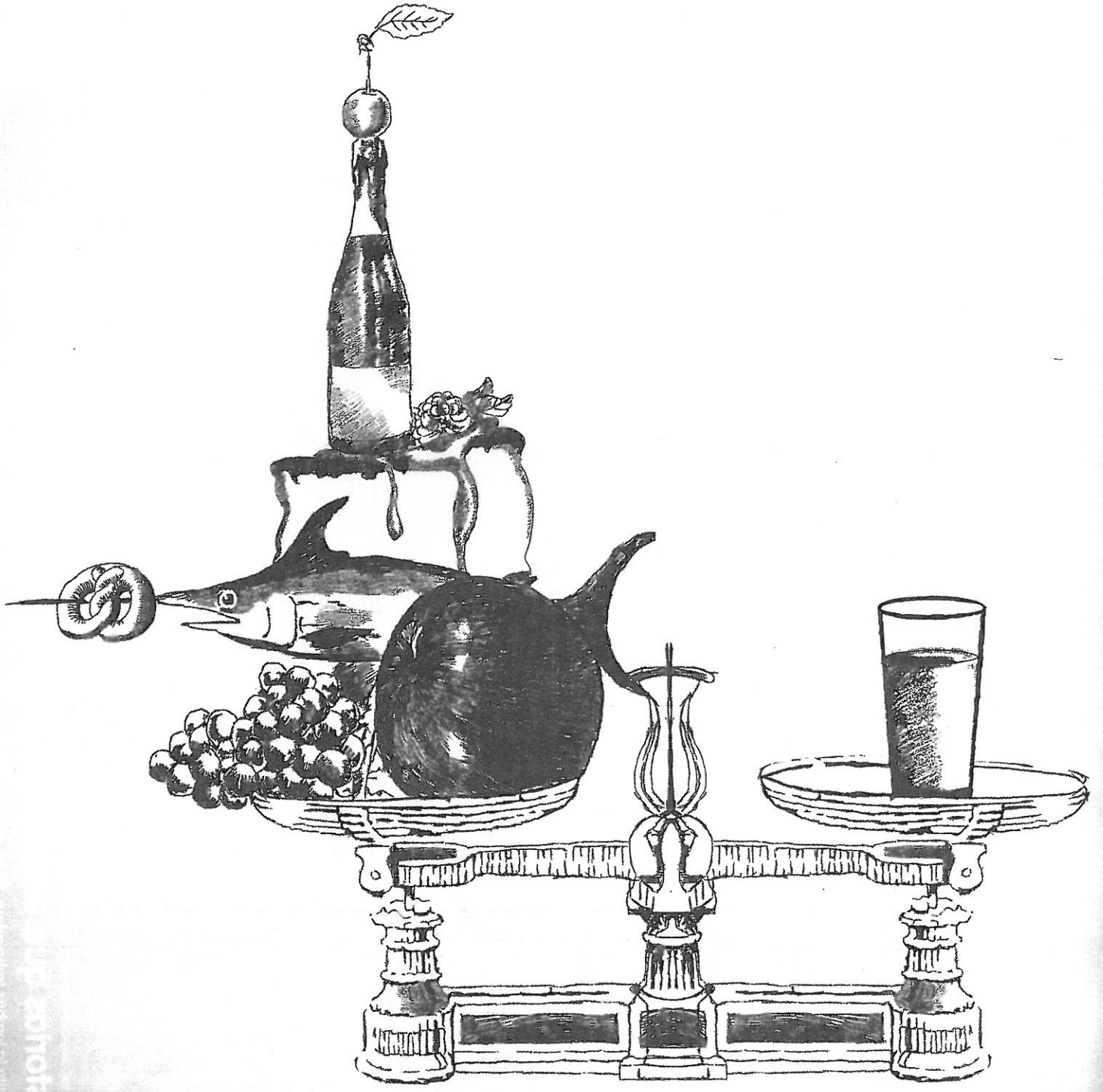


# *Un ayunador no es un muerto de hambre*

Ayunar ya no es más una convicción de religiosos, dietistas y faquires.  
Es una gran alternativa para sentirse saludables  
¿Por qué entonces seguimos comiendo todos los días?

