

LA SCOPERTA

## Scienza & fede: il digiuno fa bene anche al corpo

EDITORIALI

22\_12\_2022



**Paolo  
Gulisano**



Il digiuno è un'antica pratica professata dai cristiani come forma di penitenza. Insieme alla preghiera, all'elemosina e alle opere di carità fa parte della vita del fedele, e rappresenta una forma di ascesi, ovvero di avvicinamento a Dio.

**Ora la ricerca medica porta le prove che un digiuno periodico** può sconfiggere malattie letali come il diabete, che fanno ogni anno milioni di morti. Questa

incoraggiante evidenza emerge da uno studio, pubblicato sull'*Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, condotto dagli scienziati dell'University di Changsha, in Cina. Il team, guidato da Dongbo Liu, ha coinvolto 36 pazienti con diabete di tipo 2, che sono stati sottoposti a interventi dietetici di digiuno intermittente per tre mesi. Stando a quanto emerge dall'indagine, il 90% dei partecipanti ha ridotto l'assunzione di farmaci specifici e, di questi, il 55% ha raggiunto la remissione della malattia. Ciò dimostra che - a differenza di quanto finora si riteneva in ambito medico - il diabete non è necessariamente una malattia permanente. La remissione è possibile grazie alla pratica del digiuno intermittente, portando ad una drastica diminuzione di farmaci molto costosi (lo studio afferma che il digiuno intermittente ridurrebbe del 77% l'onere economico della malattia), ma soprattutto prevenendo tutte le complicazioni del diabete, soprattutto quelle di tipo cardiovascolare.

**Ma che cos'è il digiuno intermittente?** Non è una dieta, ma uno stile di vita alimentare, che prevede l'assunzione di cibo solo in determinate finestre di tempo. Non mangiare per un certo numero di ore al giorno o ridurre il numero di pasti a settimana sembra infatti favorire il consumo di grassi, riducendo di conseguenza il rischio di diabete e malattie cardiache.

**Questo dato della ricerca medica** viene a confermare quello che la Chiesa nella sua sapienza conosceva e proponeva da secoli. Sia ben chiaro: la pratica del digiuno che la Chiesa definisce periodico, e che ora la Medicina indica col termine "intermittente", non ha mai avuto finalità salutistiche, ma spirituali. Il digiuno, insieme alla preghiera e agli atti di carità, è un atto di offerta e di amore al Padre. Gesù stesso affronta quaranta giorni di digiuno nel deserto per prepararsi ad adempiere il suo compito e ad affrontare il proprio destino per la salvezza degli uomini e il trionfo dell'amore di Dio. Tuttavia, il digiuno ha anche delle conseguenze benefiche sul corpo, oltre che sull'anima. E il digiuno cristiano è sempre stato "intermittente": lo si pratica durante alcuni giorni dell'anno, in particolare in concomitanza con festività solenni, e questo conferisce al digiuno e all'astinenza un valore anche sociale e comunitario, perché ad essi non è chiamato solo il singolo credente, ma l'intera comunità cristiana. Per molto tempo la Chiesa richiese ai fedeli il digiuno due volte la settimana, il mercoledì e il venerdì. Il digiuno del venerdì era un modo per celebrare e onorare la passione e la morte di Gesù. Il digiuno del mercoledì, invece, manifestava l'amore dei fedeli per Gesù ricordando il mercoledì della Settimana Santa, quando Giuda andò dai farisei e fissò con loro il prezzo del suo tradimento. Questa pratica di digiuno negli ultimi anni ha ritrovato slancio a partire da Medjugorje.

**Quel sacrificio richiesto dal digiuno è finalizzato a elevare l'uomo** al di sopra dei

suoi limiti fisici, per aprire la sua mente e la sua anima ad accogliere Cristo, a liberarlo da quella concupiscenza che quasi lo incatena alla parte sensitiva del proprio essere. Per questo la Chiesa ha sempre considerato il digiuno come una vera e propria medicina, dell'anima ma anche del corpo. Il digiuno permette al nostro organismo di ritrovare i suoi ritmi naturali, spesso rallentati e stravolti da abitudini alimentari sbagliate. Libero dal peso della digestione, il corpo si purifica, ritrova il suo equilibrio, e in questo modo si tutela da disagi e malattie, dando anche il tempo alle difese immunitarie di riorganizzarsi per difenderlo. Ricordare questo in un periodo di "eccessi" alimentari come quello delle festività natalizie non è voler guastare il piacere della buona tavola, anzi: ci aiuta a fissare lo sguardo su ciò che davvero conta.