

Thierry de Lestrade

# La terapia del digiuno

Tutti i diritti riservati

Titolo originale: *Le jeûne, une nouvelle thérapie?*

© 2013, Éditions La Découverte, Paris

© 2017, Nuova Ipsa Editore, Palermo  
www.nuovaipsa.it • e-mail: info@nuovaipsa.it

Traduzione di Annalisa Arrigo

Progetto grafico di Ugo Sepi

ISBN 978-88-7676-657-2

# Introduzione

## ➤ MENO PUÒ ESSERE PIÙ?

È una sensazione strana e forte, simile a quella che si prova addentrandosi in un territorio sconosciuto. Nora Quinn, tuttavia, non ha deviato dal suo percorso abituale per le strade di Los Angeles: Foothill Boulevard, poi a destra Indian Hill Boulevard, infine a sinistra Claremont Forum Building. Eccola nel suo ufficio, la sensazione persiste. Ha messo un piede nell'ignoto, vi entra interamente. Forse non se l'è ancora confessato, ma la sua decisione è presa.

## ➤ LA DECISIONE DI NORA QUINN

Un'ultima chiamata. Un vecchio cliente, un pugile. Cosa può chiedere una giudice, una ex avvocatessa specializzata nella difesa dei diritti civili a un pugile? La conversazione dura poco più di un'ora. L'uomo le parla dei tanti periodi di privazione di cibo prima dei combattimenti, per poter giungere al peso limite della sua categoria. Nora Quinn ne trae ciò che si aspettava: piena assicurazione. È deciso, non mangerà a pranzo. Neanche stasera. Né domani né dopodomani...

Segna i giorni sulla sua agenda. Quattro giorni avanti la sua prima seduta di chemioterapia e il giorno dopo. Digiunerà per tutto questo tempo. Cinque giorni in tutto, centoventi ore... I suoi amici la considereranno pazza, la sua oncologa scrollerà le spalle, ma non si tirerà indietro. Ha sistemato i suoi impegni lavorativi, si è appena ritirata dalla campagna elettorale, che si presagiva spietata, per il seggio di giudice dello stato della California: vuole conservare le forze per battersi contro la morsa che stringe il suo petto, fino a soffocarla talvolta nelle sue angosce notturne.

Meno di due mesi fa – altri tempi – il suo medico ha pronunciato la parola cancro, le sue mani hanno cominciato a tremare impercettibilmente, suo malgrado. La cosa più penosa è stata forse ascoltare l'oncologa stabilire il protocollo di trattamento. Fissare le date delle nu-

merose sedute di chemioterapia. La conclusione era terrificante, tanto terrificante quanto l'annuncio della malattia: in una mattina è cambiata la sua vita. Nora Quinn ha avuto la spiacevole sensazione di essere improvvisamente defraudata del suo corpo, proprietà ormai di specialisti. Peggio: che il controllo della sua vita appartenesse un po' anche a loro.

È stato necessario aggrapparsi a ciò che fungeva da linea guida: il lavoro. Non lasciare che la malattia interferisse con il suo lavoro. Non cederle terreno. Nora temeva in egual misura gli effetti collaterali della chemioterapia quanto la malattia stessa. Nausea, perdita dei capelli, stanchezza, diminuzione delle facoltà mentali... Troppi amici sono passati di là per non sapere cosa aspettarsi. Come superare questa prova continuando a presiedere le udienze in tribunale?

A cosa si deve la percezione della vita? Un giorno del marzo 2008, venite a sapere che delle cellule si moltiplicano nel disordine, che ospitate un mostro potenziale, un mese più tardi leggete per caso un articolo del quotidiano *Los Angeles Times*, poiché la parola "chemioterapia" figura nel titolo, e questo articolo vi cambia prospettiva<sup>1</sup>. Un biologo dell'Università di Los Angeles (University of Southern California, USC), Valter Longo, ha ottenuto un risultato straordinario: facendo digiunare dei topi affetti da cancro, ha ridotto considerevolmente gli effetti collaterali della chemioterapia, prescritta tuttavia a dosi fuori norma.

Nora ne parla alla sua oncologa che si mostra più che scettica. Poco importa. Lei vuole saperne di più. Per fortuna, Nora conosce qualcuno che lavora all'USC. Questo amico contatta il ricercatore. Malgrado la prudenza del biologo, che non ci tiene a vedere la gente mettersi a digiunare deliberatamente, senza controllo, l'amico ottiene qualche informazione. Se lo si applica dal topo all'uomo, bisognerebbe digiunare da quattro a cinque giorni per ottimizzare i risultati. Cinque giorni! Nora Quinn non ha mai saltato un pasto. Non nasconde la sua piccola tendenza a mangiucchiare, il suo piccolo peccato di gola. Questi cinque giorni le sembrano insormontabili. Tuttavia... questa donna forte, che si è pagata gli studi scrivendo delle commedie per la televisione (siamo a Los Angeles!), odia l'idea di perdere il controllo della sua vita. Un ago conficcato nel braccio, la flebo che rilascia il suo veleno nelle vene

---

<sup>1</sup> Denise Gellene, "Fasting may help those undergoing chemotherapy. Patients might be protected from side effects, study says", *Los Angeles Times*, 5 aprile 2008.

mentre sdraiati si aspetta che il flacone si svuoti. Non è in questo modo che Nora immagina la battaglia che si annuncia. Non solo.

