, spuntini compresi.*
- (78) *Il suo [di Angelina Jolie] segreto: lo yogurt.*
- (79) *[...] E ti diamo cinque buoni segreti rubati alle star.*

A svelare i segreti sono i personal trainer, che proverebbero dall'ambiente più vicino alle star, nel discorso delle diete presentati come professionisti e figure di riguardo:

- (80) *Eva [...] si è lasciata sedurre dai consigli di un super-esperto della nutrizione, Oz Garcia, che nel suo best-seller "Look and Feel Fabulous Forever" svela come conservare fino all'autunno il corpo asciutto e scolpito dell'estate.*
- (81) *I segreti della dieta di Mariah? Li ha rivelati Patricia Gay, la sua trainer: sono le zuppe di verdura e il pesce.*

I segreti non sono il dominio soltanto della gente. Nel corpus troveremo molti esempi in cui ciò che è conosciuto da pochi si riferisce e fa parte delle diete stesse:

- (82) ***Basta rubare i segreti alla dieta del momento, la Zona, tanto in voga tra le star e gli atleti.***

Lo stesso si riferisce ai particolari ingredienti delle diete, che possiedono proprietà nascoste e utili dal punto di vista di chi vuole perdere peso:

- (83) ***Il suo segreto*** [di zuppa mediterranea] — *Nei pomodori e nei peperoni c'è un aminoacido, la fenilalanina, che favorisce la sazietà.*
- (84) ***Il vero segreto*** di spaghetti e fusili è che hanno anche grandi quantità di amilosio, un carboidrato complesso che viene metabolizzato lentamente.

Come è stato mostrato attraverso i frammenti citati, il concetto di segreto si verifica di frequente nel discorso delle diete e il suo ruolo sarebbe fondamentale per facilitare la persuasione grazie all'esclusività delle informazioni che fornisce.

#### 4.2.5. Praticità — non solo per dimagrire

Sottoporsi ad un regime dietetico controllato non vuol dire solamente dimagrire. Le diete vengono presentate come strumento efficace per combattere qualsiasi tipo di disturbo: dai problemi salutari, ai piccoli inestetismi del corpo. In questo modo gli autori degli articoli fanno ricorso ad uno dei topoi interni: al topos della causa efficiente. I topoi interni sono un equivalente retorico della deduzione dialettico-logica (M. Korolko, 1990: 62). E il topos della causa efficiente sorge dal rapporto in cui uno stato è conseguenza di un fattore che lo provochi (M. Korolko, 1990: 64). La dieta può essere presentata come un tale fattore.

- (85) ***Da un punto di vista pratico, i minipasti evitano quella sensazione di "buco" nello stomaco che fa andare a gambe all'aria la maggior parte delle diete.***
- (86) ***Ha un doppio effetto: depura e fa perdere peso.***
- (87) ***Riduce il grasso, ma preserva il tono muscolare, sgonfia la pancia e combatte la cellulite. Ecco il programma "green 100%" capace di centrare in un solo colpo 4 obiettivi.***

Più dettagliatamente, le diete non si limitano a far dimagrire le persone, le diete promettono, addirittura, di combattere l'invecchiamento e assicurano il miglioramento delle condizioni della pelle e dei capelli:

- (88) ***Altro trucco: al posto della carne, tanto pesce. "Questo alimento ha poche calorie ed è ricco di omega tre, gli acidi grassi che combattono sia l'invecchiamento sia i depositi di grassi" continua l'esperta.***

- (89) [I vegetali rossi] *Contengono anche molti fitoestrogeni, ormoni naturali che compattano la pelle.*
- (90) *Questo menu è a base di riso, cibo che aiuta a dimagrire senza sentire la fame in più e combatte l'avvizzimento dei tessuti cutanei.*

Ma ciò che potrebbe costituire un incentivo più efficace, è soprattutto il fatto che le diete garantiscono proprietà curative da non trascurare:

- (91) *Ma la frutta secca è più sana perché contiene grassi polinsaturi, benefici per il sistema cardiovascolare, vitamina E, dall'effetto antietà per la pelle, e magnesio, che tiene alto l'umore.*
- (92) *Non solo. Sempre grazie alle preziose sostanze di cui carpacci e insalatone sono ricchi, rafforzate anche il sistema immunitario e vi disintossicate. Proprio quello che ci vuole per prepararsi con più grinta all'inverno.*

La varietà di garanzie proposte dal discorso delle diete, oltre al dimagrimento, è significante. Ciò che importa è il fatto che esse fanno parte dei beni, indicati già nella retorica classica come i beni più preziosi per l'uomo, la salute e la bellezza.

