

IL DIGIUNO DI GESÙ PER 40 GIORNI DIMOSTRA CHE LA BIBBIA È DEGNA DI FEDE!

Nel quarto capitolo del Vangelo di Matteo, leggiamo delle tentazioni di Gesù da parte di Satana nel deserto. In particolare, il testo dice che Gesù digiunò quaranta giorni e quaranta notti.

📖 “Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. E, **dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame.** E il tentatore, avvicinatosi, gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, ordina che queste pietre diventino pani». Ma Egli, rispondendo, disse: «Sta scritto: "Non di pane soltanto vivrà l'uomo, ma di ogni parola che proviene dalla bocca di Dio"».”
(Matteo 4:1-4)

Scettici e detrattori della Bibbia pensano che la durata del digiuno di Gesù metta in dubbio l'attendibilità delle Scritture. Essi domandano: “Come avrebbe potuto Gesù sopravvivere così a lungo senza assumere cibo?”

Innanzitutto, occorre precisare che nella Scrittura ci sono vari tipi di digiuno: assoluto, parziale, normale.

- Il **DIGIUNO ASSOLUTO** si ha quando un individuo si astiene sia da alimenti solidi sia dall'acqua. Sebbene questo tipo di digiuno sia menzionato più volte nelle Scritture (ad es. Giona 3:7; Zaccaria 7:5-6; Luca 5:33; Atti 9:9), esso veniva praticato per periodi di tempo relativamente brevi, presumibilmente meno di tre giorni (*cfr.* Ester 4:16; Esdra 10:6-10). In rari casi nella Scrittura, un digiuno assoluto è durato per periodi di tempo più lunghi, durante i quali l'individuo è potuto sopravvivere solo grazie a un'assistenza soprannaturale (*cfr.* Esodo 34:28; Deuteronomio 9:9; 1Re 19:1-8). In questi casi, l'assistenza divina è ragionevolmente implicita nel testo.
- Il **DIGIUNO PARZIALE** implica una dieta limitata, anziché la completa astinenza (*cfr.* Daniele 1:8,12; 10:3).

- Il **DIGIUNO NORMALE** si ha quando un individuo si astiene solo da alimenti solidi, ma non dall'acqua, per un certo periodo di tempo (*cfr.* 2Samuele 12:16-20; Gioele 1:14-16).

Ebbene, in quale forma di digiuno si impegnò Gesù? Alcuni commentatori ritengono che Gesù sia stato sostenuto in modo soprannaturale durante il Suo digiuno. Essi giungono a tale conclusione basandosi sulla frase “**alla fine ebbe fame**”, la quale implicherebbe che il Suo desiderio di mangiare fosse stato miracolosamente sospeso durante i quaranta giorni di digiuno. In altre parole, Gesù non avrebbe patito la fame durante l'intero lasso di tempo in cui rimase senza cibo, ma soltanto dopo.

Poiché nel periodo della tentazione di Gesù nel deserto è menzionato il coinvolgimento dello Spirito (Matteo 4:1; Luca 4:1), non è irragionevole supporre che fosse implicata un'attività miracolosa; per lo stesso motivo, si ammette che Mosè sia stato sostenuto in modo soprannaturale da Dio durante i quaranta giorni e le quaranta notti in cui rimase sul monte Sinai senza mangiare né bere: “**E Mosè rimase lì con il Signore quaranta giorni e quaranta notti; non mangiò pane e non bevve acqua**” (Esodo 34:28).

Tuttavia, l'opinione secondo cui un'assistenza miracolosa avrebbe preservato Gesù durante il lungo digiuno, riuscirebbe sgradita a scettici e detrattori della Bibbia. Gesù Cristo è Dio, ma “**è venuto nella carne**” (1Giovanni 4:2): questo riferimento alla carne pone l'accento sulla Incarnazione (l'unione sostanziale della natura umana e della natura divina realizzata in Cristo). Allora, la vera domanda è la seguente: IL DIGIUNO DI GESÙ PUÒ ESSERE STATO DEL TIPO «NORMALE»? E, se questo è vero, si può ragionevolmente presumere che Gesù abbia potuto sopravvivere per 40 giorni e 40 notti senza assumere cibo?

