



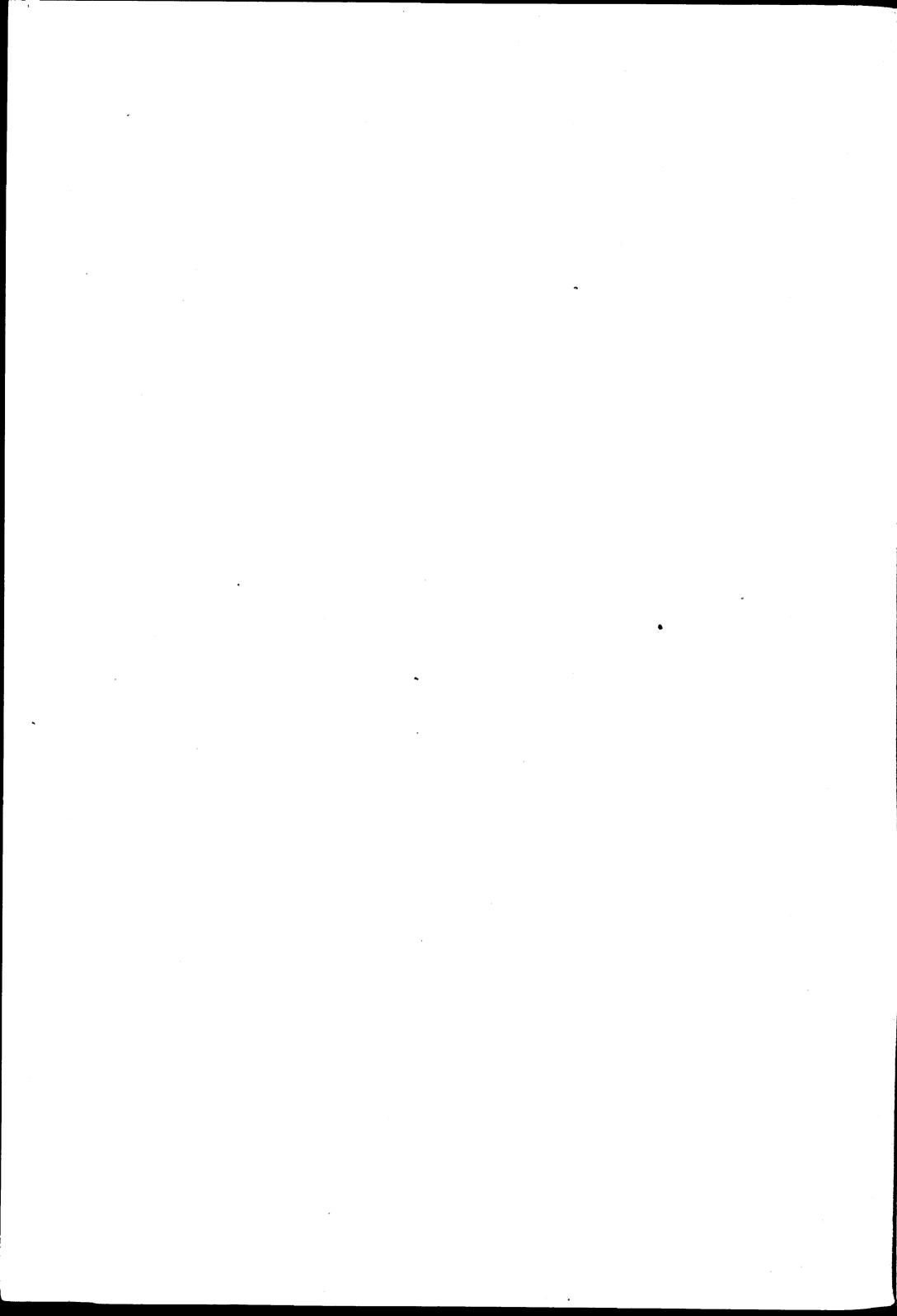
Dott. GIUSEPPE ALBERTI

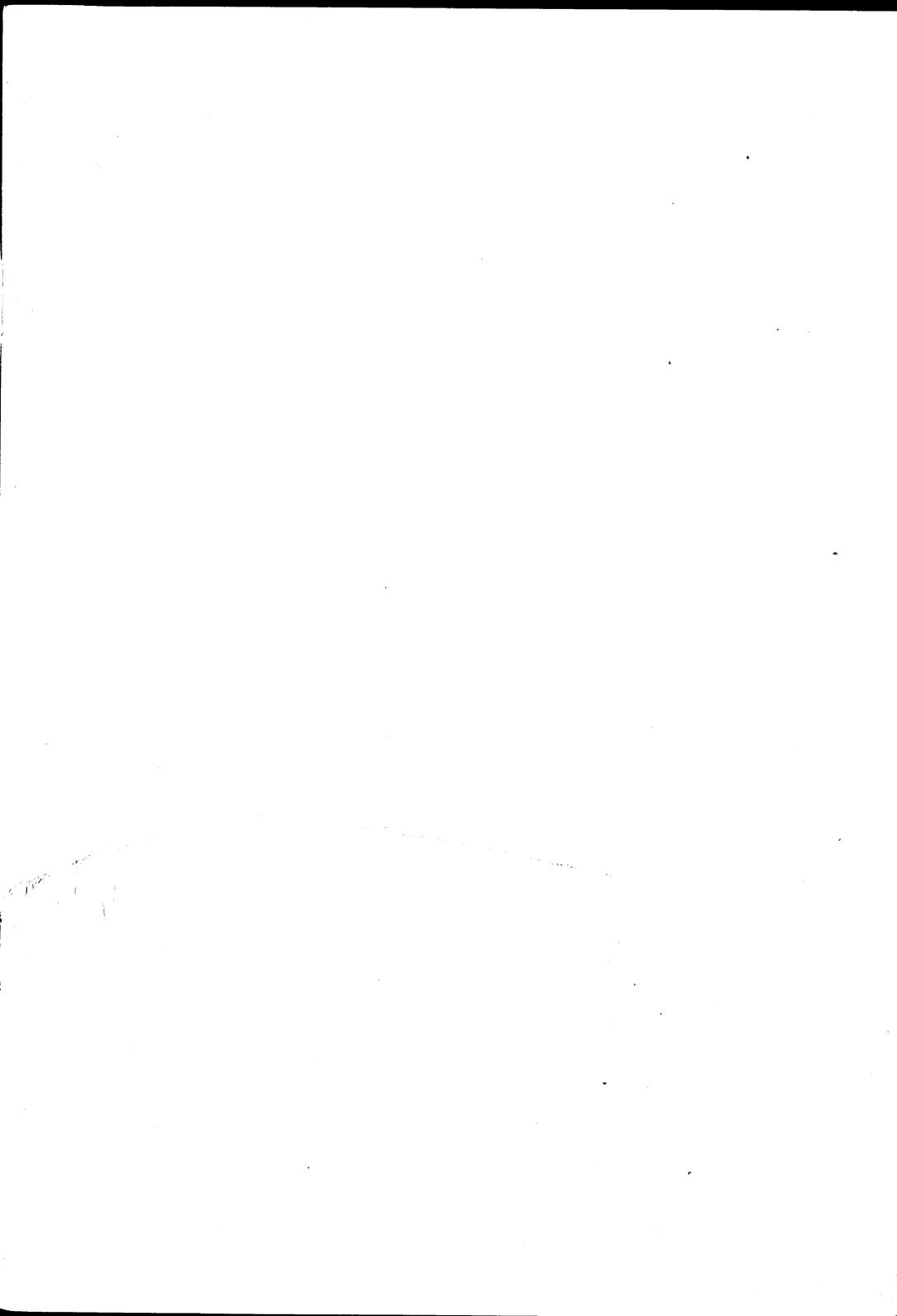
LA NOTA STORICA

