

Norme di vita sana

«Carissimo, io prego che in ogni cosa tu prosperi e goda buona salute, come prospera l'anima tua» (3Gv 2).

In condizioni ideali, la vita dovrebbe essere caratterizzata dalla felicità, colma delle più appaganti realizzazioni. Sappiamo che la vita è troppo breve per sprecarla e pertanto è saggio viverla al meglio godendo di ogni aspetto che essa ci offre. Ma non possiamo dimenticare che ci sono momenti in cui nonostante i nostri buoni propositi, il corpo decade e la mente a volte perde colpi.

Spesso ci rendiamo conto quanto sia importante la salute, quando ci ammaliamo e quindi cerchiamo in tutti i modi di recuperarla. Come mantenere l'equilibrio delle nostre facoltà? Questa è una domanda importante che ogni essere umano dovrebbe porsi.

Nel considerare il modo in cui Dio si interessa all'esistenza umana e quindi alla salute dei suoi figli è importante soffermarsi, brevemente, sulla santità del corpo.

Dignità del corpo

Possiamo riassumere molte delle caratteristiche della nostra esistenza dicendo che l'essere umano è essenzialmente corporeo. Esistiamo in una forma corporea. Non si tratta semplicemente del fatto che abbiamo un corpo. Più precisamente, noi siamo il corpo.

Troviamo questa fondamentale caratteristica dell'esistenza umana in una delle più importanti dichiarazioni bibliche sull'uomo: «Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente» (Gen. 2:7 CEI).

Il corpo, dunque, l'organismo fisico, è un aspetto costitutivo dell'esistenza umana. Non possiamo immaginare la vita umana al di fuori di un qualche tipo di corpo. In realtà, un essere umano senza un corpo costituirebbe una contraddizione di termini.

Possiamo percepire l'importanza che il corpo riveste per l'esistenza umana, nelle descrizioni bibliche della risurrezione dai morti. «Così pure della risurrezione de' morti. Il corpo è seminato corruttibile, e risuscita incorruttibile ... è seminato corpo naturale, e risuscita corpo spirituale» (1Cor 15:42,44). Per Paolo, il passaggio da questa vita alla vita futura comporta una trasformazione radicale, ma non presuppone un lasciarsi l'esistenza corporea dietro le spalle.

Dal momento che l'esistenza umana è essenzialmente corporea, ne consegue che il corpo è qualcosa di buono che merita di essere trattato con cura. In se stesse, le cose che rendono la nostra vita fisica gradevole sono buone. Per quel che riguarda la Bibbia non c'è niente di male nel mangiare e nel bere. Dio stesso provvide al cibo di Adamo ed Eva (Gen 2:9,16). Gesù promise di mangiare e bere con i suoi discepoli nel regno di Dio (Lc 22:16-18), e Giovanni vide i redenti liberati dal problema della fame e della sete (Ap 7:16).

Nella visione cristiana dell'uomo, dunque, l'idea che i bisogni fisici naturali debbano essere repressi, è totalmente assente. Nella ricerca della santità, erroneamente, delle persone vivono senza mangiare e bere a sufficienza per lunghi periodi, a volte per anni.

La Bibbia sostiene il digiuno, ma solo come una misura momentanea in vista di un beneficio spirituale. Non ci incoraggia invece mai a sottoporci a dure privazioni fisiche per migliorare la nostra condizione spirituale. Al contrario, la Bibbia ci chiede di curare la nostra salute.

L'uomo, essere completo in cui il corpo e l'anima costituiscono un'unità indissolubile, creato e redento da Dio, ha l'obbligo di vedere la dignità anche negli aspetti fisici della vita oltre che in quelli spirituali.

Si onora Dio non soltanto con la mente, ma anche con il corpo, perché il nostro corpo è «il tempio dello Spirito Santo» (1 Cor 6:19). La Scrittura ci esorta a presentare i nostri corpi come «sacrificio vivente» (Rm 12:1). Questo significa che non solo la mente agisce sul corpo, ma che anche il corpo può influenzare i nostri pensieri. L'ecologia della persona non riguarda solo i pensieri negativi, ma anche le abitudini quotidiane e lo stile di vita (droghe, alcol, tabacco possono avvelenare non solo i nostri corpi ma anche i pensieri e le relazioni).