Lei sente il digiuno come un atto positivo, la sua maniera di dirsi: “Vedrai di che pasta sono fatta...” Un modo di salire sul ring e indossare i suoi guanti da boxe. Ma esita. Dentro di sé ha paura. I pareri degli altri tentano di dissuaderla. Come sopportare la fame? La stanchezza? Proprio prima della chemio? Questo la indebolirà, proprio quando al contrario bisognerà essere più forte. Nora Quinn esiterà quindici giorni prima di entrare in questo territorio sconosciuto. Il territorio dell’astinenza. Come vivrà questa esperienza? Con quali effetti? Come l’avranno vissuta anche coloro che hanno digiunato dopo aver letto l’articolo del *Los Angeles Times*? Li ritroveremo più avanti in questo testo, in compagnia di Valter Longo, questo ricercatore sui generis che ha avuto l’idea di affrontare il cancro con il digiuno (vedi capitolo 9). Con dei risultati potenzialmente rivoluzionari.

### ➤ L’ATTUALITÀ DEL DIGIUNO: PENSARE ALLA SALUTE IN MANIERA DIVERSA

La storia di Nora evidenzia l’attualità del digiuno. Con una intensità ben più forte – chi non conosce qualcuno colpito dal cancro? – della sfilza di celebrità che ci raccontano la loro cura con il digiuno sulle pagine patinate delle riviste, come Madonna, Beyoncé, Oprah Winfrey o Demi Moore... Più seriamente, Clint Eastwood, che gira un film all’anno a più di ottant’anni, non ha mai nascosto i suoi ritiri di digiuno a base di acqua; e Yannick Noah ne ha fatto uno dei segreti per il suo fisico.

Il digiuno ritorna attuale. A lungo la pratica è potuta sembrare inopportuna: per le generazioni che hanno vissuto la Seconda Guerra mondiale o ancora per i *baby-boomers*, in tempi eroici in cui la parola d’ordine era nutrire il mondo e ambire a prendere l’ascensore sociale per dividersi la torta dell’abbondanza che servivano i *Trente Glorieuses*<sup>2</sup>. Il digiuno, con le sue connotazioni religiose e spiacevoli, era solo una pratica marginale e anacronistica.

<sup>2</sup> Dal 1945 al 1973, anno della prima grande crisi petrolifera, l’economia europea crebbe al ritmo annuo del 4,5% in media. Per sottolineare l’eccezionalità del periodo vennero coniate espressioni quali l’età dell’oro, *les trente glorieuses* o il miracolo economico.

Dobbiamo vederci una coincidenza? Il ritorno del digiuno oggi si annuncia alla fine dell'epoca avviata dai famosi anni "gloriosi", che ha visto il ruolo del cittadino ridotto poco a poco a quello del consumatore, in una meccanica consumista spinta fino all'assurdo. Come l'urgenza di un bisogno di confrontarsi a un'altra logica, ad altre leggi. Reinvestire in uno spazio sgombro, uno spazio vuoto. Non resta che vedersela con questa aspirazione: in una società dissacrata il vuoto fa paura. Il digiuno ritornerebbe con i suoi vecchi abiti da monaco? Ma non è la spiritualità che ci guida verso il vuoto, è un bisogno fisico, un bisogno del corpo. Il digiuno è innanzitutto terapeutico. C'è da stupirsi?

Infatti, quest'asse terapeutico risponde a un altro bisogno. In un mondo occidentale dove si vive sempre più a lungo, ma dove la speranza di vita in buona salute è solo di sessantadue anni, chi non si interroga sui metodi per restare in forma, di sfuggire a quei flagelli dell'età come il diabete, l'obesità e il cancro? Osiamo la domanda: siamo curati bene? In un paese come la Francia, noto per il suo sistema sanitario, la domanda può sorprendere. E tuttavia... allergie, reumatismi, malattie autoimmuni, malattie dermatologiche, ipertensione, diabete, cancro... Si parla di "guarigione" da queste malattie? No.

La parola "guarigione" è stata poco a poco bandita da una moltitudine di malattie tra le più comuni. La malattia non si guarisce più, si cronicizza. Dura più a lungo grazie a delle stampelle chimiche. Grazie industria farmaceutica. Non è poi così male. Siamo quindi condannati a ingurgitare sempre più pillole per vivere meglio? Non è tempo di pensarla diversamente? Il digiuno ci invita. È lo scopo di questo libro.

