

Prologo

Cinque anni fa ho smesso di farmi la doccia.

O almeno, ciò che in genere si intende per doccia. Continuo a bagnarmi i capelli ogni tanto, ma ho rinunciato allo shampoo e al balsamo, e non uso neppure il sapone, tranne che per lavarmi le mani. Ho rinunciato anche ad altri prodotti per la cura personale – esfolianti e creme idratanti e deodoranti – che avevo sempre associato alla pulizia.

Chiariamolo subito: non sono qui per consigliare a tutti di seguire il mio esempio. Per molti versi è stato tremendo. Però mi ha anche cambiato la vita.

Vorrei poter dire che ho smesso per una nobile causa; per esempio, perché un americano medio sotto la doccia consuma circa settantasei litri di acqua purissima. Quell'acqua si riempie di derivati del petrolio contenuti nei detersivi, di sapone a base dell'olio di palma proveniente da piantagioni che hanno preso il posto della foresta pluviale. I prodotti per la cura personale, trasportati in tutto il mondo bruciando combustibili fossili, contengono conservanti antimicrobici e microsferi di plastica che si riversano nei laghi e nei fiumi per poi penetrare nelle falde acquifere e, attraverso il cibo, nel nostro corpo. Nei negozi ci sono scaffali e scaffali pieni di flaconi di plastica che non si degraderanno mai e finiscono per ammuccinarsi negli oceani, galleggiando come isolotti. Isolotti con cui, tragicamente, le balene cercano di accoppiarsi.

Non è vera, questa cosa delle balene (almeno spero). Tutto il resto, invece, è il risultato delle abitudini di igiene quotidiana di sette miliardi di persone, anche se devo ammettere che all'inizio, quando ho smesso di farmi la doccia, a questi aspetti non avevo pensato sul serio.

A dirla tutta, non mi ero posto tanti problemi. E il nocciolo della questione non era neanche fare o non fare la doccia. Mi ero appena trasferito a New York, dove tutto è piú piccolo, piú costoso, piú difficile. Avevo lasciato Los Angeles e un lavoro da medico per tentare la carriera di giornalista. Contro il parere di tutti, abbandonavo una professione che mi avrebbe permesso di guadagnare mezzo milione di dollari all'anno per farmi strada in un settore sul punto di implodere. Ed ecco che mi trovavo in un monolocale dall'altra parte del Paese e ripartivo dal primo gradino della scala professionale, senza vedere una direzione per andare avanti, tantomeno per andare su. Un mentore mi consigliò di non montare sulla scala, a meno che non fossi sicuro di aver trovato il punto di appoggio giusto.

Non intendeva dire «smetti di farti la doccia», almeno non credo. Però a me sembrò che quello fosse il momento giusto per ripensare ogni aspetto della mia vita. Durante quell'esame esistenziale, passai in rassegna tutti i miei averi e le abitudini cui potevo almeno provare a rinunciare. Ridussi i consumi di caffeina e alcol, staccai la tv via cavo e la connessione Internet e vendetti la macchina, con l'idea di tagliare tutte le spese generali ricorrenti e non meditate. Accarezzavo l'idea di sistemarmi in un camper – su Instagram sembrava una vita cosí affascinante – ma la mia ragazza e chiunque altro non vollero sentire ragioni.

Per sapone e shampoo non spendevo certo un capitale, però cominciai a pensare al *tempo* che impiegavo per usarli. Studiosi di economia comportamentale ed esperti di produttività insegnano che per rompere certe abitudini può essere utile quantificare gli effetti cumulativi di piccole scelte. Per esempio, se vivi a New York e fumi un pacchetto di sigarette al giorno, fumare ti costa circa 5000 dollari all'anno. Calcolando prevedibili aumenti di prezzo, se smettessi in vent'anni potresti risparmiare quasi 200 000 dollari. Allo stesso modo, a quanto mi pare di capire, se smettessi di prendere tutti quei caffè da Starbucks, potresti comprarti una seconda casa alle Bermude. Se impieghi trenta minuti ogni giorno per farti la doccia e usare vari prodotti per la cura personale, e hai la fortuna di vivere a lungo – diciamo 100 anni, per essere ottimisti e semplificare i calcoli –, impiegherai 18 250 ore a lavarti. Rinunciando alla doccia, guadagneresti piú di due anni di vita.

Amici e parenti sostenevano che avrei fatto fatica a godermi quel tempo in piú, perché mi sarei sentito indecente, trasandato. Mia mamma temeva che mi sarebbero rimasti addosso dei germi e avrei finito per ammalarmi. Forse mi sarebbero mancate quelle umane abitudini che ci costringono a dedicare del tempo a noi stessi e ci danno se non altro l'illusione che possiamo mostrarci agli altri cosí come vorremmo essere visti. O forse mi sarebbe mancato il semplice rituale della doccia mattutina, che ti rimette a nuovo e ti fa sentire pronto ad affrontare la giornata.

