

AUTO RICERCA

La filosofia del digiuno

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Numero 23
Anno 2021
Pagine 49-68

 LAB

Riassunto

Questo articolo si basa su un mio intervento al corso “Cibo e pensiero”, organizzato dall’Ospedale San Raffaele e svoltosi il 24 e 27 settembre 2021. Durante questo corso online, si sono avvicinati scienziati con diverse competenze, ma anche filosofi e giornalisti, in un confronto interdisciplinare sul valore del rapporto, da sempre complesso, tra cibo e pensiero. Una delle sezioni era dedicata al tema “Digiuno, salute e questioni di specie”, e in tale ambito sono stato invitato a parlare della “filosofia del digiuno”. Più esattamente, ho parlato della “filosofia del digiuno” in senso lato. Ad esempio, spiegando la sua logica (evolutiva) e i principi (cibernetici) su cui (in parte) si fonda. Grazie a quest’ampia contestualizzazione, ho offerto una lettura più oggettiva della pratica del digiuno e del suo potenziale, che non sia figlia unicamente di quei pregiudizi che vorrebbero equipararlo all’inedia e alla denutrizione.¹

¹ Vedi anche il video: <https://youtu.be/25DTRklzHQ4>

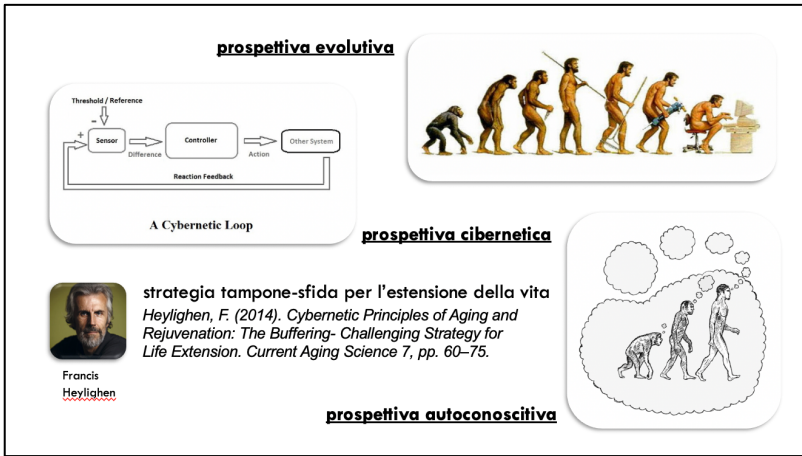


In questo mio intervento, vi parlerò di “filosofia del digiuno”, intendendo qui il termine “filosofia” in senso ampio. Ad esempio, filosofia del digiuno nel senso della sua logica, della saggezza che questa pratica racchiude, dei possibili principi sui quali si fonda, che, come suggerirò, sono probabilmente gli stessi principi sui quali si fonda la nostra capacità di promuovere, o ritrovare, una vera salute, non solo fisica ma anche mentale, non solo individuale, ma anche collettiva.

Parlerò quindi di digiuno da una prospettiva ampia, usando più che altro il digiuno come esempio paradigmatico di pratiche che dovrebbero diventare strumenti da integrare nella nostra vita.

Premetto che non sono un biologo, o un medico. Il mio campo di indagine scientifica è la fisica. Ma come forse sapete, la fisica s’interessa anche, tra le altre cose, di modellizzazione generale dei sistemi, ed è un po’ questa la prospettiva che adotterò nel parlarvi oggi della filosofia del digiuno, guardando cioè l’essere umano come un sistema vivente, cognitivo, in interazione ed evoluzione con il proprio ambiente.

Mi auguro che quest’ampia prospettiva ci aiuterà a meglio comprendere il “perché e per come” della pratica del digiuno, in una lettura che non sia figlia dei soliti pregiudizi che vedono nel digiuno qualcosa da evitare assolutamente, equiparandolo all’inedia e alla denutrizione.

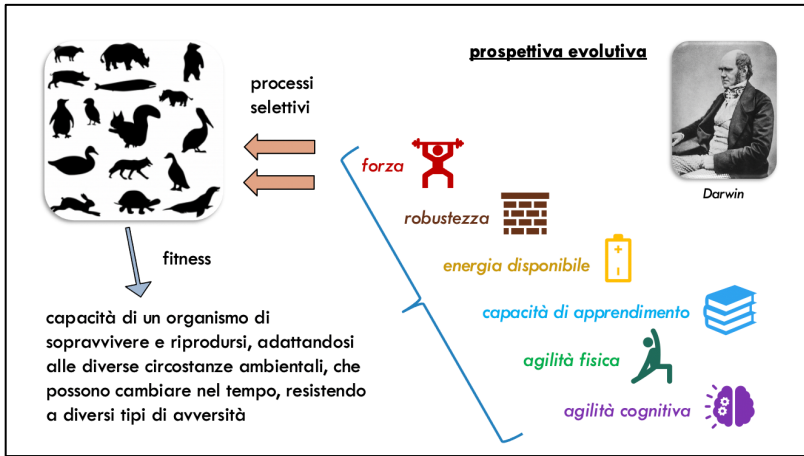


Questa prospettiva che adotterò è di tipo evolutivo e cibernetico, e in quello che vi racconterò prenderò liberamente spunto da alcune idee espresse dal cibernetico belga *Francis Heylighen*, nell'ambito della sua proposta detta “buffering-challenging strategy for life extension”, che potremmo tradurre in italiano in “strategia tampone-sfida per l'estensione della vita” (Heylighen 2014).