Pratica immemorabile e universale, l'argomento è vasto. Analizzeremo due orientamenti: scientifico e storico. Riveleremo delle storie che non sono mai state raccontate, delle esperienze sconosciute finora. La scienza è la base principale di questo progetto. Se il digiuno produce degli effetti sul corpo, questi devono poter essere misurati: questa ipotesi è stata alla base dell'inchiesta che abbiamo condotto, Sylvie Gilman e io stesso, per la realizzazione del documentario trasmesso nel 2012 da Arte, *Le Jêune, une nouvelle thérapie?*<sup>3</sup> – di cui questo libro è la continuazione, arricchito da ulteriori ricerche. Nessuno di noi aveva digiunato né conosceva qualcuno che avesse digiunato prima di lanciarsi in

---

<sup>3</sup> Sylvie Gilman e Thierry de Lestrade, *Le Jêune, une nouvelle thérapie?*, coproduzione Arte France e Via Découvertes Production, 2011 (prima messa in onda: 29 marzo 2012).

questo progetto, che voleva innanzitutto rispondere a due domande: è pericoloso digiunare? Si sono potuti osservare gli effetti benefici del digiuno sul corpo in maniera obiettiva e scientifica? Con grande sorpresa, la nostra inchiesta ha messo in luce dei risultati assai notevoli per scuotere i preconcetti, minare basi di “verità” erette a dogmi.

Il film ha suscitato molte domande e discussioni appassionante. Dopo la messa in onda su Arte, dei medici sollecitati dai giornalisti hanno fatto appello alla più estrema prudenza: per qualcuno “il digiuno non ha alcun ruolo nel campo delle patologie maligne”; per altri “il digiuno è da vietare in caso di malattia”. Fermiamoci un attimo... Parlando seriamente, proprio dopo aver visto il film, un ingegnere, laureato a l'École centrale, mi domandò: “Ma se il digiuno è così benefico, perché non è applicato dappertutto? Perché i medici, che non sono degli idioti, non lo praticano?”

Eh già, perché? È qui che s'impone un punto di vista storico. Tornare indietro alla fine del XIX secolo, inserire il digiuno terapeutico in un contesto, dargli profondità di campo. Spiegare come è nato il sistema sanitario che conosciamo oggi, di cui abbiamo evocato i fallimenti. Poiché questo sistema non è frutto del caso: vedremo in che modo esso sia una scelta intenzionale, effettuata in un momento chiave della storia della medicina.

Oggetto di interrogativi e dibattiti virulenti, il digiuno funge da rivelatore. Poiché se fa paura al livello individuale – chi non ha paura della privazione? – esso spaventa ancora di più sul piano collettivo. Lo abbiamo visto, la professione medica condanna la pratica. Come ci ha detto Valter Longo: “È difficile immaginare di sopprimere il nutrimento a qualcuno e che questi divenga più forte”. E Valentin Nikolaev, da Mosca, aggiunge: “Ancora più difficile è immaginarlo per un medico. Digiunare è un po' come mettere la testa sottosopra”. Siamo pronti a pensare il mondo in maniera differente? A pensare il nostro sistema sanitario diverso, a pensare il nostro rapporto con la cura e il corpo differentemente? E se la privazione non fosse vissuta come un fallimento? “Meno” potrebbe essere “più”?





## CAPITOLO 1

# I tempi della “medicina eroica”: l’America della fine del XIX secolo

Stati Uniti d’America, 1877. Il caldo opprimente dell’estate grava sulle Grandi Pianure. Due uomini, che non si conoscono, separati da 1300 km, stanno per compiere, a qualche giorno di distanza, lo stesso atto insensato. Sono entrambi medici e ciò che faranno rivoluzionerà le credenze mediche dell’epoca. È il punto di partenza della nostra storia.

### ➤ 1877, LA SCOPERTA DEL DOTTOR DEWEY: BISOGNA FAR DIGIUNARE I PAZIENTI

Il dottor Edward Hooker Dewey esamina il corpo tremante del figlio di tre anni. Il battito è accelerato, la gola dolorante. Il bambino protesta debolmente quando suo padre gli apre la bocca per esaminare il fondo della faringe. Dewey lo sospettava, l’esame gli conferma ciò che temeva: si tratta di difterite. L’epidemia si è diffusa in quel quartiere di Meadville, piccola città della Pennsylvania. Nelle vicinanze, quattro persone ne sono morte negli ultimi giorni.

Il bambino si contorce, assalito da un accesso di tosse, rauca e secca. Dewey, uomo energico dal viso austero, non reagisce subito. Tormentato da pensieri contrastanti, si risolve finalmente a chiamare due suoi colleghi e amici. Il loro verdetto è senza appello: chinino e soluzione di ferro. E, per mandar giù la terapia, i buoni amici indicano il whisky più forte, in grande quantità. Ma come fare ingoiare questa pozione a un bambino che fatica a respirare e non può ingurgitare nulla? Sarebbe stato necessario: “legargli i polsi e tenergli a forza le mascelle aperte”, racconta Dewey. Prima di aggiungere: “Una tale cura sarebbe stata crudele anche per un cavallo [...]. La perdita di forza dovuta alla resistenza alla terapia e alle ferite interne della faringe offriva promesse