.....  
*Un ensayo de Steve Hendricks  
Ilustraciones de Giuliana Origgi  
Traducción de Carlos Cavero*



Das semanas después del 4 de julio, a fines de la Era de la Reconstrucción<sup>1</sup>, un médico de Minneapolis llamado Henry S. Tanner decidió poner fin a sus días. Su esposa lo había abandonado hacía algunos años para irse a Duluth, lo que quizá dé una idea de lo mal esposo que fue. Sus esfuerzos por recuperarla habían fracasado. Había sido conferencista de la abstinencia sin convicción, su negocio de baños turcos fracasó y él sufría de una salud frágil por causas desconocidas. Como los métodos de autodestrucción cotidianos le parecían demasiado dolorosos, complicados o efectivos,

Tanner decidió matarse de hambre. En aquellos tiempos, el consenso entre los hombres de ciencia era que el ser humano no podía sobrevivir más de diez días sin alimento. Puede que Cristo haya ayunado por cuarenta días, pero se le consideraba un caso especial.

El 17 de julio de 1877, Tanner bebió medio litro de leche y se confinó en la cama. Hambriento, pasó así algunos días. Su médico, un tal doctor Moyer, le rogaba que comiese, pero Tanner estaba decidido. Lo único que ingería era agua. De pronto comenzaron a ocurrir cosas extrañas. Su hambre desapareció y dejó de pensar en comida. Con cada día que pasaba, sus dolencias de cualquier origen disminuían, y en el décimo día, que según la ciencia de la época debía ser el último, las enfermedades que lo asolaban habían desaparecido por completo. Muy lejos de acercarse a la muerte, una fuerza renovada lo poseyó. Tanner solía caminar entre dos y cinco kilómetros dos veces al día, y luego de diez días de ayuno volvió a emprender estas caminatas. Si bien su paso era tembloroso al principio, pronto se hizo firme. Al darse por curado, pidió al doctor Moyer, quien seguía en nerviosa vigilia, que le trajese algo de comer.

Sin embargo, mientras Moyer preparaba la comida, a Tanner le vino a la mente una idea que lo había estado rondando: si un ser humano podía no sólo sobrevivir sino además renacer luego de diez días sin comer, ¿cuáles serían los límites de su ayuno? ¿Veinte días? ¿Treinta? ¿Acaso más? Y ¿qué significaría la respuesta a este misterio? Que, por ejemplo, ¿somos capaces de pasar largos periodos sin comer? De ser así, ¿por qué? ¿Era el ayuno un mecanismo de curación como el sueño? Era de esos dilemas que no dejan de intrigar a ciertas personas hasta ser resueltos. Cuando Moyer trajo la comida, Tanner se había propuesto algo: renunciaría a la gratificación estomacal por la mental.

Los diez días de ayuno se hicieron quince, luego veinte y veinticinco. Tanner no notó grandes cambios en su persona salvo por la pérdida de peso. (La Era de la Reconstrucción fue tiempo de estómagos orgullosos, y los médicos no consideraban el bajar de peso como un beneficio en sí mismo). Lo que sí notó Tanner fue una ligera lentitud en sus cavilaciones, sobre todo si eran temas complejos, aunque el resto de su energía mental permanecía intacta. Para celebrar cuatro semanas sin comer, partió en una caminata de más de quince kilómetros de ida y vuelta por las orillas del río Minnehaha hasta las cataratas. Luego caminó por el lago Calhoun y el Cedar, pero al beber de ellos contrajo gastritis. Moyer volvió a rogarle que pusiera punto final a su ayuno. A los cuarenta y un días, Tanner cedió y bebió un vaso de leche. Acababa de superar a Cristo.