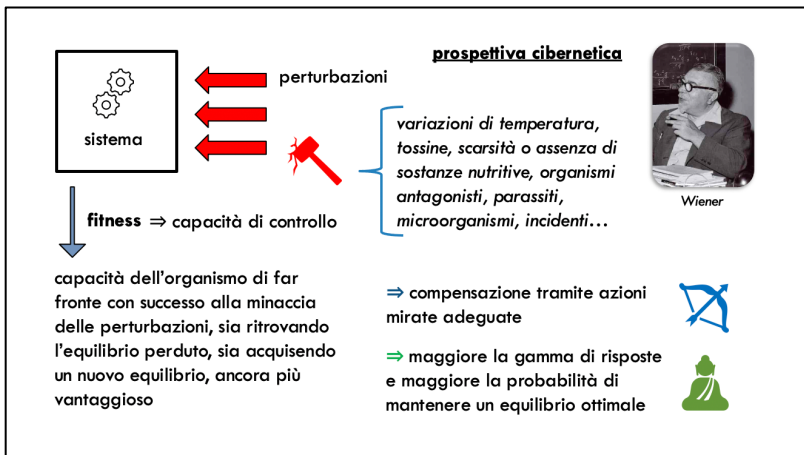
Oltre a questo contesto evolutivo, offrirò anche, molto brevemente, nella parte conclusiva, una prospettiva di tipo autoconoscitivo, dove il digiuno diventa strumento per meglio conoscere i propri limiti, distinguendo quelli reali da quelli illusori.

Ora, da una prospettiva evolutiva, gli organismi viventi sono sottoposti a continui processi selettivi. Nella visione della teoria Darwiniana, la selezione avviene sulla base della cosiddetta “fitness”, cioè della capacità di un organismo di sopravvivere e riprodursi, adattandosi alle diverse circostanze ambientali, che possono ovviamente cambiare nel tempo.

Gli organismi si adattano resistendo a diversi tipi di avversità, sulla base di forza, robustezza, energia disponibile, ma anche capacità di apprendimento, quindi agilità, intesa non solo in senso fisico, ma anche cognitivo.



Da una prospettiva cibernetica, la situazione può invece essere vista nel modo seguente. Un sistema si trova in equilibrio dinamico con il proprio ambiente. Questo equilibrio viene però messo costantemente alla prova da ogni sorta di perturbazione, come le variazioni di temperatura, le tossine, la scarsità o assenza di sostanze nutritive, gli organismi antagonisti, i parassiti, i microbi con cui non ci siamo ancora mai relazionati, gli incidenti, e via discorrendo.



La fitness è allora la capacità dell'organismo di far fronte con successo alla minaccia che queste perturbazioni rappresentano, sia

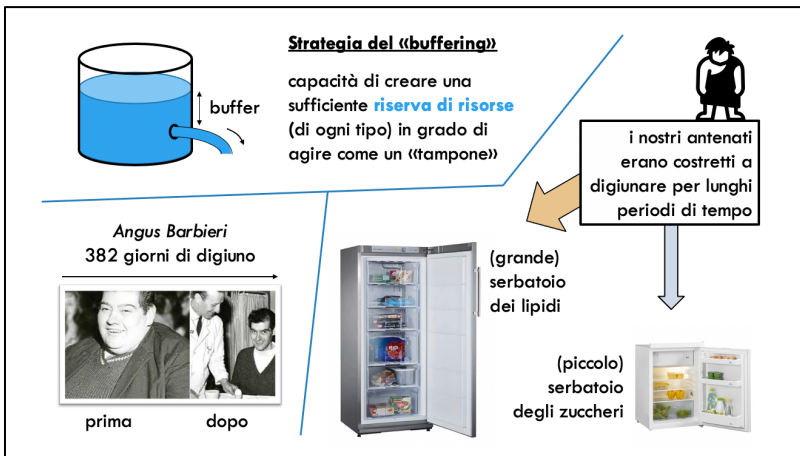
ritrovando l'equilibrio perduto, sia acquisendo un nuovo equilibrio, ancora più vantaggioso in termini di fitness.

Tra l'altro, in questa prospettiva, la malattia, se distinta dalle sue cause, può essere vista come un processo che cerca di ristabilire l'equilibrio perduto, cioè di ristabilire uno stato di salute.²

Ora, la fitness richiede capacità di controllo, nel senso che le alterazioni indotte dalle perturbazioni vanno compensate tramite azioni mirate adeguate, al fine di proteggere l'organismo da danni permanenti e mantenere i parametri vitali importanti entro un intervallo ottimale di valori. Pensiamo al livello di ossigeno nel sangue, alla temperatura interna, al livello di glucosio, ecc., ecc.

Essendo l'ambiente in grado di produrre una varietà pressoché infinita di perturbazioni, maggiore è la capacità di reagire, sulla base di un'ampia gamma di risposte, e maggiore sarà la probabilità che un organismo riesca a mantenere nel tempo un equilibrio ottimale, quindi sopravvivere, e di conseguenza vivere più a lungo.