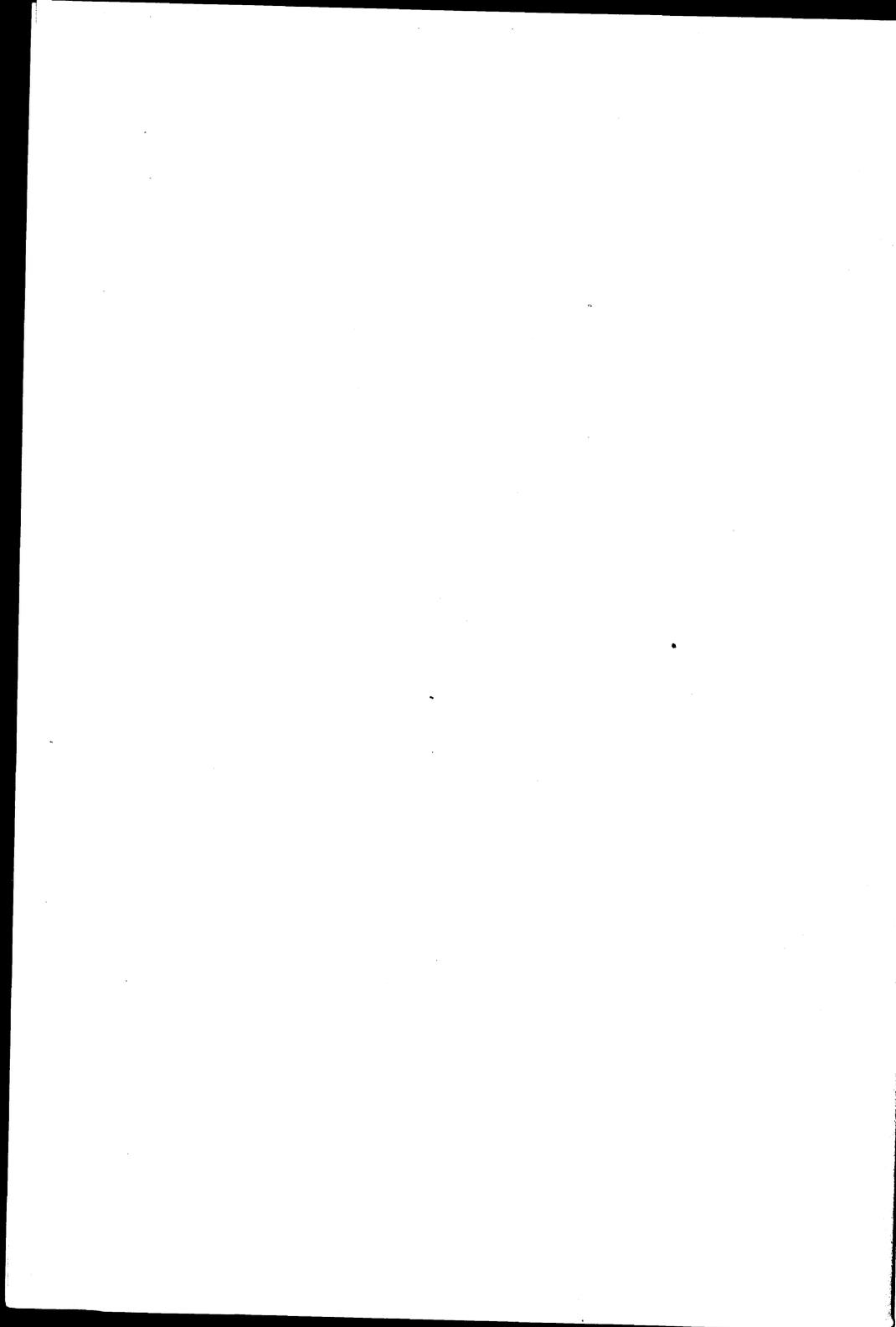
La salubrità del digiuno e dell'astinenza
dalla carne nelle varie regole religiose