Mentre una persona potrebbe sopravvivere senza acqua solo per una settimana in un ambiente confortevole,¹ ci sono casi documentati di persone che sono sopravvissute

¹ Negli individui ricoverati in uno “stato (cosiddetto) vegetativo persistente”, cui viene rimosso il sostentamento artificiale (cibo e acqua), la morte si verifica entro 10-14 giorni. Occorre tenere presente che questi individui sono in coma e completamente immobili, consumando così la minor quantità di energia possibile. Si può quindi

per 40 giorni (e più) con acqua ma senza cibo. La durata della sopravvivenza senza cibo è fortemente influenzata da fattori quali il peso corporeo, la variabilità genetica, lo stato di salute, il sesso, l'età e, soprattutto, la presenza o l'assenza di disidratazione. A parità di peso corporeo, l'individuo con una percentuale di grasso corporeo maggiore ha un maggiore accumulo di calorie; inoltre, una massa muscolare inferiore sarebbe generalmente associata a un consumo calorico ridotto. Ciò per estensione suggerirebbe che le femmine potrebbero avere un vantaggio in termini di sopravvivenza rispetto ai maschi, a causa delle loro maggiori riserve di grasso relative. In ogni modo, il fattore più importante di tutti sembra essere l'idratazione.

Il Dr. Peter Janiszewski ha scritto: “In generale, sembra che gli esseri umani possano sopravvivere senza cibo per **30-40 giorni**, purché siano adeguatamente idratati. I sintomi gravi della fame iniziano intorno ai **35-40 giorni** e, come evidenziato dagli scioperanti della fame nella prigione di Maze a Belfast negli anni Ottanta, la morte può verificarsi in circa **45-61 giorni**.”²

Bobby Sands morì il 5 maggio 1981 nell'ospedale della prigione di Maze³ dopo **66 giorni** di sciopero della fame, all'età di 27 anni. Alla morte di Sands seguì, il 12 maggio, quella di Francis Hughes dopo **59 giorni** di digiuno, e nel giro di tre mesi quella di altri nove detenuti: tutti tra i 24 e i 30 anni.

Prigione di Maze



supporre che le stesse condizioni (senza cibo né acqua) in una persona che è in qualche modo attiva, e che può sudare, porterebbero solo a una fine molto più rapida.

² Peter Janiszewski (2015), “How long can humans survive without food or water?”, <https://medicalxpress.com/news/2015-12-humans-survive-food.html#:~:text=Generally%2C%20it%20appears%20as%20though,%20around%2045%20to%2061%20days>.

³ Nel 1976 venne inaugurata la parte nuova del carcere, rinominato Maze, costituita da otto edifici a un piano di cemento armato a forma di H, che furono conosciuti come Blocchi H (H-Blocks). I Blocchi H divennero famosi in tutto il mondo nel 1981, quando vi si svolse uno sciopero della fame dei detenuti repubblicani dell'IRA e dell'INLA durante il quale morirono 10 detenuti.

Qui di seguito, è visibile il “*Memoriale dello sciopero della fame*”, che si trova nel cimitero di Milltown, Belfast, Irlanda del Nord. Sulla targa commemorativa si possono leggere per ciascuno scioperante della fame: il nome, la data della morte, i giorni totali di digiuno (da **46** a **73**).



Memoriale dello sciopero della fame nel cimitero di Milltown, Belfast, Irlanda del Nord. (Di Stephen Barnes from Newtownabbey, United Kingdom - Hunger Strikers, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2620657> - L'uso dell'immagine, le cui dimensioni sono state ridotte, non vuole suggerire che il licenziante avalli il presente scritto.)

Uno dei digiuni più lunghi fu intrapreso da Terence MacSwiney (1879-1920), un drammaturgo, autore e politico irlandese. Durante la guerra d'indipendenza irlandese, nel marzo 1920, MacSwiney fu eletto sindaco della città di Cork (Irlanda), dopo che il suo predecessore era stato ucciso a colpi di arma da fuoco dalla polizia mentre dormiva nel suo letto. MacSwiney fu arrestato dal governo britannico per il possesso della chiave del codice cifrato dell'esercito rivoluzionario, e condannato da una corte marziale inglese; egli contestava la legittimità del provvedimento e della corte che lo aveva emesso. Incarcerato nella prigione di Brixton, vi morì nell'ottobre 1920 all'età di 41 anni, dopo **74 giorni** di sciopero della fame.

Sulla *Grande Enciclopedia De Agostini*, volume 8, Istituto Geografico De Agostini S.p.A., Novara 1994, alla voce “Digiuno”, si legge quanto segue: “*Nell'uomo si può teoricamente valutare una resistenza massima al digiuno di **67 giorni**. La resistenza*

dell'adulto è superiore a quella dell'adolescente; la femmina resiste al digiuno più del maschio, l'individuo obeso più dell'individuo magro.”