Per ampia gamma di risposte, intendo qui la capacità di produrre diverse tipologie di azioni, sia interne che esterne, di diverse ampiezze e intensità, a seconda delle necessità.



Tra queste strategie di controllo del proprio ambiente interiore, in reazione alle alterazioni indotte dall'ambiente esteriore, una delle più importanti, di tipo passivo, è indubbiamente quella del

² Vedi ad esempio: *Dialogo sulla malattia*, AutoRicerca, Numero 13, Anno 2017.

“buffering”, cioè la capacità di creare una sufficiente *riserva di risorse di ogni tipo*, in grado di agire come un tampone.

E poiché siamo in tema di cibo, prendiamo l'esempio di una perturbazione che implica la sua non disponibilità, per tempi lunghi. Questo avveniva molto spesso nella vita dei nostri antenati cacciatori-raccoglitori, che non sempre mangiavano tutti i giorni, e pertanto erano costretti a digiunare anche per lunghi periodi di tempo.

Per far fronte a queste situazioni, oltre al “serbatoio degli zuccheri”, di corta durata, l'evoluzione ci ha equipaggiati di un serbatoio molto più vasto, a base di lipidi, che ci permette di sopravvivere per tempi lunghissimi, senza alcuna assunzione di cibo, se non altro fino a quando il corpo possiede sufficienti riserve.

Un esempio emblematico è quello dello scozzese *Angus Barbieri*, che grazie alle notevoli riserve in grassi – pesava inizialmente 207 chili – poté digiunare per ben 382 giorni, quindi per più di un anno, senza particolari inconvenienti, salvo il dover assumere di tanto in tanto dei micronutrienti.

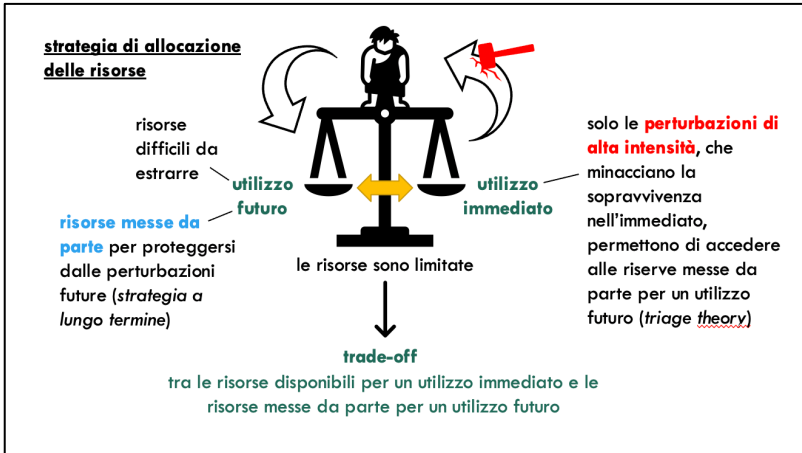
Il “serbatoio dei lipidi”, tra l'altro, permette di resistere a lungo anche senz'acqua, visto che il corpo è in grado di creare acqua internamente, da cui l'esistenza delle pratiche del cosiddetto “digiuno secco”, tipiche della scuola russa.

Pensiamo a un animale ferito, che non può muoversi per lungo tempo, senza accesso non solo al cibo ma anche all'acqua. Grazie alla capacità di produrre internamente acqua, ed energia, a partire dai lipidi, potrà resistere sufficientemente a lungo da permettere al suo organismo di auto-guarirsi, ad esempio a seguito di ferite riportate in un combattimento.

Sempre parlando di capacità di controllo di un sistema vivente, è importante precisare che questa è da intendere non solo per come reagisce nel presente, nell'immediato, ma anche nel futuro, quindi include anche la capacità di apprendere, cioè di rinforzare le azioni che hanno avuto maggiore successo e disabilitare quelle invece che si sono rivelate inefficaci.

Bene, veniamo ora alla questione dell'allocazione delle risorse. Quando sono scarse, bisogna adottare delle strategie per ripartirle in modo prudente. Ci sarà allora necessariamente un *trade-off*, uno scambio, un “do ut des”, tra le risorse disponibili per un utilizzo immediato e le risorse messe da parte per un utilizzo futuro, che solitamente saranno meno facilmente accessibili.

In altre parole, ci saranno sempre dei meccanismi che impediranno di utilizzare con troppa facilità ogni possibile risorsa dell'organismo, in un dato momento, in quanto ciò rischierebbe di lasciarlo troppo vulnerabile nei confronti delle perturbazioni future.



D'altra parte, per quanto un organismo cercherà sempre di mettere da parte sufficienti risorse per proteggersi dalle perturbazioni future, non lo farà mai quando confrontato con perturbazioni di alta intensità, in grado di minacciare la sua sopravvivenza nell'immediato.