Estratto da "Le Forze Sanitarie", - Anno IX - N. 3, del 15 febbraio 1940-XVIII







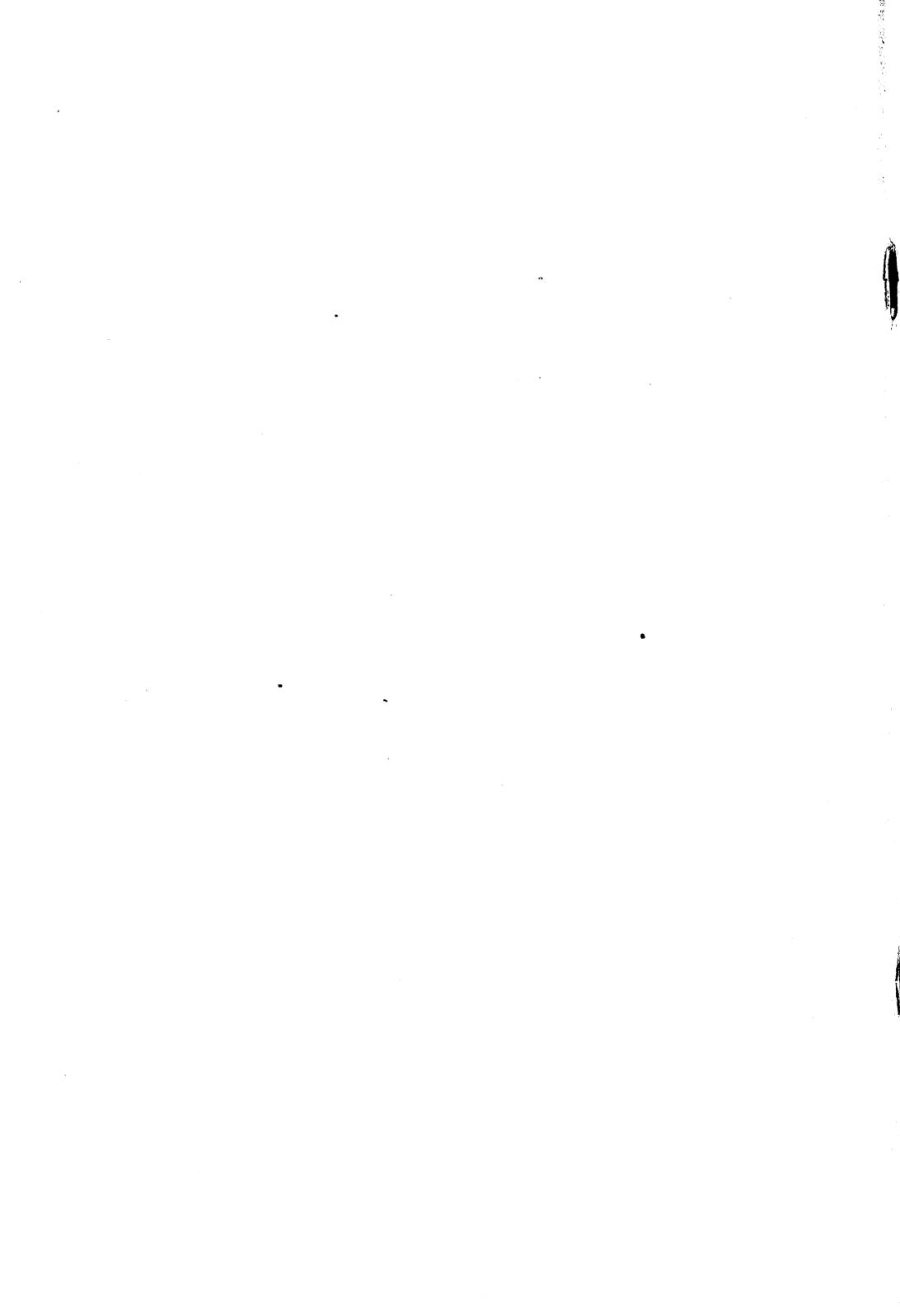


Dott. GIUSEPPE ALBERTI

LA NOTA STORICA

**La salubrità del digiuno e dell'astinenza
dalla carne nelle varie regole religiose**

Estratto da "Le Forze Sanitarie", Anno IX - N. 3, del 15 febbraio 1940-XVIII



La Quaresima, com'ebbe ed ha detrattori sistematici — avversarsi per lo più della Chiesa cattolica la quale istituì questo tempo di *poenitentia salutaris* — ha i suoi esaltatori.

Anche molti popoli antichi provarono il bisogno di siffatta espiazione penitenziale; se questa ed altre pratiche simili ebbero sempre un fondamento di concetti igienici è, però, non sempre facile affermare.

Digiunaron Fenici, Egizi, Assiri; gli Ateniesi nelle feste Eleusine (1) e nelle Tesmoforie; i sacerdoti di Zeus e di Cerere, prima di rendere oracoli e, nella vigilia, coloro che li consultavano.

Tra i Qiriti, Numa introdusse il digiuno nel giorno innanzi ai sacrifici animali per il buon raccolto. Tutto il popolo osservava poi quello quinquennale in onore di Cerere.

I digiuni degli Ebrei, rigorosissimi, importavano una completa astinenza da cibo e da bevanda dall'aurora fino al tramonto. Ve n'erano sei pubblici e molti privati.

La prassi attuale della Chiesa cattolica in materia di astinenza e digiuno, è regolata dai canoni 1250-54 del codice di diritto canonico, e può riassumersi nelle prescrizioni che seguono:

1) Nei giorni di astinenza è vietato l'uso della carne e del brodo ottenuto dalla carne. Non è però vietato l'uso delle uova e dei latticini, e di qualunque condimento sia pure di grasso animale.