#### 4.2.6. Risposta ai dubbi

Volendo liberare il corpo dai cuscinetti si rischia di perdere pure il tono muscolare e la massa grassa, componente delle rotondità del corpo femminile. Alcune diete prendono in considerazione questa paura garantendo il dimagrimento “intelligente”, che concernerebbe soltanto alcune parti del corpo:

- (93) *Vorresti tagliare qualche chilo, ma temi che vadano via anche le curve. La tua carta vincente è questo menu (che diminuisce un po' i carboidrati) e ti alleggerisce solo dove serve.*
- (94) *Va bene buttare giù i chili di troppo, soprattutto se si depositano su pancia e fianchi, ma senza perdere curve e sensualità. È quello che ha fatto l'attrice Kate Bosworth, fin troppo magra quando era fidanzata con il bell'Orlando Bloom, ma decisamente più in carne oggi.*
- (95) *Smaltirete circa 3 chili solo dove è necessario. Mantenendo (ed esaltando) il vostro sex appeal.*

Un'altra ansia diffusa tra le donne che desiderano affrontare il problema dei chili superflui è la paura di perdere forza. Il processo di dimagrimento impone una riduzione del cibo consumato e può di conseguenza causare improvvisi cali di energia. Il bisogno di essere pieni d'energia per gestire le attività quotidiane viene sottolineato nelle citazioni di sotto:

- (96) *Preferite sempre una fondina di pasta, riso o altri cereali a pranzo: riempiono e danno l'energia utile per affrontare il resto della giornata.*

Nel discorso delle diete dimagranti troveremo quindi frequenti riferimenti all'energia e alla forza che grazie ad un particolare regime alimentare verrebbe risparmiata o restituita all'organismo:

- (97) *Perdi peso, ma non energia.*  
(98) *Le proteine del miglio restituiscono forza alle gambe.*  
(99) *I carboidrati del pane fanno tornare l'energia.*

#### 4.3. L'ethos: ossia come il discorso delle diete costruisce la propria credibilità

L'ethos, il terzo e ultimo elemento di persuasione nella triada individuata da Aristotele, può essere definito come il carattere che si delinea attraverso l'esibizione da parte dell'oratore di una serie di passioni mediante cui il discorso assume una connotazione (M.P. Eltero, 1997: 45).

Anche nel discorso delle diete dimagranti attraverso diverse strategie, tra cui a titolo d'esempio possiamo menzionare la scientificazione, si cerca di far attribuire ai testi il senso di ragionevolezza, affidabilità e competenza riguardo all'argomento trattato. Oltre al tentativo di far assomigliare il discorso delle diete a quello scientifico, i loro autori ricorrono spesso all'uso delle diverse autorità.

##### 4.3.1. L'argomento dell'autorità

L'argomento dell'autorità è uno dei fondamentali topoi in tutta la retorica aristotelica (P.H. Lewinski, 1999: 75). È una specie di ragionamento che si appoggia a fatti, circostanze e detti ritenuti "esemplari" (B. Mortara Garavelli, 1992: 79). Il meccanismo di funzionamento di questo argomento consiste nell'attribuire valore probante all'opinione di un esperto o di un personaggio illustre. Le asserzioni sostenute da un riferimento ad una figura di rilievo, reale o presunto, o presentate come se fossero derivate da tale figura o istituzione, accrescono la loro valenza persuasiva grazie ad un radicato senso di deferenza dei componenti della nostra società verso le autorità (R. Cialdini, 1999: 197).

Di per sé il riferimento ad un'autorità risulta utile e rilevante se si tratta di una persona esperta o più informata di noi. Se, comunque, l'autorità chiamata in causa non è tale, perché non ha alcuna esperienza comprovata rispetto al tema di cui si sta discutendo, il suo parere è irrilevante. In tal caso abbiamo a che fare con un altro tipo di argomento, che fa riferimento "al timore reverenziale" nei confronti di un'autorità, ossia all'*argumentum ad verecundiam*.

Il discorso delle diete si serve sovente di ambedue gli argomenti. A quanto pare, per riuscire a risolvere le questioni quotidiane le persone si lasciano influenzare dalle opinioni dei personaggi illustri, in particolare del mondo di spettacolo e di politica. Nel caso dei problemi riguardanti il sapere esperto, come accade parzialmente per le diete dimagranti, ci si lascia guidare dai suggerimenti degli specialisti.