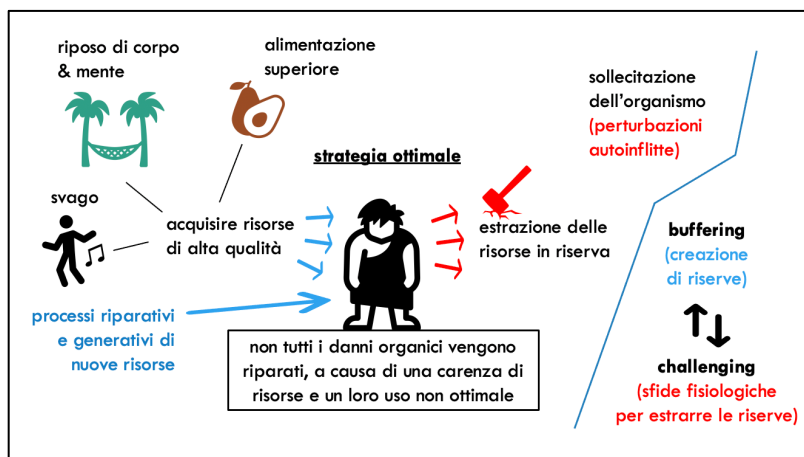
Se ad esempio un determinato micronutriente è necessario per combattere un episodio infettivo, verrà usato anche a scapito del fatto che quello stesso micronutriente è utile per riparare danni strutturali, ad esempio al codice genetico. Un esempio può essere quello della vitamina C.

Bene, detto questo, dobbiamo prendere atto che sebbene nelle nostre società moderne le persone vivono più a lungo che in passato, grazie ai progressi della medicina e al miglioramento delle condizioni di vita generali, spesso lo fanno in condizioni di salute deplorevoli, pensiamo al dilagare delle malattie cronico-degenerative.

Pensiamo anche all'attuale crisi sanitaria, che per quanto sia di origine infettiva, il grosso del problema è indubbiamente costituito da una popolazione avanti con l'età che è anche, spesso, portatrice di numerose co-morbilità.

Il punto è che con il passare degli anni i danni organici si accumulano, promuovendo l'invecchiamento precoce dell'organismo e

la perdita della sua funzionalità. E tra l'altro, i danni che si accumulano diminuiscono anche l'efficacia dei processi stessi di riparazione, che si danneggiano a loro volta; quindi, il deterioramento non è mai un processo graduale, lineare nel tempo, ma accelerato, in sostanza esponenziale.



Altra cosa importante da osservare, è che non tutti i danni organici vengono riparati, questo a causa di una carenza di risorse, non solo in termini quantitativi, ma anche qualitativi, o a causa di un loro uso non ottimale. È quindi necessario mettere in atto delle strategie per far sì che le riparazioni possano avvenire nel modo più efficace possibile.

Ora, da un lato, non c'è dubbio, bisogna lavorare acquisendo maggiori risorse, di alta qualità, e qui entriamo in quel campo di ricerca che consiste nel determinare quale sia ad esempio un'alimentazione superiore per noi umani. È un campo complesso, dove esistono diverse scuole di pensiero, diverse prospettive.

Diciamo che esiste quantomeno un certo consenso nell'evitare certi cibi, ad esempio quelli ad alto indice glicemico, che sono purtroppo quelli fortemente pubblicizzati dalle grandi multinazionali dell'agroalimentare e che sono all'origine della terribile pandemia di obesità e diabete che colpisce buona parte del pianeta, soprattutto tra le popolazioni più povere, tanto che possiamo dire che nell'epoca in cui viviamo sono più le persone che muoiono a causa di problemi di sovralimentazione che di problemi di sottoalimentazione (Ng 2013).

Il problema però non è l'eccesso di cibo in quanto tale, ma l'eccesso di "cibo spazzatura", di scarsissimo valore nutritivo e di altissimo indice glicemico.

Sempre parlando di diete, esiste anche un indubbio consenso nel conferire importanza all'assunzione di cibi ricchi di antiossidanti e micronutrienti, come vitamine, sali minerali, oligoelementi, polifenoli, ecc., cioè in grado di mantenere alta la nostra cosiddetta "riserva alcalina". Ed è proprio questa riserva che è tra l'altro la prima a crearci dei problemi, nei digiuni prolungati, proprio per la sua scarsità.

Sempre parlando di risorse da acquisire, vi è quella fondamentale del riposo fisiologico, sia del corpo che della mente, che deve essere di sufficiente qualità e sufficiente in termini di quantità.

Questo significa coltivare un sonno di qualità, essere in grado di rilassarsi, avere numerosi momenti dove si abbandona ogni forma di attività; significa anche imparare a svagarsi, a programmare dei momenti di puro "dolce far niente".

Perché è solo al di fuori delle situazioni di stress che l'organismo è in grado di promuovere i processi riparativi e accumulare nuove risorse.

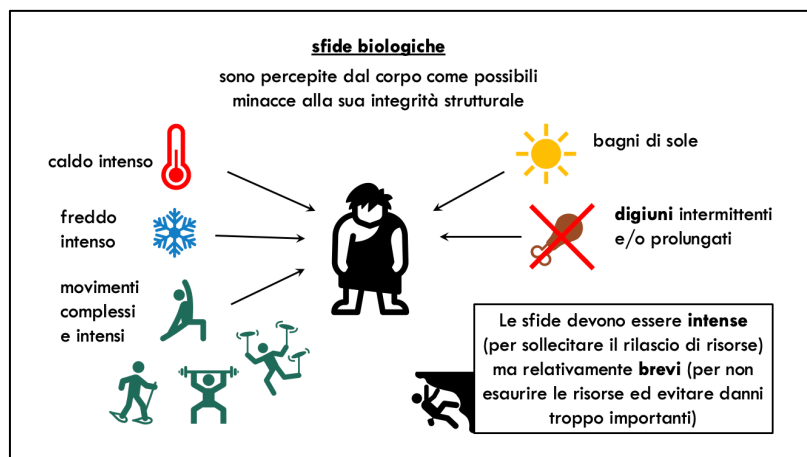
Bene, ma l'aspetto "buffering", cioè la capacità di accrescere le riserve tampone di ogni tipo, per far fronte alle diverse perturbazioni del nostro equilibrio, è solo una faccia della medaglia. L'altra faccia è quella della sollecitazione dell'organismo, affinché possa usare al meglio le risorse accumulate e promuovere questa sua capacità di auto-ripararsi.

