



*Hoy está de moda realizar ayuno intermitente y la abstinencia de carne por motivos de salud, cueste lo que cueste*

Hoy está de moda realizar ayuno intermitente, bien por horas, bien por días, con eficacia comprobada en personas adultas y normales, que no padecen ningún problema metabólico, ya que el ayuno ayuda a disminuir el estrés oxidativo, rejuvenecer, perder peso, controlar la insulina, bajar los niveles de colesterol y triglicéridos, reducir procesos inflamatorios crónicos, etc.; claro que, al principio, y hasta que uno se “acostumbra”, que a todo se hace con el hábito, pasa hambre, como corresponde. Pues quien quiere adelgazar no tiene más remedio que disminuir su pitanza, lo que inexorablemente conlleva cierta apretura famélica.

También cunde la abstinencia de carne, bien por repulsión a engullir “cadáveres”; bien por aquello de salvar el planeta produciendo menos metano, gas de efecto invernadero donde los haya; bien por el bienestar de los animales que van a ser sacrificados -si no nacen, no tendremos que privarles de una existencia inexistente-; bien porque una dieta menos proteica y con menos grasa animal es más saludable; o bien porque les da gana, que es un argumento irreprochable a la hora de concurrir al comedor.

Claro es que, tanto el ayuno como la abstinencia de carne, no debe afectar a las personas en crecimiento como los niños y adolescentes, ni tampoco a aquellas que están debilitadas por la edad o caquéxicas

por la enfermedad.

Paradójicamente, después de haber ridiculizado, en ciertos ambientes, estas prácticas multiseculares por antiguallas, resulta que ahora son modernísimas. Para un vegetariano, por ejemplo, que ni siquiera prueba la carne, resulta ridículo que solo se aconseje no comerla ¡ocho días al año! O, para una persona que hace ayuno intermitente, se le indique que basta con hacerlo ¡dos días al año! Bien es verdad que, con la vida moderna llena de prisas y trajines, la Iglesia ha sido bastante indulgente, como una madre, mitigando hasta dejar solo un vestigio que recuerde a los católicos los 40 días que Cristo pasó en el desierto a base de agua y raíces y tallos de plantas que se dan en el yermo de Judea; y que sirve para prepararse a celebrar las fiestas de Pascua en que se rememoran la Pasión y Resurrección de Cristo.

También antiguamente, el día anterior de las grandes fiestas del año, la Iglesia exhortaba a hacer ayuno: de ahí viene el dicho de que “las fiestas se conocen por sus vísperas”, por el ayuno y la abstinencia, y no por lo contrario -ponerse las botas- que algunos, sin saber el origen de la expresión, le otorgan.

En Valencia, con motivo de las fiestas josefinas, siempre hay dispensa del arzobispo el viernes inmediato al día de san José, para, entre otras cosas, confraternizar haciendo las paellas, parrilladas de chullas u otros guisos en las calles.

Cuando muchos se abochornan o ridiculizan las prácticas cuaresmales por motivos religiosos, ya que les parece una nonada, resulta que ahora, por otros motivos -para lograr un cuerpo 10, vivir un poco más o estar más guapo ¿seguro?- hacen lo de siempre, corregido y aumentado, con mayor rigor y dureza; y les parece encantador. ¡Las vueltas que da la vida! ¡Arrieros somos y en el camino nos encontraremos!

**Pedro López en [levante-emv.com](http://levante-emv.com)**