2) Nei giorni di digiuno è permesso un solo pasto al giorno; non è però vietato che tanto alla mattina, che alla sera, si prenda qualche cibo, attenendosi all'approvata consuetudine locale per ciò che riguarda la quantità e la qualità di esso.

3) Non è proibita in nessun tempo la promiscuità di carne e pesce. Si può cambiare l'ora della refezione della sera col pranzo.

4) Nelle domeniche e nei giorni di festa e di precetto, cessa l'obbligo dell'astinenza e del digiuno: ma non cessa nelle feste di precetto che cadono nei venerdì e sabato di Quaresima. Al Sabato Santo la legge del digiuno e dell'astinenza cessa a mezzodi.

5) Sono tenuti ad osservare l'astinenza tutti coloro che hanno compiuto il settimo anno di età; sono obbligati al digiuno coloro che hanno compiuto il ventunesimo anno di età fino al principio del sessantesimo anno.

6) Sono giorni di digiuno e astinenza dalle carni: il mercoledì delle Ceneri; i venerdì e sabato di Quaresima; i mercoledì, venerdì e sabato delle Tempora e le viglie di Pentecoste, Assunta, Ognissanti e Natale.

7) Sono giorni di digiuno con l'uso delle carni nel pasto principale i lunedì, martedì, mercoledì e giovedì di Quaresima.

8) Sono giorni di astinenza delle carni (senza digiuno), tutti gli altri venerdì dell'anno.

S'intende che questa è la legge per i semplici fedeli. Quanto a coloro che vivono in comunità religiose sotto una regola, spesso volte essa è inasprita da particolari rigori.

Può essere interessante a questo punto come modernamente, si possa spiegare in funzione dell'igiene alimentare e generale, e in linea meno generica di una volta, l'efficacia della «dieta parca» del digiuno e della «vigilia». A seconda che il digiuno si istituisca a scopi profilattici o terapeutici, può spiegarsi

la sua azione benefica attraverso un doppio meccanismo fisiologico sugli emuntori e sull'apparato circolatorio.