Il discorso delle diete abilmente combina questi due approcci, creando impressione che i famosi cognomi riportati per promuovere una dieta particolare appartengano a un gruppo di specialisti in merito alle tematiche trattate. Nel corpus troveremo le facce del giornalismo italiano, ma anche figure della musica, letteratura e politica del Bel Paese:

- (100) *Antonella Clerici, conduttrice tv*
- (101) *Linus, deejay*
- (102) *Giovanna Melandri, deputato*
- (103) *Maurizio Costanzo, giornalista*
- (104) *Iva Zanicchi, cantante*

I cognomi riportati sopra vengono adoperati per garantire il successo della dieta, in quanto ciascuna delle persone indicate, secondo a quanto riportano le riviste, ha avuto qualche esperienza, presentata brevemente nell'articolo, con il controllo del peso, ed è da qui che deriva il loro ruolo dei presunti esperti.

È interessante notare che nell'elenco appena citato appaiono i cognomi sia maschili che femminili, anche se il problema di dimagrire riguarda soprattutto il mondo femminile. D'altra parte osserviamo la presenza dei personaggi che rappresentano diverse fasce d'età. È una novità rispetto al resto del campione analizzato, in cui prevale il riferimento alle donne molto più giovani.

Nel discorso delle diete le figure maschili svolgono un doppio ruolo: fanno da esperti in quanto gli si attribuisce l'esperienza di aver dovuto sperimentare con le diete dimagranti oppure viene messa in rilievo la loro funzione di esperti della bellezza femminile:

- (105) *Lo stilista Karl Lagerfield, che l'ha seguita [dieta dei beveroni] ha perso addirittura 43 chili.*
- (106) *Se al suo charme [di Penelope Cruz] non hanno resistito Tom Cruise e Matthew McConaughey, è anche merito di come mangia. Con gazpacho e paella, la bella attrice sa mantenere linea e tono da ragazza e curve da sirena.*

Per amplificare l'effetto persuasivo all'interno di un solo discorso delle diete si rievocano cognomi di più autorità allo stesso tempo. Oltre alle affermate stelle del grande schermo, il discorso delle diete si serve delle autorità internazionali provenienti dal mondo di moda: modelle e stilisti e dal mondo della musica:

- (107) *E tra i vip [Heidi Klum] non è la sola a dimostrare che è vero quello che gli esperti dicono da tempo: la pasta non fa ingrassare. Anzi.*
- (108) *Sarà perché [Geri Halliwell] voleva che l'abitino tutto d'oro disegnato per lei da Cavalli le calzasse come un guanto [...], sarà perché doveva smaltire i chili presi durante la gravidanza [...], ma Geri Halliwell è una che se si mette in testa una cosa la fa.*

Quando non si hanno motivazioni a sostegno della propria tesi, Schopenhauer proponeva di menzionare autorità competenti in una scienza, arte o professione poco note all'avversario (A. Schopenhauer, 1993: 93). Nello stratagema n. 30 invita, nel caso in cui l'avversario sia incapace di verificare, a citare una qualunque autorità, anche falsificandola, fidandosi sull'impossibilità del controllo. Per il senso di deferenza nei confronti delle autorità che è ben radicato in ognuno di noi, in situazione di incertezza è probabile che le pressioni provenienti dalle persone dotate di presunta autorità possono pesantemente determinare le nostre decisioni. Di questa regola si avvale spesso il discorso analizzato. Troveremo una schiera di rappresentanti di tutte le branche legate alla sana alimentazione: dietologi, nutrizionisti, specialisti in scienze dell'alimentazione, rievocati attraverso la presentazione dei loro cognomi e titoli di studio (dottore, docente):

- (109) *“Minestroni e passati vegetali sono l'ideale per perdere peso in inverno, quando le rinunce sono difficili perché il corpo ha bisogno di più calorie per proteggersi dal freddo” spiega la dottoressa Cristina Mosetti, dieto-loga.*
- (110) *E c'è un'altra cosa che le due star condividono: gli appuntamenti (frequentissimi) nello studio del nutrizionista americano David Allen.*
- (111) *“I bimbi cercano sempre spuntini molto sostanziosi, perché alla loro età il metabolismo è decisamente più alto rispetto a quello degli adulti” dice la dottoressa Maria Makarovic, nutrizionista a Milano.*
- (112) *“Gwyneth ha capito che negarsi questo piacere è rischioso, perché crea uno stato di insoddisfazione che spinge a sabotare la dieta” spiega la dottoressa Diana Scatizza, specialista in scienza dell'alimentazione a Milano.*
- (113) *“Abolire ogni golosità fa fallire il 95 per cento delle diete” dice il dottor Maurizio Corradin, docente di dietetica cinese.*