Dio si interessa del nostro star bene

La Parola di Dio ha molto da dirci su come possiamo mantenere il nostro corpo e la nostra mente in buono stato. Studiando la Bibbia scopriamo che Dio è interessato alla nostra salute totale.

Per capire con chiarezza l'interesse che Dio ha del nostro stato fisico, mentale e spirituale, è sufficiente soffermarsi su come Gesù si interessava ai bisogni della gente. Gesù, rispondendo alla domanda di Filippo disse: «Chi ha visto me, ha visto il Padre...» (Giovanni 14:9).

Gesù fu un enigma per la gente del suo tempo. Il suo comportamento non era in armonia con le prospettive che il popolo aveva del Messia che essi aspettavano. Non stimolò la lotta per abbattere l'Impero Romano e fare di Israele la potenza suprema del mondo, si dedicava a guarire i corpi e le menti della gente. Gente povera, malati, bambini, individui a chi trovati per le strade. Spesso dedicava più tempo a guarire che a predicare. Come dice la Bibbia: «Gesù, smontato dalla barca, vide una gran folla; ne ebbe compassione e ne guarì gli ammalati» (Matteo 14:14).

Gesù sa come guarirci perché egli ci creò. Sta scritto: «Ogni cosa è stata fatta per mezzo di lei (Gesù Cristo); e senza di lei neppure una delle cose fatte è stata fatta» (Giovanni 1: 3). «Tutte le cose» incluso l'universo, perché come dice la sacra Parola riferendosi a Gesù, «il quale ha pure creato l'universo» (Ebrei 1:2).

Cristo desidera offrirci uno stile di vita qualitativamente migliore rispetto all'attuale. Egli è disposto a realizzare ciò nella nostra vita, ma ha bisogno della nostra cooperazione nel rispetto delle leggi della salute tenendo conto delle sue direttive.

L'apostolo Paolo conosceva molto bene il detto che ad ogni azione corrisponde una reazione. Egli scrisse: «quello che l'uomo avrà seminato, quello pure mieterà» (Galati 6:7), pertanto non possiamo violare le leggi della natura ed aspettarci buoni risultati. Quando violiamo le leggi della salute, mietiamo la malattia. Quando obbediamo ad esse godiamo di benessere. Non possiamo, presuntuosamente, sperare che Dio operi un miracolo, mentre stiamo trasgredendo apertamente le leggi che ci permettono di vivere.

È come se comprando una nuova automobile, non tenessimo in debita considerazione il manuale d'istruzioni e i dovuti controlli relativi al periodo di garanzia. E così, senza tenere conto delle istruzioni, al posto della benzina si fa il pieno di gasolio, perché costa di meno; o si dimentica di cambiare l'olio o di controllare la pressione delle gomme, ecc. Ovviamente, sappiamo che nel tempo dovremmo spendere un bel po' di euro a causa della negligenza. È la logica conseguenza dovuta alla mancata considerazione delle istruzioni contenute nel manuale.

Molti di noi trascuriamo il nostro corpo e la nostra mente, più di quanto si può trascurare un'automobile; in qualche modo crediamo che possiamo stare bene anche se abusiamo del nostro organismo. Crediamo che possiamo riempire le nostre menti di qualunque cosa senza subirne le conseguenze. Ma non è così. Col tempo i frutti si vedranno: il nostro corpo e la nostra mente si debiliteranno e si ammaleranno.

La Bibbia ci presenta un principio fondamentale affinché possiamo conseguire una vita migliore. Paolo scriveva: «Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio? Quindi non appartenete a voi stessi» (1 Co 6:19).

Non è l'"io" egoista e capriccioso che deve vivere dentro noi e gestire i nostri appetiti e le nostre emozioni. È scorretto abusare dei nostri corpi e delle nostre emozioni. Noi siamo tempio di Dio! Il migliore principio che ci procura benessere psico-fisico è vivere per la gloria di Dio. Egli ci ama tanto che ci ha riscattati dal potere del peccato e della morte eterna. L'apostolo ci invita «a presentare i vostri corpi in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio; questo è il vostro culto spirituale» (Ro 12:1).