E' ovvia l'utilità del digiuno e della «dieta parca» e quindi della «vigilia» nei candidati alle malattie del ricambio; gli emuntori sono sollevati dal loro incessante lavoro, non si accumulano scorie tossiche, l'organismo si libera periodicamente (nella «vigilia» con digiuno) migliorandosi così, a seconda della meiorpragia iniziale o virtuale, il ricambio dei glicidi, dei protidi, dei lipidi.

Così nel diabete la «dieta parca» non sfrutta troppo le riserve funzionali del pancreas insulare; nella gotta e negli stati da deviato ricambio urico si riduce l'introduzione delle sostanze uricogene e purinogene; nell'adiposi non si sovraccaricano di grasso i tessuti con conseguente sollievo dell'apparato circolatorio.

Secondo gli ultimi studi sulla dietetica dell'epato-paziente (cfr. comunicazione SAJJA al Congresso internazionale dell'insufficienza epatica a Vichy nel 1937) le proteine vegetali nobili (di cui è prototipo il glutine di frumento) sostituite in tutto o in parte alle proteine della carne sollevano il lavoro del fegato. La curva amino-acidemia lo denuncia e lo comprova (cfr. anche sul medesimo argomento il lavoro di PÖDDINE, «Archivio di fisiopatologia del ricambio», n. 5, 1939). Questo per quanto riguarda l'azione di scarico, di alleviamento del lavoro degli emuntori: azione non solo di massa, quantitativa, ma qualitativa. Recenti ricerche ci dicono come sia sollevata anche la funzione circolatoria dalla «dieta parca» e dal digiuno in sede curativa e quindi, parallelamente, in sede profilattica. Secondo uno studio di GUTZEIT («Mediz. Welt», 15 luglio 1939) sulla cura dietetica delle malattie del cuore e della circolazione, quando il fabbisogno in ossigeno della periferia non è più «coperto», si può cercare in due modi di ripristinare l'equilibrio: o stimolando cuore e organi circolatori a maggiori prestazioni (terapia medicamentosa) oppure diminuendo i bisogni di ossigeno periferici e scaricando in tal modo la circolazione. La limitazione dell'alimento diminuisce considerevolmente il lavoro delle ghiandole e della musculatura digestiva e le combustioni dei tessuti. L'intestino, che è in stato di semi-vacuità e non è sede di fermentazioni, permette al diaframma di scendere più in basso e di muoversi più liberamente, ciò che favorisce il riflesso del sangue venoso al cuore.

Negli stati arteriosclerotici la «dieta parca» riduce l'ostacolo periferico alla corrente circolatoria e non sovraccarica l'organismo di scorie, come si dice oggi, «ipertensogene». Il digiuno è adottato per questo, nella ipertonica essenziale, da V. DRIGALSKI («Fortschr. Ther.», marzo 1939). Così si spiega la longevità di Luigi Cornaro e non fa meraviglia l'episodio dei quattro monaci certosini centenari che andarono dal Papa Benedetto XII in Avignone, dopo lunghissimo viaggio a piedi, ad assicurarne di persona circa la temuta azione nociva dei digiuni e dell'astinenza dalla carne che aveva spinto il Pontefice alla «dispensa» per questo punto della loro regola. I quattro figli di San Brunone mettevano insieme, per la storia, trecento-settantacinque anni; in ogni modo se anche due fossero stati centenari, la «prova» vivente che essi davano al Pontefice era convincente.

Gli è che l'apparato circolatorio nel momento in cui un primo affaticamento si sovrappone alle altre cause di alterato ricambio dovute ad una alimentazione ricca, specialmente, alla fine di quella che gli antichi chiamavano la «costans aetas», è sollevato in modo notevole e si adatta sempre più alle minori richieste d'ossigenazione della «periferia». Si aggiunga a ciò il

(1) Vedi G. ALBERTI: *Sul valore igienico-sanitario di alcune pratiche nei misteri eleusini* (in una corrispondenza da Atene). «Il Policlinico», Sez. prat., 1936.

minore stimolo della tiroide dovuto alla minore introduzione di proteine animali. C'è stato qualche autore che ha voluto poi riportare l'azione benefica del digiuno a quella di un vero e proprio salasso, calcolando che se da una data quantità d'alimento si origina « grosso modo » una data quantità di sangue e se la stessa quantità di alimento occupa il letto circolatorio, la diminuzione dell'alimento può equivalere ad una diminuzione di sangue. A parte la interpretazione semplicistica, è certo che al fondo di questa considerazione, per quanto si è ricordato circa la giusta opinione del GUTZKEIT, c'è del vero.

Vediamo ora quanta parte abbiano nelle regole dei vari ordini religiosi la « dieta parca », il digiuno, la « vigilia » o astinenza periodica.

Esaminiamo sommariamente la Regola di S. Benedetto.