La maggior parte di esperti sarebbe di nazionalità italiana, con una predilezione per Milano, città di prestigio. Gli esperti stranieri rappresentano gli Stati Uniti, un'indubbiamente potenza mondiale nel campo delle ricerche scientifiche. La naturopatia e la dietetica cinese non sono pratiche accettate dalla scienza medica, tuttavia, il discorso delle diete crea impressione che pure esse facciano parte del mondo della scienza nell'accezione tradizionale di questo termine.

Oltre agli esperti individuali, nel corpus troveremo le anonime autorità collettive.

- (114) **Secondo gli esperti**, forse è proprio il fatto di tenere spesso impegnato lo stomaco e vincere, così, il senso di fame.
- (115) Leggi i consigli dei nostri **esperti**.
- (116) **Secondo i bioclimatologi** i benefici sono dovuti principalmente all'allungamento del periodo di luce che sollecita indirettamente il cervello, il sistema nervoso e alcuni ormoni come il cortisolo, il testosterone, la prolattina e gli ormoni surrenali, responsabili di un lieve aumento del metabolismo basale.

Anche la scienza stessa e la sua autorità viene rievocata come la prova che diverse parti del discorso siano verosimili:

- (117) È **scientificamente provato** che il metabolismo rallenta dal tardo pomeriggio in poi.
- (118) Piaccia o meno, un fatto è certo e **ampiamente riconosciuto dalla scienza**: le vitamine, essendo estremamente sensibili al calore, sono presenti in maggior quantità negli alimenti crudi.

In alcuni casi si ricorre al prestigio delle autonome istituzioni e associazioni che operino nell'ambito della salute, italiane o internazionali:

- (119) “I prodotti di scarto del metabolismo sono tutti acidi, cioè con un pH inferiore a 7” spiega **Damiano Galimberti, specialista in scienza dell'alimentazione e presidente dell'Associazione medici italiani antiaging**.
- (120) Per l'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, è il modo di mangiare più sano. Cui ricorrere anche per dimagrire.
- (121) Uno yogurt tutti i giorni, dice una ricerca pubblicata **sull'International Journal of Obesity**, tiene lontani i chili di troppo e amplifica l'effetto delle diete.
- (122) Con la consulenza di **Daniela Morandi, nutrizionista del Zone Research Institute Health Care Professional, Stati Uniti**.

La presenza degli istituti e organizzazioni dalla fama internazionale o sconosciuti, il cui nome crea l'impressione della notorietà, permette di trasformare ciò che è soggettivo nei verosimili fatti scientifici.

L'autorità dell'esperto viene costruita e sottolineata anche attraverso la presenza degli aggettivi qualificativi come *famoso*, *magnifico*, oppure dei sostantivi che hanno lo scopo di far trasformare un semplice specialista in un superesperto o perfino guru:

- (123) Tra gli alimenti da preferire, il **superesperto** elegge la carne bianca, che grazie al contenuto di proteine nobili rassoda la muscolatura.

- (124) *Questi sono i vantaggi della dieta cruda al 100% secondo i seguaci del famoso medico americano Max Bircher-Benner.*
- (125) *Vuoi mantenere la forma conquistata in vacanza? Segui il regime di Oz Garcia, il guru delle dive di Hollywood, a base di carni bianche, pesce e verdure.*

Il discorso delle diete, fidandosi sull'impossibilità di controllo, presenta i fatti solo in parte con fedeltà, aggiungendo le informazioni utili dal punto di vista della persuasione.

#### 4.3.2. Scientificizzazione

Il linguaggio della scienza fa parte dei linguaggi settoriali. Il discorso delle diete per convincere a seguire un regime alimentare si serve sovente dell'oggettività che assume forma delle opinioni degli esperti. Se queste ultime mancano, c'è un rimedio: si cerca di creare l'impressione che tutto il discorso sia l'enunciato di uno specialista.