Il dottor Mike Stroud, docente di Medicina e Nutrizione presso la Southampton University, rispondendo alla domanda su quanto tempo possa sopravvivere una persona senza cibo, ha dichiarato: “Il corpo ha bisogno di qualcosa di più delle semplici calorie: comincerà a spegnere i suoi organi uno per uno. Ma potrebbero

essere necessari fino a 60 giorni prima che ciò avvenga.”

Aradhana Samdariya, una bambina giainista di 13 anni è morta nel 2016 a Hyderabad (capoluogo dello Stato di Telangana, nell'India Meridionale) dopo un digiuno religioso di **68 giorni**, durante i quali aveva bevuto solo acqua bollita.

Come può il corpo umano rimanere così a lungo senza cibo? Uno dei motivi è che esso è stato progettato da Dio con la capacità di regolare il proprio metabolismo quando l'energia scarseggia. Dopo che il corpo ha convertito il cibo in glucosio e l'apporto di glucosio si è esaurito,

l'organismo inizia ad accedere all'energia in modi diversi. In primo luogo, il fegato viene stimolato a produrre più glucosio, ma le scorte epatiche di glicogeno (un polimero del glucosio, che funge da riserva energetica glucidica) vengono esaurite in circa 24 ore.

In assenza di zuccheri e carboidrati a cui attingere, il corpo inizierà a consumare le riserve di grasso, provocando una perdita di peso rapida e significativa. Il tessuto adiposo diventa così la principale fonte di energia, e il corpo entra in chetosi. La chetosi è una condizione in cui l'organismo ottiene energia bruciando i grassi e producendo i cosiddetti chetoni.⁴ Pertanto, dopo la prima settimana, il livello di corpi chetonici nel sangue diviene elevato e il cervello comincia a utilizzare preferenzialmente questi come carburante, al posto del glucosio. La chetosi, in definitiva, è il principale meccanismo chiamato in causa per la sopravvivenza

⁴ L'encefalo non è in grado di ricavare energia dagli acidi grassi. Questo cambiamento richiede un aumento di ossidazione degli acidi grassi e di produzione di chetoni nel fegato, come fonte di energia alternativa nel sangue non solo per il cervello, ma anche per muscoli scheletrici, cuore e reni.



dell'essere umano a digiuno, in quanto i chetoni rappresentano substrati energetici cerebrali alternativi al glucosio, e il loro impiego da parte del cervello protegge i muscoli dalla degradazione causata dalla sintesi del glucosio dalle loro proteine.

Dopo che gli acidi grassi nel corpo si sono esauriti, l'organismo passa alle proteine muscolari come principale fonte di energia, fino a quando i muscoli del corpo (compreso il cuore) non si siano esauriti a loro volta. Dal momento che nell'organismo non esistono depositi proteici da utilizzare a scopo energetico, il corpo, pur di sopravvivere al digiuno, è quindi costretto a *cannibalizzare* i propri muscoli. Tale processo si accompagna a una inevitabile riduzione della massa muscolare, con conseguente comparsa di debolezza e apatia.

Ancora una volta, la durata di questo processo dipende da molti fattori; tuttavia, come abbiamo visto, la ricerca scientifica pone il limite generale dei digiuni a **30-40 giorni**, pur potendosi valutare teoricamente una resistenza massima al digiuno di **67 giorni**, mentre sono ampiamente documentati digiuni durati perfino oltre questi limiti teorici: **74 giorni** nel caso di Terence MacSwiney; rispettivamente **73** e **71 giorni** per due scioperanti della fame nordirlandesi; **68 giorni** nel caso della tredicenne indiana.

Quindi, non solo non c'è nulla nei 40 giorni di digiuno di Cristo che metta in dubbio l'attendibilità delle Scritture, ma in realtà questo limite coincide perfettamente con la ricerca moderna, aggiungendo ancora un'altra prova a favore della veridicità della Bibbia.



(© Riproduzione riservata - Dr. Orietta Nasini - Gennaio 2022)

<http://www.ilcoraggiodiester.it/public/Il%20digiuno%20di%20Ges%C3%83%C2%B9%20per%2040%20giorni%20dimostra%20che%20la%20Bibbia%20%C3%83%C2%A8%20degn%20di%20fedede.pdf>