

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.