

## COME HO SCOPERTO LA SOLA ED UNICA POESIA IN VERSI SCRITTA DA LEONARDO DA VINCI - CHE LUI DEFINISCE "DIETA"

Nel 2011 stavo scrivendo un testo sulla nutrizione, quando lessi che, presso i Musei Capitolini di Roma, era in corso una mostra di suoi disegni e di quelli di Michelangelo. Mi precipitai e, passeggiando per le sale di quella splendida esposizione di due mostri sacri dell'arte e non solo, osservai in una vetrina, una "sanguigna" di Leonardo, proveniente dal Codice Atlantico. Rappresentava lo schizzo di un fabbricato, che poi lessi essere era la pianta della villa Belvedere per Papa Innocenzo VIII, proveniente dal Codice Atlantico f.213 verso, che si trova nella veneranda Biblioteca Ambrosiana.

A fianco riportava una serie di appunti che aveva preso. Avvicinandomi mi accorsi che era un poemetto in versi sulla alimentazione e sullo stile di vita.

E' famoso il fatto che, preso da ispirazione, tracciasse l'idea improvvisa su qualunque pezzo di carta avesse sottomano al momento. Mi avvicinai, e lessi che era una poesia in versi che trattava di alimentazione, di salute e di benessere. Che fortuna! Faceva proprio al caso mio, poiché stavo scrivendo insieme ad un Biologo, un testo sulla Dieta mediterranea. Mi sorprese e mi intrigò e, poiché era vietato far fotografie, su di un pezzo di carta e con la Biro che porto sempre con me, la ricopiai lettera per lettera. In 16 righe, 112 parole e 495 caratteri, consiglia non solo norme per alimentarsi correttamente, ma un tipo di comportamento che si rivela, per la gran parte, ancora sano e condivisibile. Dopo cinque secoli!

Si tratta di quattro quartine in endecasillabi a rime bacciate scritte fra il 1515 ed il 1516, a 63/64 anni, quindi in vecchiaia. Quasi una conclusione a cui era addivenuto dopo una vita spesa negli studi e nelle ricerche su medicina ippocratica, anatomia, alimentazione, cucina ed altro, che voleva sintetizzare in una poesia in versi. Una forma culturale proveniente, per stile e metrica dalla Divina Commedia dell'Alighieri del 1360 che era già famosa nel Rinascimento. Ma anziché in terzine, come l'Alighieri, lui usò le quartine. Probabilmente per distinguersi, come era solito fare (i malevoli dicevano che spendesse buona parte dei suoi guadagni nell'abbigliamento! Per apparire!).

Non è un consiglio a <mangiar meno> ma una esortazione <a vivere meglio>.

E' soprattutto lo stile di vita (=dieta, in greco) che auspicava per i suoi contemporanei del Rinascimento.

Solo in seguito, dopo attente ricerche, ho scoperto che quella "dieta in versi" era la sola, vera ed unica (scoperta fino ad oggi), poesia che Leonardo da Vinci avesse mai scritto. Lui che il Vasari nelle sue "Vite" riportava fosse "il miglior dicitore di rime all'improvviso". E' ancora valida e condivisibile dopo 500 anni!

Che andrebbe resa nota universalmente. Soprattutto oggi che un terzo degli Italiani è sovrappeso, una buona percentuale è obesa ed anoressia e bulimia sono sempre più frequenti e colpiscono ragazzi sempre più giovani. Forse questa notizia può interessare gli Italiani, che avrebbero bisogno di corsi di educazione alimentare nelle scuole, per conoscere i fondamentali di una corretta nutrizione, per evitare che i giovani e gli inconsapevoli di oggi divengano i malati di domani. Ma anche perché il Genio è considerato oltre che l'icona della Umanità, il vero simbolo del "made in Italy" nel mondo.

Ho una notizia di primissima mano. La Associazione Gruppo Biologi di Roma, dopo un recente referendum fra gli iscritti, ha proclamato la dieta di in versi di Leonardo, il <Manifesto del Biologo Nutrizionista> in quanto ne rappresenta la figura professionale e ne connota l'operato, costituendo la linea minima di comportamento dietetico e valoriale.

E come i medici hanno il “Giuramento di Ippocrate” questa giovane professione, ancora poco conosciuta, ha ora il suo Manifesto.

Io accarezzo da otto anni un sogno.

Che questa poesia, come un messaggio di valore didattico, culturale e storico, venga conosciuta da tutti e non solo in Italia, ma nel mondo.

#### LA “DIETA” IN VERSI DI LEONARDO DA VINCI

Se voi star sano, osser[v]a questa norma:  
non mangiar senza voglia e cena leve,  
mastica bene e quel che in te riceve  
sia ben cotto e di semplice forma.

Chi medicina piglia, mal s’informa.  
Guarti dall’ira e foggi l’aria grieve;  
su diritto sta, quando da mensa leve;  
di mezzogiorno fa che tu non do[r]ma.

El vin sia temperato, poco e spesso,  
non for di pasto né a stommaco voto.  
Non aspettar né indugiar il cesso.  
Se fai esercizio, sia di picciol moto.

Col ventre resuppino e col capo depresso  
non star, e sta coperto ben di notte.  
El capo ti posa e tien la mente lieta.  
Fuggi lussuria e attienti alla dieta.

Anno 1515-1516 - Codice Atlantico f. 213 verso  
Commento contenuto nello schizzo della Villa  
Belvedere per Papa Innocenzo VIII°.  
Milano. Biblioteca Ambrosiana.

L’ho fatta tradurre nelle tre principali lingue europee e sto per farlo in Portoghese, Danese, Russo e Mandarino.

Le migliaia di scritti, disegni, abbozzi, progetti, studi, invenzioni di Leonardo sono, per la maggior parte, riportati in circa diciassette raccolte, definite Codici, che aveva lasciato in eredità al Melzi, e che furono in seguito rimaneggiate da alcuni, in parte disperse e poi ritrovate. Data la loro preziosità, sono ora di proprietà di Biblioteche, Fondazioni, Reali e miliardari che li tengono ben chiusi in casseforti ed in locali protetti, dato l’enorme valore culturale e monetario. Non essendo quindi di normale consultazione, rinchiudono ancora molte sorprese e novità sconosciute ai più che, nei secoli a venire diverranno note. E quando, per prestiti a mostre, a musei, in anniversari o altro, si rendono visibili, la curiosità e l’impegno di qualcuno le porterà alla ribalta. E’ successo così per me.

Cordialmente

Marco Biffani

Roma 3299546555

[www.marcobiffani.it](http://www.marcobiffani.it)

[www.leonardodavinci-italy.it](http://www.leonardodavinci-italy.it)