

L'anno nuovo è tempo di diete.

Diete per i prossimi mesi, per la primavera, per un diverso stile di vita.

Possiamo inserirvi un'attitudine filosofica? Proviamo...

La parola dieta ha origine dal greco **δίαίτα** – abitudine, unita spesso al termine **ζωή** - vita.

C'è anche un'etimologia dal sanscrito **dhu**, muovere, da cui il verbo inglese **to do**, fare.

Potremmo dire: **dieta è un modo di fare per la propria vita.**

Presso i Germani **tag** – la dieta – era **la riunione del popolo** per eleggere il sovrano.

Tag era ed è anche il giorno, dunque la dieta era **un'adunanza nell'arco temporale di un giorno.**

Un'assemblea, fatta di compartecipazione.

Servirebbe una dieta compartecipata a livello del pianeta,
per riportare in equilibrio le risorse disponibili.

Di altre diete abbiamo necessità: quella da smartphone, per imparare di nuovo a posare gli occhi sul mondo delle relazioni umane; quella dall'eccesso di informazioni false e non selezionate, per non cadere in malsani scontri verbali e fisici.

Più importante di tutte sarebbe la dieta per **diminuire i livelli di abitudine, metabolizzare che ogni giorno occorre imparare qualcosa di nuovo, compiere un gesto diverso, commuoversi.**



Paola Saporiti, Cafè Philò 2025, Una dieta

Riflessioni su pensieri di Guido Bosticco, Università di Pavia