E se invece non fosse successo niente di tutto ciò? E se mi fossi preso qualche raffreddore in meno, la mia pelle fosse diventata piú bella e avessi trovato rituali e abitudini diversi, magari migliori, cui dedicare il mio tempo? E se la sfilza di prodotti che teniamo in bagno – shampoo per eliminare il sebo dai capelli, e balsamo per ripristinarlo; saponi per eliminare il sebo dalla pelle, e creme idratanti per ripristinarlo – servissero soprattutto a spingerci ad acquistarne altri? Come saperlo con certezza senza averci mai rinunciato per piú di un paio di giorni?

«So che cosa vuol dire non lavarsi, e non è bello», dicono il piú delle volte gli scettici. Certo, rispondo. Anch'io so che cosa vuol dire fare a meno del caffè che bevevo abitualmente, e non è bello. So che cosa vuol dire andare a una festa dove non conosco nessuno, e non è bello. O correre una maratona essendo fuori allenamento, e non è bello. Ma so anche che cosa vuol dire ridurre i caffè poco a poco, cominciare a sentirsi a proprio agio in mezzo a persone nuove, e arrivare a correre quaranta chilometri senza agognare il dolce abbraccio della morte.

Quanto piú gradualmente l'organismo si adatta a queste nuove condizioni, tanto piú facili e persino gradevoli risulta. Cambiare le abitudini di igiene quotidiana è un po' la stessa cosa. Nel corso dei mesi, e poi degli anni, via via che le andavo ridimensionando, ho cominciato ad averne sempre meno bisogno, o almeno a convincermi che fosse cosí. A poco a poco la mia pelle è diventata meno grassa, le chiazze di eczema sempre piú rare. Non odoravo di pino silvestre o lavanda, ma non mandavo neanche quell'odore di cipolla che prima mi saliva dalle ascelle se per un giorno non le cospargevo di deodorante come al solito. Come diceva la mia ragazza, odoravo «di persona». Lo scetticismo iniziale era diventato entusiasmo.

Non mi faccio illusioni, so benissimo che mi è capitato di mandare cattivo odore. Ma mi è capitato sempre meno spesso. E ho cominciato a vedere una logica in quegli episodi. Infiammazioni e sudore puzzolente in genere si manifestavano in circostanze precise, cioè periodi di stress, mancanza di sonno, malessere generale. Quando passavo qualche giorno nella fattoria della mia famiglia in Wisconsin o andavo a fare escursioni a Yellowstone, potevo non lavarmi ma quasi invariabilmente avevo un odore e un aspetto decenti. Nei pigri giorni d'inverno, invece, quando mi muovevo a malapena, e solo per fare avanti e indietro dall'ufficio, mi sentivo squallido e odoravo di conseguenza. In poche parole, sono entrato più in sintonia con il mio corpo e ho imparato ad ascoltare che cosa «cercava di dirmi». E mi pareva che dicesse non «lavami», bensì «esci, muoviti, sta' in mezzo agli altri eccetera». (Ogni tanto il mio corpo abbassa la voce e dice «eccetera»).

Se ho potuto smettere di farmi la doccia è stato soprattutto perché per nascita mi si concede un credito eccezionale di quella che è la moneta corrente dell'accettabilità negli Stati Uniti: sono un maschio bianco deambulante e sembro in salute; sono abbastanza giovane e posso permettermi vestiti che mi stanno bene e non sono sdruciti (o lo sono, ma di proposito), e che cambio e lavo con la dovuta frequenza; sono istruito e padroneggio la lingua dominante. Tutte queste cose, tra le altre, mi sollevano dagli obblighi di mostrarmi in un certo modo per essere considerato un membro della mia comunità. Anche se non ho fatto la doccia o non mi sono messo in ghingheri, con ogni probabilità sarò considerato, e in modo del tutto gratuito, competente e professionale, e nessuno storcerà il naso al vedermi entrare in un ristorante. Insomma, non devo fare nulla di particolare per essere considerato pulito.

I canoni sociali che da tempo attribuiscono valore a queste caratteristiche esteriori si intrecciano, tra l'altro, con la storia dell'igiene e della sanità. Certe idee sulla pulizia sono quasi universali e sono riconducibili al senso di disgusto che durante l'evoluzione abbiamo sviluppato per tenerci alla larga dalle malattie, a scopo di autoconservazione. Altre, però, con il rischio di contagio e l'esposizione ad agenti patogeni non hanno nulla a che vedere. Le abitudini che abbiamo preso per protegge-

re la nostra salute si sono intrecciate ad abitudini dettate dalla società e perpetuate attraverso sistemi di valori complessi che stabiliscono qual è il nostro posto nel mondo e ci condizionano nella ricerca di un equilibrio tra l'appartenenza alla comunità e il nostro essere unici. Con il risultato che persino le nostre scelte più personali su come prenderci cura di noi da tempo sono influenzate e manipolate da strutture di potere più grandi.