Come enfatizzato dal cibernetico Francis Heylighen, dobbiamo utilizzare la sinergia tra "buffering" e "challenging", cioè tra capacità di accumulare riserve in termini di risorse che ci proteggono, e capacità di promuovere delle sfide, delle perturbazioni di sufficiente intensità per il nostro organismo, affinché queste risorse possano essere utilizzate in modo efficace, anziché, semplicemente, essere tenute "in riserva".

Questo significa creare continue sfide fisiologiche per l'organismo, che dovrà percepirle come possibili minacce alla sua integrità strutturale.

Ad esempio, sottoponendo il corpo a importanti variazioni di temperatura, verso il caldo intenso, come quando facciamo una sauna finlandese, con temperature tra i 70 e i 100 °C, oppure verso

il freddo intenso, come quando ci immergiamo in acque ghiacciate, con temperature ad esempio sotto i 10 °C.



Oppure, tramite un utilizzo intenso del nostro apparato muscolo-scheletrico, in tutti i suoi possibili gradi di libertà, promuovendo movimenti intensi e complessi, capaci di sviluppare capacità aerobica, forza e resistenza, flessibilità, elasticità, coordinazione.

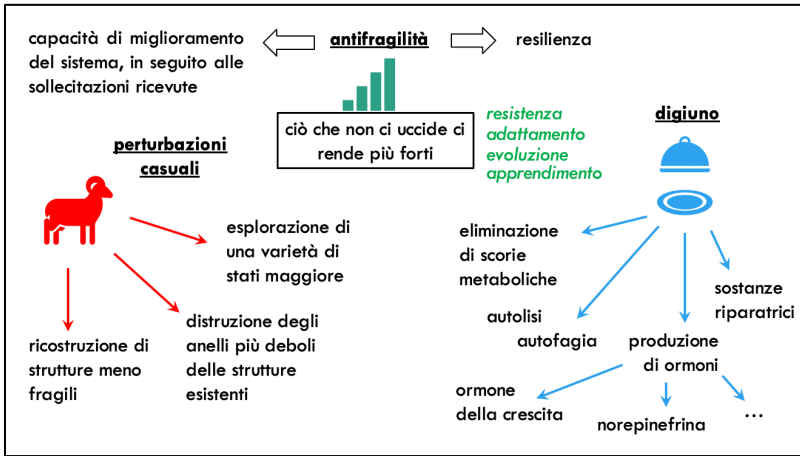
Ma anche tramite bagni di sole e, naturalmente, focus di questo mio intervento, tramite i digiuni, siano essi intermittenti o relativamente prolungati.

In altre parole, si tratta di sottoporre frequentemente il nostro organismo a sfide sotto forma di sollecitazioni, perturbazioni, variazioni, in grado di obbligarlo ad attingere maggiormente e con maggiore efficacia alle proprie risorse, che verranno poi usate per riparare i danni accumulati e prevenire i danni futuri.

Queste sfide dovranno però essere davvero intense, perché l'organismo le deve percepire come una minaccia reale alla sopravvivenza. Solo in questo modo andrà a sollecitare le proprie risorse, rendendole disponibili, aprendo cioè le vie metaboliche di quei processi che sono solitamente dormienti, o semi-dormienti.

Al contempo, ovviamente, queste sfide dovranno essere relativamente brevi, perché non si desidera esaurire oltremodo le risorse disponibili.

Si arriva così al concetto di *antifragilità* (Taleb 2013), da non confondere con il concetto di resilienza, anche se l'antifragilità implica la resilienza.



Ma l'antifragilità è anche espressione di capacità di miglioramento del sistema, in seguito alle sollecitazioni ricevute. In altre parole, l'antifragilità è espressione di quella massima secondo cui:

CIÒ CHE NON CI UCCIDE CI RENDE PIÙ FORTI

nel senso proprio della fitness evolutiva.

Quindi, un sistema antifragile è un sistema con capacità non solo di proteggersi dalle minacce, ma anche di adattarsi, di evolversi, di migliorare, abbracciando a suo vantaggio l'imprevisto, anche attraverso l'apprendimento.

Da un punto di vista cibernetico, possiamo parlare del principio di creazione di "ordine dal rumore" (order from noise). Perché l'autoorganizzazione di un sistema viene facilitata dall'esposizione a perturbazioni casuali, in quanto queste gli permettono, tramite le reazioni di risposta a tali perturbazioni, di esplorare una varietà di stati maggiore, entro lo spazio dei suoi stati possibili.

Questo anche perché le perturbazioni distruggono gli anelli più deboli delle strutture esistenti, permettendo poi di costruire strutture meno fragili.