Prendendo in considerazione il fatto che il mondo degli scienziati viene percepito come il mondo degli esperti veri e propri, il ricorso al linguaggio scientifico, o ad essere più precisi: pseudo- o parascientifico, sembra essere una scelta ideale dal punto di vista della persuasione (B. Grabić, 2007: 127). Le persone credono nella scienza. Gli scienziati vengono trattati da autorità e le loro teorie e scoperte raramente si mettono in dubbio.

##### 4.3.2.1. Intellettualismo

L'intellettualismo è legato con il carattere teorico del testo scientifico e si verifica sotto forma di numerosi e diversi termini specialistici (B. Grabić, 2007: 128). Nel discorso delle diete questo fenomeno rappresentano i vocaboli che appartengono alla terminologia della chimica, biologia e medicina. L'adoperazione di un tale lessico fa sì che il discorso delle diete diventi difficile da capire per un lettore mediocre.

Nel corpus analizzato troviamo frequenti riferimenti, ai minerali, ormoni e grassi:

- (126) “[Mango] È un vero concentrato di **betacarotene e polifenoli**, due **antiossidanti** che favoriscono il rinnovamento delle cellule del cervello” dice Fiorella Cocco.
- (127) *Via libera a frutta e verdura, meglio se di colore arancione o a foglia verde scuro: sono ricche di **bioflavonoidi** dall'attività rivitalizzante sulle cellule*

*e di betacarotene che, nell'organismo, si trasforma in vitamina A con funzione riepitelizzante.*

- (128) [I vegetali rossi] *Contengono anche molti fitoestrogeni, ormoni naturali che compattano la pelle.*

L'intellettualismo nel discorso delle diete non si mostra soltanto a livello dei singoli vocaboli. Nell'esempio che segue si manifesta in tutto il frammento, il cui scopo, apparentemente, è quello di spiegare il meccanismo che contribuisca alla formazione dell'adipe addominale:

- (129) *Il meccanismo, in sostanza, è questo: quando mangiamo, la glicemia si alza per consentire all'organismo di sfruttare l'energia fornita dagli zuccheri. Se esageriamo, l'energia in eccesso viene trasformata dall'insulina in trigliceridi che vanno a rimpinguare il grasso viscerale. Così si forma quella sorta di "grembiule adiposo" che in termini anatomici si chiama "omento".*

Un processo abbastanza complesso, descritto nell'esempio sopracitato non è in pratica verificabile empiricamente da un dilettante. Ma il carattere astratto della scienza che si presta al discorso delle diete, la sua incomprensibilità e impossibilità di essere abbracciata con la mente, serve a convincere che abbiamo a che fare con un testo serio e attendibile.

I vocaboli incomprensibili per la maggior parte dei destinatari appaiono anche nelle citazioni di seguito:

- (130) *L'acido linoleico dei semi, infatti, favorisce l'eliminazione delle tossine.*  
 (131) [Le mele rosse] *Che aiutano a polverizzare i rotolini. Sì, perché, come ci ha spiegato la nutrizionista, contengono una sostanza, il piruvato [...], capace di ridurre il grasso corporeo e aumentare la massa magra.*  
 (132) *Un gruppo di studiosi di Berlino ha dimostrato infatti che la caseina inibisce l'effetto benefico delle catechine e degli altri flavonoidi.*

Si potrebbero citare le parole del prof. J. Bralczyk (1996 : 20), secondo il quale, a volte, si può essere completamente incomprensibili e convincere. Questo avviene in quanto la forza persuasiva di tali testi risulta proprio dalla loro oscurità e poca trasparenza.

#### 4.3.2.2. Precisione

La precisione è un elemento incredibilmente importante nella comunicazione scientifica, in quanto permette di evitare l'ambiguità (B. Grabięc, 2007: 127).

Nel discorso delle diete la precisione appare sotto forma dei numeri con cui si indica la perdita di peso nel caso di dimagrimento:

- (133) *I numeri di questa trasformazione non sono rimasti nascosti a lungo: negli ultimi nove mesi, la cantante ha perso 11 chili, passando dai 72 di febbraio ai 61 di oggi.*
- (134) *In 3 settimane — 5 centimetri.*

Osserviamo che nel primo esempio sono stati adoperati i valori: 11, 72, 61, e non 10, 70, 60. Il numero 72 è più preciso e più convincente del 70, in quanto il primo sembra essere un fatto, suggerisce che il peso è stato calcolato con meticolosità, mentre l'altro potrebbe sembrare un desiderio dell'autore del discorso (B. Grabić, 2007: 127).

