

# Ayuno ¿intermitente?

Autor:: Sarah E  
febrero 22, 2021



El Talmud ocupa el estudio de un vasto rango de temas, cada asunto de la vida privada y pública está discutido en sus páginas, comentado y estudiado con minuciosidad. La salud y los hábitos alimenticios también son discutidos aquí. No sólo las leyes de la alimentación kosher sino también otros detalles de gran utilidad para mantener la salud de nuestro cuerpo en perfecto estado.

Un ejemplo de ello es la recomendación de desayunar tan sólo cuando han transcurrido varias horas después de levantarse. Este punto es importante para la salud de la persona y Maimónides también hace hincapié en esta directriz, explicando que el cuerpo necesita recuperar su actividad normal antes de enfrentarse a la tarea de digerir el desayuno. Cuando nos levantamos, el cuerpo necesita un tiempo para habituarse a la temperatura ambiente y retomar su ritmo.

Hay que tener en cuenta también que lo mejor es hacer la tefilá de Shajarit antes de desayunar, lo que significa que pasará un buen tiempo antes de que la persona tome la primera comida del día. Esto se aplica también en Shabat, hay quienes acostumbran tomar algo ligero ya que el rezo es más largo que en diario. Se puede tomar café sin azúcar o agua antes de hacer el rezo de Shajarit y Musaf pero nada más pesado hasta que no se haya dicho kidush.



Ya sabemos de sobra que muchas de las recomendaciones alimenticias e incluso de las “nuevas” modas están basadas en esta sabiduría milenaria. Aun así quiero resaltar la semejanza que hay entre este punto ya recomendado desde hace años en la ley judía y la reciente moda del ayuno intermitente que tanto ha dado que hablar. Una de las premisas de este tipo de dieta es postergar el desayuno para cumplir con las horas reglamentadas de ayuno diario, lo cual va en consonancia con lo estipulado por nuestros sabios.

El ayuno intermitente definitivamente no es la solución al sobrepeso, no es una idea para todos y hay que ser cuidadoso a la hora de seguir este régimen alimentario. A ciertas personas les va a venir bien este tipo de dieta, pero es importante

tener en cuenta que debe ser controlada por un profesional cualificado. Afortunadamente, la mayoría de las personas que afirman seguir esta dieta lo único que hacen es cenar pronto y desayunar tarde. Con lo que están siguiendo al pie de la letra las recomendaciones del Rambam y el Talmud.

No es necesario recurrir a nuevas modas y seguir a los nuevos gurús e instagramers que afirman llevar una dieta ejemplar, a no ser que esas personalidades sigan la dieta kosher. ¡Ya está todo explicado en nuestra sagrada Torá!

Sin embargo, la persona de alguna forma necesita pensar que está haciendo algo nuevo, la idea de renovarse e innovar nos llama mucho la atención y queremos a toda costa seguir las últimas modas. De acuerdo, vamos a reinventar las normas y vamos a hacer exactamente lo mismo que nuestros sabios nos marcaron hacer hace años basándose en la Torá: lo llamaremos ayuno intermitente. ¡Qué más da! Lo importante es mantener nuestra salud.

Hay que tener en mente, no obstante, que en realidad solamente estamos siguiendo lo que debemos seguir, el camino marcado por la Torá, las leyes que HaShem nos ha dado. Al fin y al cabo Él ha sido Quien ha creado nuestro cuerpo. Después de todo, ¿quién mejor que el fabricante puede decir cómo hacer funcionar correctamente el cuerpo?