Quando si digiuna per un tempo relativamente lungo, questa antifragilizzazione avviene tramite l'amplificazione dei processi di eliminazione di scorie metaboliche, di autofagia cellulare, di autodigestione di tessuti non più idonei a svolgere le loro funzioni in modo corretto, inclusi i meccanismi di apoptosi, il tutto facilitato da

un'attività accresciuta del lavoro degli organi *emuntori* preposti alla depurazione.

Ecco perché il digiuno è efficace nel ritardare l'invecchiamento e aiutare a prevenire e curare le malattie cronico-degenerative (Longo & Mattson 2014, Adler & Bonduriansky 2014).

Ecco perché uno degli effetti principali di un digiuno, se non esageratamente prolungato, è un ringiovanimento generale dei tessuti e delle cellule di un organismo, e delle sue funzioni.

Faccio un altro esempio. C'è una grande differenza tra il digiuno inteso come astinenza completa dal cibo, e la restrizione dietetica, cioè la dieta ipocalorica, dove semplicemente viene ridotta la quantità di cibo assunto.

Quando si riducono le calorie, l'individuo rimane spesso affamato, a causa dei livelli di *grelina*, l'ormone della fame, che solitamente si alzano nelle diete ipocaloriche, mentre diminuiscono drasticamente nei digiuni completi (Espelund et al 2005, Natalucci et al 2005).

Ma più importante per la nostra analisi, nel corso di un digiuno, a differenza delle diete ipocaloriche, vi è un aumento estremamente significativo dell'*ormone della crescita*, con importanti effetti protettivi sulla massa muscolare e i tessuti magri (Espelund et al 2005, Cahill 2006).

Ora, l'ormone della crescita, prodotto in risposta alla "sfida del digiuno", che è un ormone dall'azione sistemica complessa, andrà poi a potenziare gli effetti ricostruttivi di diversi tessuti e organi. È solo un esempio di come una perturbazione sufficientemente intensa permetta di accedere a risorse, in questo caso ormonali, altrimenti scarsamente accessibili.

E parlando sempre di ormoni, durante i primi giorni di un digiuno il metabolismo basale non si abbassa, cosa che avviene invece nelle diete ipocaloriche, anzi, solitamente si alza, a causa dell'aumento di *norepinefrina* nel sangue, un ormone in grado di attivare il sistema nervoso (Zauner 2000).

Meccanismi simili si esprimono in relazione ad ogni fonte di stress sufficientemente intensa, in grado di promuovere una risposta adattativa.

Pensiamo alla produzione delle cosiddette *proteine da shock termico*, ad esempio a seguito dell'esposizione a temperature molto calde o molto fredde, o ai raggi ultravioletti. Si tratta di una famiglia di

proteine prodotte dalle cellule in risposta all'esposizione a condizioni di stress, presenti anche nei processi di guarigione da ferite, che agevolano il corretto ripiegamento delle proteine danneggiate (De Maio 1999).



Queste tipologie di sostanze, messe in gioco nel corso di situazioni che costituiscono per il nostro organismo una sfida, saranno poi disponibili non solo per far fronte alla sfida che si presenta nell'immediato, ma anche per promuovere riparazioni ulteriori.

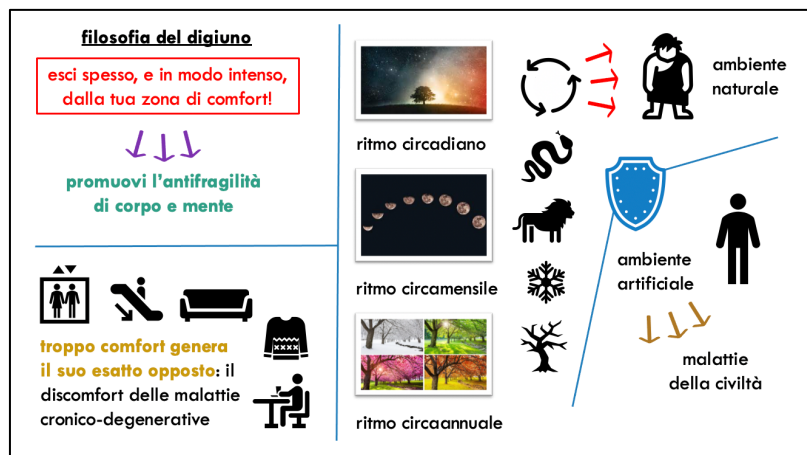
Questo perché la tendenza dell'organismo, di fronte a una minaccia intensa, sarà sempre quella di reagire mobilitando risorse in abbondanza, per non rischiare di rimanerne poi a corto nel momento di maggiore bisogno.

Cosa significa questo? Ebbene, che verrà riparato un danno maggiore rispetto a quello causato dalla perturbazione che ha innescato il processo ricostruttivo. Cioè, verranno riparati anche danni accumulati in precedenza, ringiovanendo di fatto l'organismo.

Ora, quando l'uomo era ancora un cacciatore-raccogliatore, non aveva bisogno di lanciarsi continue sfide evolutive. Nell'ambiente in cui si muoveva, in quanto il suo organismo era già costantemente esposto a importanti perturbazioni.

Momenti di abbondanza di cibo si alternavano ad esempio a momenti di assenza di cibo. Quindi non digiunava per scelta, ma per effetto di variazioni imposte dall'ambiente. E lo stesso valeva per l'esposizione a uno spettro estremamente ampio di temperature.