I numeri precisi possono apparire anche in altri contesti:

- (135) [Mozzarella] *Con il suo 19,5 per cento di grassi (24,4 in quella di bufala) e il 18,7 per cento di proteine (16,7 per cento in quella di bufala) è impossibile definirla dietetica.*
- (136) [Lo yogurt] *Ti dà solo 81 calorie e, in più, stimola la serotonina.*
- (137) *“Sono verdure povere di calorie, tra le 13 e le 20 ogni 100 grammi, ma soprattutto capaci di abbassare l’indice glicemico: in questo modo, gli zuccheri in eccesso forniti dalla merendina non passano all’interno delle cellule, dove rischiano di venire trasformati in depositi di grasso”.*

La forza persuasiva dei numeri è alta, perché prevalentemente le persone si fidano delle scienze matematiche, e, in più, hanno fiducia nei numeri precisi che implicano la scrupolosità e perfezione (B. Grabić, 2007: 128).

## 5. Il discorso delle diete oggi

Dieci anni dopo lo stile di vita sembra cambiato talmente da aver trasformato perfino i topoi utilizzati nel discorso delle diete dimagranti. Appaiono riferimenti informatici (*Perdi peso con un click*), la parola usata più frequentemente nei testi pubblicati sul magazine *Donna Moderna* cartacea è *detox*. Pare ci sia più consapevolezza relativa ai disordini alimentari. In genere, prevalgono testi sull'alimentazione equilibrata, sull'allenamento, a scapito delle diete dimagranti tradizionali.

Allo stesso tempo bisogna constatare che il discorso delle diete non fa mai riferimento soltanto ad un topo alla volta. L'argomentazione viene costruita intorno a diversi elementi la cui presenza si rafforza reciprocamente. In ogni singolo

testo troviamo esempi del ricorso al pathos, ethos e logos. Volendo formulare una conclusione riguardo alla struttura di un testo modello su questa tematica, si può osservare che nell'introduzione i mittenti frequentemente fanno riferimento al pathos per incuriosire, impaurire o intimidire il destinatario; nella fase intermedia elencano e descrivono quelle caratteristiche della dieta che confermano la sua utilità e che sono i fattori oggettivamente difficili da controbattere, che equivalerebbero al logos; nella parte finale (o anche intermedia) vengono riportate, invece, le presunte opinioni di persone che sulle diete sanno tutto, e che confermano quello che è stato esplicitato precedentemente nel testo. Capita che alcuni elementi possono escludersi, come ad esempio la tesi sulla popolarità di un regime alimentare e della sua eccezionalità, in quanto conosciuto e sperimentato da pochi.

Di nuclei tematici incorporati dal discorso delle diete, ce ne sono tanti, ma fortunatamente, si può osservare la tendenza di non parlare delle diete più come di pozioni magiche che servirebbero per conquistare subito una linea perfetta. Il fatto che, finalmente, viene sottolineata la necessità di una corretta alimentazione come mezzo per ottenere il giusto peso, delinea una nuova dimensione del discorso delle diete dimagranti.

## Riferimenti bibliografici

- Cialdini R., 1999: *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Di Blasio P., Vitali R., 2001: *Sentirsi in colpa*. Bologna: Il Mulino.
- Ellero M.P., 1997: *Introduzione alla retorica*. Milano: Sansoni Editore.
- Ensler E., 2007: *Dobre ciało*. Warszawa: Wydawnictwo WAB.
- Etcoff N., 2000: *Przetrwają najpiękniejsi*. Warszawa: Wydawnictwo WAB i Wydawnictwo CiS.
- Grabiec B., 2007: „Scjentyzacja jako strategia perswazyjna w reklamach kosmetyków do twarzy”. *Forum Artis Rhetoricae*, 10—11.
- Korolko M., 1990: *Sztuka retoryki. Przewodnik encyklopedyczny*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Lewiński P.H., 1999: *Retoryka reklamy*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Mortara Garavelli B., 1992: *Manuale di retorica*. Milano: Studi Bompiani.
- Oliverio Ferraris A., 2007: *Psicologia della paura*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Schopenhauer A., 1993: *Erystyka, czyli sztuka prowadzenia sporów*. Warszawa: Alma Press.
- Zanatta M., 2004: “Introduzione alla *Retorica e Poetica*”. In: *Aristotele: Retorica e Poetica*. A cura di M. Zanatta. Torino: Unione Tipografico — Editore Torinese.