Gesù sa che esiste un solo modo per mantenersi in forma: darsi completamente a Lui, mettendo in pratica la sua volontà. Ciò implica di porre fine all'abitudine di mangiare in eccesso, a ciò che ci fa male; alle abitudini distruttive del corpo come fumare, bere alcolici, ecc. che minano la salute del corpo e della mente. È importante evitare di guardare certi programmi televisivi, ascoltare un certo tipo di musica, leggere libri degradanti che intorpidiscono il pensiero e favoriscono una mente superficiale.

«Se dunque siete stati risuscitati con Cristo, cercate le cose di lassù dove Cristo è seduto alla destra di Dio. Aspirate alle cose di lassù, non a quelle che sono sulla terra» (Col 3:1-2).

Norme sanitarie

Nel testo della Genesi viene ricordato che nel piano originario della creazione, l'uomo non si sarebbe alimentato a spese della vita di altre creature. La sua dieta era composta da cereali, ortaggi, legumi e ogni tipo di frutto (Gn 1:29). Più tardi, man mano che l'umanità si allontanava dall'ideale edenico, la dieta si ampliò comprendendo le verdure (Gn 3:18). Solo dopo il diluvio verrà introdotto il consumo della carne (Gn 9:3).

Il libro del Levitico offre un'interessante lista di animali commestibili e non (Lv 11:1-47). La lista appare curiosamente in successione al racconto dell'inaugurazione del tabernacolo nel deserto. In questo importante evento la presenza divina si manifestò in modo visibile come non era mai accaduto dall'Eden in poi. Come nel giardino, la fedeltà umana alla parola di Dio si relaziona concretamente con la selezione di certi alimenti, segnalati affinché l'uomo prenda coscienza di ciò che è «sacro e profano, puro e impuro» (Lv 10:9-10).

La classificazione delle carni in relazione al consumo, le riconduce a due categorie: pure e impure, cioè commestibili e non commestibili. Il testo ordina gli animali a seconda del loro habitat (terra, aria e acqua) e in tre gruppi: terrestri, volatili e acquatici. Sono adatte all'alimentazione tre categorie di animali concretamente identificate tra: i terrestri, i mammiferi erbivori ruminanti (bovini, ovini, cervi, gazzelle ecc...); i volatili, gli uccelli non carnivori;¹ gli acquatici, i pesci con pinne e squame. I restanti non sono commestibili.² Si escludono, forse, tutti i carnivori e quegli animali che vivono in ambienti poco igienici e a rischio.

Inoltre, forse, esistono carni di per sé impure. Le impure non possono essere purificate. Colui che le consuma diventa impuro a sua volta, fino a sera (Lv 11:40). Senza dubbio, una carne pura può diventare impura per contaminazione o manipolazione.

Dio in questo modo stabilisce un criterio nutrizionale atto a preservare la salute dell'uomo.

Siate santi!

Se si legge attentamente osserveremo che tutte queste prescrizioni vengono accompagnate da una sola ammonizione: «Siate santi!». *«Non vi renderete abominevoli a causa di uno di questi animali che strisciano e non vi renderete impuri per causa loro e non lasciatevi contaminare da loro. Poiché io sono il Signore, il vostro Dio; santificatevi dunque e siate santi, perché io sono santo»* (Lv 11:43-44).

L'unica ragione invocata dal testo biblico per preferire un'alimentazione «sicura» (basata su una lista concreta di carni) è sempre la stessa. Dio chiede la «santificazione» del suo popolo, cosa che suppone una relazione stretta tra alcune proibizioni e la santità desiderata.

«Santificare» in ebraico significa «mettere da parte», «dedicare», «separare». «Santo» (qadosh) significa precisamente «messo da parte», «dedicato», «differente», qualcosa che corrisponde a un'etica superiore.³

Da qui deriva la radice verbale usata per descrivere il matrimonio. Sposarsi significa «riservarsi» esclusivamente per qualcuno.