Nell'ambiente artificiale in cui viviamo oggi invece, nelle nostre moderne società occidentali, queste ampie variazioni, queste alternanze, sono state del tutto cancellate.



Il nostro frigo è sempre pieno, se non altro alle nostre latitudini, e non è più necessario attivare quelle vie metaboliche che ci danno accesso alle nostre riserve lipidiche e ai benefici meccanismi ormonali ad esse associati.

In altre parole, la nostra macchina biologica non subisce più quelle perturbazioni che ci permettono un'esplorazione ampia del suo spazio degli stati, quindi la costruzione di equilibri caratteristici dell'antifragilità, anziché della fragilità.

Da cui l'insorgere delle cosiddette *malattie della civiltà*, come il diabete, l'ipertensione, il cancro, l'obesità...

E lo stesso vale naturalmente per tutte le altre tipologie di perturbazioni, come ad esempio quella della variazione delle temperature ambientali.

Il nostro sistema cardiovascolare, non essendo più adeguatamente sollecitato da variazioni di temperatura significative, non esplora più un'intensa alternanza tra vasocostrizione e vasodilatazione, da cui la più facile insorgenza delle malattie cardiovascolari.

Molto bene, dunque, la *filosofia del digiuno* qual è? Credo possa in parte essere riassunta nel motto seguente:

ESCI SPESSO E IN MODO INTENSO DALLA TUA ZONA DI COMFORT

Perché solo in questo modo potrai promuovere l'antifragilità del tuo corpo (e della tua mente).

In altre parole, la filosofia del digiuno è quella che consiste nel prendere atto che noi esseri umani abbiamo modificato il nostro ambiente, grazie all'utilizzo di fonti di energie esterne a quella del nostro corpo, e così facendo, ci siamo concentrati sulla diminuzione delle perturbazioni in grado di compromettere il nostro equilibrio, ma al contempo ci siamo dimenticati di mantenere alta la nostra gamma di risposte alle possibili minacce evolutive.

Ma vedete, un conto è ridurre le minacce, ad esempio creando un ambiente dove siamo più protetti da una mancanza di cibo troppo prolungata, o da un'esposizione a temperature estreme per tempi troppo lunghi, o dai rischi di incidenti gravi, o di aggressioni fatali, e un altro conto è promuovere la fragilità, avendo eliminato ogni forma di sfida evolutiva, ogni forma di "stress positivo", ormetico, in grado di promuovere lo sviluppo della nostra antifragilità e stimolare i processi riparativi.

Come diceva *Paul Watzlawick*:

DUE VOLTE DI PIÙ DI UNA COSA
NON È DUE VOLTE DI PIÙ DELLA STESSA COSA

Due volte di più di comfort diventa un'ultrasoluzione in grado di generare il suo esatto opposto: il discomfort delle malattie cronico-degenerative.

La filosofia del digiuno consiste allora nell'osservare che sebbene la natura selvaggia e incontaminata sia stata per noi un "genitore terribile", in grado anche di uccidere i propri "figli", nondimeno ha sempre avuto a cuore di attualizzare il loro pieno potenziale, la loro piena "fitness evolutiva".

Come diceva *Vercors*, noi umani, a differenza degli animali, facciamo due con la natura, ci siamo emancipati, siamo diventati, in un certo senso, i genitori di noi stessi.

Non è più la natura a dirci quando e cosa mangiare, se farlo o meno in sincronia con i ritmi circadiani, circamensili e circaannuali, che un tempo ci imponevano il rispetto di alternanze tra assenza di cibo e abbondanza di cibo, e altre forme di alternanze, come quella tra il caldo e il freddo.

Possiamo ora mangiare in ogni momento e, purtroppo, lo facciamo. E non solo abbiamo perso la regolazione dei ritmi della

natura, in particolare quello circadiano, ma anche quella dei meccanismi istintivi, che ci dicono quando smettere di mangiare, in quanto tali meccanismi non agiscono più sui cibi industriali altamente lavorati e denaturati.

Certo, a differenza del “genitore terribile” della natura selvaggia e incontaminata, possiamo oggi, fortunatamente, evitare di lanciarcene delle sfide potenzialmente mortali, ma se vogliamo promuovere la nostra antifragilità, e la nostra capacità di riparare i danni accumulati, dobbiamo comunque “autoinfliggerci” delle sfide che il nostro corpo percepirà come potenziali minacce alla sopravvivenza, senza però mai spingerci, ovviamente, fino al punto che lo diventino realmente.

Bene, vorrei ora concludere spendendo alcune parole su un aspetto della pratica del digiuno che, a prescindere dai meccanismi di fitness evolutiva, rappresenta davvero un’enorme risorsa per un individuo.

Il digiuno, e altre pratiche simili, può infatti essere usato come un prezioso strumento di reset e di osservazione.

Con il termine “reset” intendo qui soprattutto la capacità di tornare ad osservare in modo più oggettivo la propria realtà, sia interiore che esteriore. Quindi, reset inteso come ricalibrazione dei propri processi osservativi, valutativi, misurativi.

Faccio un esempio, che però ha unicamente il valore di metafora, ma che aiuterà a comprendere l’idea.

prospettiva autoconoscitiva

metafora dell'igrometro



esplorando ampie variazioni di parametri, un sistema «sregolato» può trovare un modo per resettarsi

grazie per l'ascolto

questo mio limite, è reale o illusorio? ...mumble mumble...