Al capo 39, « Della misura dei cibi », si legge:

« Crediamo per la refezione quotidiana, così di sesta come di nona, bastare a tutte le mense due vivande cotte, per l'infirmità di diversi, acciocchè colui che forse non potrà mangiare dell'una, mangi dell'altra. Bastino dunque ai fratelli due vivande cotte: e se inoltre vi saranno frutti o legumi verdi, si aggiunga la terza. Una giusta libbra di pane per giorno basti, sia che vi abbia una sola refezione, sia che si pranzi o si ceni ». E in fine: « Ognuno poi si astenga dal mangiare carne di quadrupedi, eccetto i deboli al tutto e gli infermi ». A questi ultimi è intitolato il precedente capo 36 nel quale è prescritto: « Anche il mangiar di carne sia accordato agli infermi e a quelli che sono al tutto deboli, perchè riacquistino le forze; ma quando saranno migliorati, tutti, secondo il solito, si astengano dalla carne ».

E infatti i Benedettini della Congregazione cassinense della primitiva osservanza si astengono dalla carne. Nei due monasteri sublacensi, per es. in quello del S. Speco, non si assaggia mai; nell'altro di S. Scolastica, soltanto per dispensa. Gli altri Cassinesi della Congregazione detta di S. Giustina di Padova (S. Paolo fuori le mura, Montecassino, ecc.) se ne astengono il mercoledì e il sabato. Dalla carne si astengono anche altri ordini eremitici come i Camaldolesi, monastici come i Certosini e i Trappisti, mendicanti come i Carmelitani.

Altri ordini, quali i Trinitari, ne gustano soltanto in determinati giorni dell'anno.

La regola di S. Agostino non parla della carne. Ma le costituzioni dell'Ordine degli Eremitani, mentre la permettono, impongono oltre i soliti, i digiuni seguenti: nella vigilia di S. Agostino, eccetto che capitii di domenica; in tutti i venerdì dell'anno, meno che a Pasqua e Pentecoste e nella festa del Santo; nei mercoledì e sabato da Ognissanti a Natale. In questi digiuni, se non v'è l'obbligo dell'astinenza, si concede « carnis usus in unica comestione ».

S. Francesco d'Assisi, nella sua *Regula et vita Minorum Fratrum*, approvata da Onorio III con la bolla *Solet annuere* datata dal Laterano il 29 novembre 1223, intitola così il capitolo 3°: « De divino officio, et ieiunio, et quomodo fratres debent ire per mundum ». La parte di questo capitolo relativa al digiuno suona, in italiano, nel modo che segue: « E digiunino dalla festa di tutti i Santi sino alla Natività del Signore ».

Ma la Santa Quaresima che incomincia dall'Epifania e seguita per quaranta giorni, che consacrò il Signore col suo santo digiuno, « cioè quello che fece nel deserto », « coloro che vogliono naturalmente la digiunano, siano benedetti dal Signore », donde il costume nell'Ordine Francescano di chiamarla la *Benedetta*, e « coloro che non vogliono (vi) siano costretti; ma l'altra sino alla Resurrezione del Signore », vale a dire quella comune a tutta la Chiesa, « digiunino ». Negli altri tempi, poi, « non siano tenuti a digiunare se non nei venerdì ». Prescrizione rigorosamente seguita anche oggi, tanto che se, per es., il giorno 4 ottobre, festa di S. Francesco, cade in *sexta feria* (venerdì) non si dispensa dal digiuno; « ma in tempo di necessità manifesta non siano tenuti i frati al digiuno corporale ».

Queste prescrizioni rispecchiano quasi con le stesse parole quelle antecedenti della *Regula prima* al capo 3°.

Rigidissima è poi la regola dell'Ordine dei Minimi scritta dal suo fondatore S. Francesco di Paola, approvata nella seconda stesura da Alessandro VI il 1° maggio 1501 con la bolla *Ad*

ea quae circa decorem. Ma poichè non era stato udito il parere dei Cardinali, un'altra solenne approvazione — previo esame di dotti e relazione favorevole del card. Carvajal — intervenne il 18 maggio 1502 con la bolla *Ad fructus uberes*. Si ebbe finalmente quella di Giulio II, *inter caeteros*, del 19 gennaio 1508.

Su questo monumento di austerità è fiorita una copiosa letteratura nella quale, trascurando i biografici del taumaturgo Paolano che sono legione, si possono citare il *Cruis omnium religionum* (volume in-folio di 448 pagg.) del cosentino P. Vincenzo De Via e il recente ricco libro dello spagnolo P. Francesco Angelats non che una serie di articoli del padre Santo Mòrtola pubblicati sull'« Osservatore Romano » col titolo: *Cinque secoli di astinenza quaresimali* (1435-1935). Austero fu il Calabrese fin dalla nascita. « Ancor lattante — narrano gli agiografi — rifiutava al venerdì il nutrimento materno e fu osservato che anche negli altri giorni, non usava mai richiederlo alla madre sua, la quale quando da se stessa lo accostava al proprio seno, con tal temperanza lo vedeva succhiare che pareva prenderne solamente il necessario per mantenere la vita, non per diletta la gola » (Perrimezzi-Roberti). Dalla culla dunque manifestò il proposito e l'accompagnò durante l'anno passato a S. Marco Argentano coi colleghi Conventuali e nella grotta presso il mormorante Isca prima sede della nuova scuola e da questa alla corte del « triste uomo e gran re » Luigi XI. Da questa prima aspra sede quale distacco di anni e di luoghi nell'ora del vittorioso tramonto! Fu lungo il viaggio dalla romita grotta di Paola ove arrivava il notturno ululato del lupo, ma fonte di dolcezza ignota, al Castello di Tours. Se spuntarono le viole sulle orme del Fondatore, se è facile dare uno sguardo a novantuno anni di lavoro, è impossibile comprendere le sofferenze, le ansie di un giorno solo. Ma possiamo condannare gli oppositori innanzi a quest'audacia? [tra l'altro di astinenza dura].