Mentre lavoravo a questo libro, ho preso una laurea in igiene e sanità pubblica e ho concluso il mio internato in medicina preventiva. Questa specializzazione relativamente nuova si propone di bilanciare una cultura medica che ha finito per appiattirsi su soluzioni mirate *ex post*, su cure temporanee che non affrontano le cause e i problemi di fondo. Al contrario, la medicina preventiva si occupa di evitare l'insorgere delle malattie, e per farlo in molti casi basta garantire alle persone la disponibilità di cose fondamentali come buon cibo e acqua pulita, l'appartenenza a una comunità in cui condurre una vita impegnata, attiva, piena. Alla parola salute si possono attribuire significati diversi, ma in genere è sempre associata a una certa libertà – soprattutto nella gestione del proprio tempo e dei propri soldi – che permette di vivere bene, coltivare relazioni e dedicarsi a un lavoro significativo.

Questa visione semplice della salute non ha fatto che stimolare la mia curiosità tanto sul denaro e sul tempo che come società investiamo nella cura della pelle quanto sui canoni dell'accettabilità sociale. Molti di questi li ha definiti un'industria che negli ultimi duecento anni ci ha venduto promesse di salute, felicità, bellezza e accettazione, sulla base di soluzioni superficiali nel senso più letterale del termine. Sicché mi sono imbarcato in un viaggio nella storia e nella scienza del sapone, dedicandomi per qualche anno ad analizzarne lo sviluppo e a studiare i prodotti e i sistemi di valori che ha diffuso, dal «boom del sapone» dell'Ottocento fino all'industria della cura della pelle contemporanea. E parlando con microbiologi, allergologi, genetisti, ecologi, estetisti, fanatici del sapone, investitori in capitale di rischio, storici, membri della comunità amish, operatori umanitari e qualche autentico ciarlatano, mi sono convinto che la nostra concezione di che cosa significa *pulito* è sul punto di cambiare radicalmente.

Oggi il mercato mondiale di saponi, detergenti, deodoranti e prodotti per la cura della pelle e dei capelli vale migliaia di miliardi di dollari. La schiera di flaconi, tubetti e fiale che teniamo allineati sul bordo della vasca da bagno o nell'armadietto dei medicinali avrebbe fatto l'invidia dei sovrani del passato. Molti di questi prodotti ci vengono venduti non come beni di lusso, ma come articoli di prima necessità. Il settore ha conosciuto una crescita senza precedenti, vendendoci soprattutto uno scudo tra noi e il mondo esterno.

Siamo andati ampliando e intensificando le nostre abitudini di pulizia e intanto eravamo completamente ignari dei loro effetti sulle migliaia di miliardi di microbi che vivono sulla nostra pelle. Gli scienziati stanno appena cominciando a capire come questa popolazione microbica, o microbiota, influenza i processi fisiologici del nostro organismo. A quanto pare, i microbi della pelle sono in grandissima parte non solo innocui, ma importanti per le funzionalità di questo organo e, di conseguenza, per le funzionalità del sistema immunitario.

Le nuove, importanti scoperte sul microbiota sono un ottimo motivo per mettere in discussione tanti luoghi comuni sul sapone e sulla cura della pelle e per riconsiderare consapevolmente le abitudini quotidiane che in tanti abbiamo preso pensando che facessero bene alla nostra salute e al nostro benessere. La pelle e il microbiota sono l'interfaccia tra l'organismo e il mondo naturale. I nostri microbi per certi versi sono parte di noi, per altri non lo sono. La crescente consapevolezza che stiamo maturando di questo ecosistema eterogeneo e complesso ha il potenziale per trasformare radicalmente la nostra visione del confine tra noi e il nostro ambiente di vita.

In fondo, il mio non è altro che un invito ad accogliere la complessità del mondo che abbiamo intorno a noi, addosso a noi. Senza per forza smettere di fare la doccia.

Questo libro ha preso forma negli anni ed è andato in stampa negli Stati Uniti mentre si scatenava la pandemia di Covid-19, motivo per cui al nuovo coronavirus non fa cenno. Tuttavia, alla luce di quello che ci sta insegnando la nuova era pandemica, mentre ci riprendiamo da un'emergenza sanitaria globale e

ci prepariamo ad affrontare la prossima, le storie e i concetti fondamentali che racconto in queste pagine non perdono di importanza, anzi. Forse mai come ora è il momento di analizzare le nostre abitudini quotidiane e riflettere su ciò che consumiamo, su come entriamo in relazione con il mondo naturale. Sono fiducioso che una conoscenza profonda della vita microbica ci tornerà utile negli anni a venire.