La Bibbia propone all'essere umano un ideale di superamento che lo aiuti a vincere la sua naturale tendenza all'«entropia spirituale», alla mediocrità che sempre lo minaccia. Per preservarlo dal rischio di trasformarsi in un essere «comune», per evitare di diluirsi in ciò che oggi chiameremmo «secolarizzazione», la legge consegna all'uomo una serie di transenne che lo proteggono. Si tratta di segnali inequivocabili destinati a tenerlo fuori dai labirinti delle «mezzetinte» che tanto lo attraggono e nei quali corre il rischio di perdersi.

Nella distinzione stabilita dalla Torah, tra animali puri e impuri è presente un criterio basilare inconfutabile: in ogni lista si innalza la nozione d'integrità e purezza e assenza di miscele (Lv 21:5-6, 17; 18:23; 19:19). Il puro si oppone all'ambiguo, al contaminato, all'inadeguato o di dubbia provenienza.

¹ Si tratta di volatili che non afferrano il cibo con gli artigli e hanno lo sperone e il gozzo.

² Sono commestibili gli insetti alati che hanno le zampe posteriori articolate e adatte al salto come la cavalletta (Lv 11:20-23).

³ L. Alonso Schokel e J. Mateos, Nueva Biblia Espanola (NBE), Cristianidad, Madrid, 1986, p. 178.

Qualità superiore

Alle ragioni sanitarie citate, se ne deve aggiungere una d'importante valore pedagogico. Nel gesto di selezionare quotidianamente il cibo, facendo costante separazione tra puro e impuro, il credente è obbligato a ricordarsi della qualità di vita superiore che Dio desidera per lui: «Siate santi come io sono santo». Cioè, «desidero che siate speciali, perché per voi, come per me, unicamente il meglio sia accettabile».

Se il dato specifico della «santità» è la pienezza e la differenziazione, l'esatto opposto, cioè, della mediocrità e della confusione,⁴ si tratta di mettere in atto i sistemi migliori per aumentare la qualità della vita umana. Alimentarsi, atto primario della vita, perde così la sua caratteristica istintiva e animale per elevarsi a gesto cosciente e controllato. L'atto più fisiologico e istintivo si trasforma in momento di adorazione: «adorare», sostituisce il «divorare». Il benessere fisico si apre all'esperienza spirituale. In definitiva siamo di fronte a una questione sia etica sia dietetica.

Concludendo, il cristianesimo è più che una filosofia, un modo di pensare, un insieme di credenze. È molto più! Esso è Gesù Cristo che ci offre la gioia di «rinunziare all'empietà e alle passioni mondane, per vivere in questo mondo moderatamente, giustamente e in modo santo, aspettando la beata speranza e l'apparizione della gloria del nostro grande Dio e Salvatore, Cristo Gesù» (Tt 2: 12-13).

Gesù Cristo desidera migliorare la qualità della nostra vita, offrendoci un nuovo stile di vita mediante l'acquisizione di sane abitudini che nobilitano l'essere intero: mente corpo e spirito.

Affinché lo Spirito possa ricreare in noi il carattere del nostro Signore, dobbiamo impegnarci soltanto in ciò che produrrà nella nostra vita purezza cristiana, salute e gioia...Ciò significa anche che, siccome i nostri corpi sono il tempio dello Spirito santo, dobbiamo averne cura in modo intelligente. Oltre a un adeguato esercizio fisico e al riposo, dobbiamo adottare la dieta più sana possibile e astenerci dai cibi impuri indicati nelle Scritture. Poiché le bevande alcoliche, il tabacco e l'uso irresponsabile di droghe e narcotici sono dannosi al nostro corpo, dobbiamo astenercene. Al contrario dobbiamo impegnarci in ciò che aiuta i nostri pensieri e i nostri corpi ad essere in armonia con l'insegnamento di Cristo, che desidera la nostra salute, la nostra gioia e il nostro bene.⁵

«Or il Dio della pace vi santifichi egli stesso completamente; e l'intero essere vostro, lo spirito, l'anima e il corpo, sia conservato irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo» (1Ts 5:23).

⁴ L'incesto va contro la santità (Lv 18:6-20), perché confonde i sentimenti e non rispetta la struttura della famiglia già in essere.

⁵ Tratto dal Manuale della Chiesa cristiana Avventista del 7° giorno.