Francesco di Paola volle dunque astringere i suoi, oltre ai tre consueti voti, ad un quarto di perpetua vita quaresimale (*Regula*, cap. I, 1: « sub obedientiae, castitatis, paupertatis, et quadragesimalis vitae, sacris votis perseveranter vivere promittant »). Quale sia questa vita quaresimale è spiegato nel cap. VI, 25 (« Tutti i Frati di quest'Ordine dei Minimi si asterranno completamente dai cibi di grasso... Dunque a tutti essi è proibito sotto ogni riguardo ed inossabilmente di cibarsi, dentro e fuori del convento, di carne, di grasso, di uova, di burro, di formaggio e di ogni specie di latticini e di qualsiasi altro prodotto o derivato dalla carne »).

Il rigore non esclude la carità per i malati, che possono nutrirsi di qualunque cibo (*pro sanitate celerius restauranda*), ma dopo aver raccomandato tutta la carità per i malati, o languidi, ritorna subito a ricordare a questi ed anche ai medici l'obbligo di coscienza (n. 27: « Si guarderanno essi Frati, d'indurre o far indurre da altre persone il medico, che dia loro il permesso di trascurare la vita quaresimale, per cibarsi di alimenti di grasso, essendo proibito giuridicamente anche agli stessi medici di consigliare agli ammalati per la salute del corpo quello che potrebbe mutarsi in pericolo delle loro anime. Ma appena che l'infermo si accorgerà di essersi ben ristabilito da potersi sostenere con cibi quaresimali, dopo ponderata deliberazione, farà ritorno all'osservanza regolare, ricordandosi della sua sacra professione. Dunque a nessuno dei religiosi, sarà lecito mangiare carne, uova, burro, formaggio e ogni specie di latticini, o qualsiasi altro prodotto o derivato dalla carne, diversamente da quello che è stato sanzionato da questa stabile Regola; come anche è assolutamente proibito d'introdurre o fare introdurre nel recinto del Convento cosa adatta a mangiarsi che sia di cibo pasquale »).

Gli infermi erano curati in una infermeria « interior » con cibi quaresimali. Se abbisognavano di altri, come carne, uova, latticini, si trasportavano in quella « exterior » che doveva essere discosta almeno 50 piedi o passi dal corpo vero e proprio del Convento.

Quello della Trinità dei Monti acquistò il 28 giugno 1535 per 400 scudi d'oro da Nicolò Bufalini davanti al notaio Stefano De Amannis una piccola casa con vigna, destinandola a costruirvi l'infermeria esterna che ancora mancava.

Il par. 28 ordina infatti: « Quando poi, come s'è detto, sia opportuno cibarsi di tali cose [per gli ammalati, beninteso] si portino per altra via che non sia quella del chiostro o del convento alla stessa infermeria esterna. La quale deve essere provvidamente separata, dove il luogo lo permetta, con uno spazio di almeno 50 piedi e non sia permesso a niun patto che stia vicina con le officine interne del convento. Ed anche, senza licenza del Superiore, quando ivi risiedono infermi, nessuno possa entrarvi ». Anche oggi vige tra i Minimi il costume che i convalescenti i quali abbisognino ancora di cibi non quarismatici prendano i loro pasti in un refettorio diverso da quello degli altri religiosi.

Ma la *Regula* del Paolano ha pure un capitolo VII dedicato al digiuno corporale che « purga la mente, solleva il senso, sommette la carne allo spirito, fa contrito e umiliato il cuore, sperde gli incentivi della concupiscenza, spegne gli ardori della libidine e accende il lume della castità ». In più, quindi, del perpetuo vitto quaresimale, ordina che tutti digiunino dal lunedì di Quinquagesima al Sabato Santo « inclusive »; da Ognisanti a Natale, « exclusive ». Nonchè, negli altri digiuni ecclesiastici, nei mercoledì e venerdì dell'anno (meno i mercoledì tra Pasqua e Pentecoste). Come si vede, i frati di S. Francesco di Paola astretti ad un « magro » perenne e rigoroso, debbono per necessità essere grandi consumatori di pesce e di verdure. Fu per questa ragione che un'antica università d'arti e mestieri della Roma papale, il « Collegio de' Cottiatori del Pesce » (che aveva sede a S. Angelo in Pescheria insieme con l'Università de' Pescivendoli) elesse a proprio patrono il loro santo fondatore.