è solo quando siamo in contatto con ciò che è reale, che possiamo agire nel reale, con il reale, in modo efficiente ed efficace (potere personale)



Quando mi sono accorto che l'igrometro della mia sauna, che misura l'umidità, mi dava valori del tutto sballati, non ero più in grado di valutare in modo corretto i miei limiti reali nel permanere a lungo in temperature elevate, che dipende all'umidità ambientale.

Per risolvere questo problema, ho adottato il seguente stratagemma. Ho avvolto l'igrometro in un panno bagnato, per un tempo sufficientemente lungo. In altre parole, ho sottoposto lo strumento a una condizione di intensità massima, per quanto attiene alla variabile umidità.

A quel punto, sapevo per certo che, in quelle condizioni, doveva indicare il valore del 100%. Ruotando così la vite che serve per muovere la lancetta dello strumento, l'ho portata sul valore corretto del 100%, e a quel punto lo strumento era perfettamente regolato.

Con il nostro corpo, possiamo immaginare meccanismi simili di regolazione. Tramite l'esplorazione di ampie variazioni di determinate grandezze, può trovare un modo di resettarsi, e una volta resettato le sue reazioni possono smettere di essere "fuori misura".

Pensiamo solo al problema delle malattie autoimmuni, agli stati infiammatori, alle allergie...

Ho fatto personalmente questa esperienza con i bagni ghiacciati, che hanno resettato di colpo il mio sistema immunitario, tanto che sono sparite completamente le mie allergie stagionali. E ho fatto questa esperienza anche con il digiuno, che mi ha permesso, tra le altre cose, di tornare a misurare i bisogni del mio corpo in modo più oggettivo, normalizzando ad esempio la sensazione di fame.

Tramite queste pratiche ho scoperto che i limiti della mia fisiologia sono ben diversi da quelli che mi immaginavo, sulla base di informazioni pregiudiziali e di un'esplorazione personale troppo limitata.

Scoprire questo è fondamentale, perché la capacità di discriminare tra limiti reali e limiti illusori è quella che ci consente poi di accedere al nostro potere personale di produrre dei cambiamenti reali e duraturi nella nostra vita.

Infatti:

È SOLO QUANDO SIAMO IN CONTATTO CON CIÒ CHE È REALE
CHE POSSIAMO AGIRE NEL REALE E CON IL REALE

L'antica pratica del digiuno, come altre pratiche contro intuitive che si perdono nella notte dei tempi, come ad esempio quella della

meditazione, cioè la capacità di controllare il nostro “monkey mind” e permanere a lungo immobili, in silenzio, presenti a noi stessi, senza fare apparentemente nulla, ebbene queste pratiche, queste esperienze, ci portano in contatto con una dimensione che amo indicare con il termine di *potenzialità*.

È davvero come aprire uno scrigno segreto, ricolmo di meraviglie. Uno scrigno di cui abbiamo dimenticato l'esistenza, soprattutto nelle nostre società moderne, impigrite dalla troppa comodità e dalla troppa opulenza.

Bibliografia

- Adler, M. I., & Bonduriansky, R. (2014). Why do the well-fed appear to die young? A new evolutionary hypothesis for the effect of dietary restriction on lifespan. *BioEssays*, 36, pp. 439-450.
- Ames, B. N. (2006). Low micronutrient intake may accelerate the degenerative diseases of aging through allocation of scarce micronutrients by triage. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103, 17589.
- Cahill, G. F. Jr (2006). “Fuel Metabolism in Starvation.” *Annu. Rev. Nutr.*, 26, pp. 1–22.
- De Maio, A. (1999). Heat shock proteins: facts, thoughts, and dreams. *Shock*, 11, pp. 1–12.
- Espelund, U. et al (2005). “Fasting Unmasks a Strong Inverse Association Between Ghrelin and Cortisol in Serum: Studies in Obese and Normal-Weight Subjects.” *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 90, pp. 741–6.
- Heilbronn, L. K. (2005). Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism. *Am. J. Clin. Nutr.*, 81, pp. 69–73.
- Heylighen, F. (2014). Cybernetic Principles of Aging and Rejuvenation: The Buffering- Challenging Strategy for Life Extension. *Current Aging Science* 7, pp. 60–75.
- Longo, V. D. & Mattson, M. P. (2014). “Fasting: molecular mechanisms and clinical applications.” *Cell Metab.* 19, pp. 181–92.
- Natalucci, G. (2005). “Spontaneous 24-h Ghrelin Secretion Pattern in Fasting Subjects: Maintenance of a Meal-Related Pattern.” *Eur. J. Endocrinol.* 152, pp. 845–50.
- Ng, M. et al (2013). “Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013.” *The Lancet*, 384, pp. 766–781.
- Taleb, N. N., (2013). Philosophy: ‘Antifragility’ as a mathematical idea. *Nature*, 494 pp. 430–430.

- Von Foerster, H. (1960). On self-organizing systems and their environments. In *Self-organizing systems* (pp. 31–50).
- Zauner, C. et al. (2000). Resting energy expenditure in short-term starvation is increased as a result of an increase in serum norepinephrine. *Am. J. Clin. Nutr.*, 71, pp. 1511–5.