I Minimi però, possono cibarsi anche di tartarughe, per concessione del Papa Adriano VI il quale, con la bolla *Unicursis et singulis* del 14 aprile 1524, estese al loro ordine il privilegio già concesso ai Certosini. Perciò impiantarono nei loro conventi estesi allevamenti di questi squisiti animali. Così era, per esempio, a Roma nel chiostro di S. Andrea delle Fratte; alla Trinità dei Monti, nel grande convento dove dimoravano circa 200 religiosi di nazionalità francese, era ad essi riservata una porzione murata del vasto giardino, che veniva designata come « le jardin des tortues ». Se ne parla in un memoriale (Archivio di S. Luigi dei Francesi, filza 240, n. 12) redatto prima della Rivoluzione per opporsi alla costruzione di una casa contro il fianco della Chiesa della Trinità, costruzione che esigeva il sacrificio « du jardin où l'on tient les tortues, et tout le passage qui y conduit. Les tortues sont un soulagement pour les jours que le poisson manque. Il faut donc en garder et en conserver ».

Mangiano altresì le folaghe, che dalla Chiesa dopo lunghe controversie canoniche vennero riconosciute come cibo di magro, e questo per concessione di Papa Pio VII fatta ad essi il 22 febbraio 1804, in seguito a consuetudine introdottasi in varie provincie e conventi dell'Ordine. Ma le carni di tali uccelli da palude, dal gusto oleoso e coriaceo, è ben lontana dal raggiungere la squisitezza che offrono le tardigrade testuggini.

L'esperienza plurisecolare offerta dagli ordini religiosi nei quali è noto quanti ascritti raggiungano la longevità (tipico è il caso di Francesco da Paola che raggiunse i novantun'anni) deve dirci qualcosa e sulla salubrità dietetica del digiuno periodico e su quella dell'astinenza dalla carne.

La questione se le proteine muscolari del pesce siano più salubri di quelle della carne non è peranco decisa. Certo è che anche piccole differenze nel contenuto salino o in genere in sostanze estrattive tra il pesce e la carne debbono agire beneficamente sull'organismo (a parte l'apporto vitaminico) quando giornate di alimentazione ittica siano intramezzate a quelle ad alimentazione carnea. Secondo la Scuola del Visco gli effetti deleteri imputabili alla deficienza di vitamine A e B e di sali di calcio nella carne di bue somministrata quale unico alimento a ratti in via di sviluppo, non si verificherebbero con l'alimentazione unica rappresentata da carne di pesce.

La ORRÙ della scuola del Visco riuscì ad ottenere la crescita e la riproduzione nei ratti alimentati con carne di muggine o di pagello, mentre dalle classiche ricerche di MAC COLUIM e collaboratori risultava che i ratti in via di sviluppo alimentati esclusivamente con carne di bue cruda o cotta crescono stentatamente e muoiono prematuramente senza riprodursi.

Tornando alle ricerche sull'uomo della scuola di PENDE le quali possono spiegare come e perchè la riduzione delle proteine carnee possa cimentare di meno l'apparato circolatorio, il simpatico e gli emuntori, citeremo le recenti indagini di DE CANDIA, GALLI, SAJA, PÖNDINE. Un'alimentazione frutto-vegetariana alle soglie della vecchiaia non stimola troppo le ghiandole simpaticotrope (surrene midollare e tiroide) e il simpatico che esercitano un'azione ipertensiva; inoltre la tendenza acidotica degli umori nei vecchi viene combattuta dall'effetto alcalinizzante dei vegetali. Il torpore funzionale del fegato (caratteristico in alcuni dopo i 50 anni) viene poi aumentato da un'alimentazione a base di proteine della carne.

Le acquisizioni odierne sulla completezza in aminoacidi delle proteine vegetali nobili delle quali è prototipo il glutine, vera « carne vegetale » secondo lo scopritore I. B. BECCARI (1728), e secondo i più illustri cultori di oggi di biochimica alimentare, ci illuminano sul valore alimentare e biologico della sostituzione parziale o periodica delle dette proteine vegetali nobili a quelle della carne. D'altronde la giornata di digiuno intervallare settimanale a sole proteine vegetali, ad esempio, è dimostrato che prepara l'organismo a utilizzare in pieno, più prontamente e più completamente, la successiva razione alimentare. Intanto l'organismo si svelena (è sollevato anzitutto il lavoro degli emuntori) liberandosi anche dalle scorie residue e porta « più facilmente a compimento trasformazioni già da tempo iniziate » (TALLARICO). Il riposo dall'incessante lavoro digestivo e metabolico consentito pel digiuno e per l'astinenza dalle proteine della carne, si può comprendere quindi come possa in qualche modo far « ringiovanire » cellule e tessuti e portare alla longevità.

59043

~~335724~~