El ayuno de Tanner pudo haberse perdido en la historia de no ser por el reto que lanzó un año después el doctor Hammond, médico de Manhattan. Este se resistía a creer en el bien publicitado caso de Mollie Fancher, mujer de Brooklyn que supuestamente había vivido años sin comer y había obtenido así el don de la clarividencia. Le firmó a la señorita Fancher un cheque por mil dólares, lo puso en un sobre y le ofreció la suma a cambio de que adivinase el nombre del banco emisor. Y eso no era todo: si ayunaba por un mes bajo supervisión médica, el doctor Hammond le abonaría otros mil dólares. La señorita Fancher rehusó el reto del cheque alegando que sus poderes de clarividencia no estaban de alquiler, y el reto del ayuno lo rechazó afirmando que, siendo una mujer decente, no podría dejarse examinar por médicos hombres. Al enterarse de la negativa de Fancher, Tanner viajó a Nueva York para asumir el reto

<sup>1</sup> Período en el que Estados Unidos se dedicó a resolver los asuntos que habían quedado pendientes después de la Guerra Civil como la reintegración de los estados sureños.

del ayuno. Al no ponerse de acuerdo con Hammond, Tanner prosiguió sin el premio, elevando el desafío de un mes a cuarenta días. Para su ayuno gestionó el uso de un auditorio público donde pudiesen examinarlo los catedráticos y estudiantes de la Escuela de Medicina de los Estados Unidos. Como la universidad era lo que llamaríamos hoy *neuropática* (en ese entonces, *ecléctica*) y Tanner mismo era médico neuropático, los médicos tradicionales prefirieron mantenerse al margen. Nada rechazan más los contestatarios que cualquier tipo de progreso que no venga de ellos mismos.

Así, una mañana del verano de 1880, el inverosímil Tanner, a quien habían rebuscado en busca de alimentos escondidos y cuyos signos vitales se registraban para las estadísticas, se volvió el centro de atención en Clarendon Hall de la cuadra trece de East Street. Sus escasos muebles consistían en un catre, una mecedora con espaldar de caña y una araña de luces a gas. El objetivo de tal escenario y la luz de la araña era despejar cualquier sospecha de alimentos escondidos. Casi al mediodía, Tanner se sentó en la mecedora y procedió a lo suyo: no hacer nada. Esto lo acompañó, conforme pasaban las horas, con un poco de lectura, agua y unas palabras con su público, el cual era numeroso como el de un cuentista contemporáneo en la presentación de un libro. A la semana de ayuno, ya había perdido más de cinco kilos de los setenta y uno que pesaba.

Su audiencia iba creciendo conforme se acercaba el letal décimo día. Al amanecer del decimoprimer día, y con Tanner aún vivo, la curiosidad del público se convirtió en admiración, y llegaron más espectadores, cada uno pagando veinticinco centavos. Las noticias sobre la supervivencia de Tanner cruzaron el océano por medio del telégrafo y del periódico. Admiradores de todas partes le enviaban flores, sandalias, colchones, ropa de ejercicios, carne asada, leche, ginebra y vino de Burdeos. Cuatrocientas cartas le llegaban al día, cada una examinada por los catedráticos en su intento por interceptar cualquier comestible. Entre sus admiradores estaban una dama de Filadelfia, quien le propuso matrimonio en caso de que sobreviviese, y el director de un museo en Maine, quien le planteó disecarlo y exhibirlo en caso contrario. Las damas de Nueva York le ofrecían serenatas de piano y caballeros cultos lo abordaban con sermones sobre la salud. No tardaron en llegar los telegramas de Europa en que lo felicitaban por su proeza.

Ya para el final del periodo acordado, Tanner tenía unos mil espectadores al día. Terminó ganando casi ciento cuarenta dólares por su exhibición.

Al amanecer de su día número cuarenta, los catedráticos lo pesaron y el resultado fue cincuenta y cinco kilos, es decir, había bajado dieciséis. Lo único curioso de sus demás signos vitales era lo poco interesantes que resultaban: pulso y respiración normales. Al mediodía comió un melocotón, que pudo digerir sin problemas. Prosiguió con dos copas de leche, que los catedráticos consideraron imprudente en un estómago que había estado vacío por tanto tiempo. No obstante, la leche tampoco lo afectó, así que, para el horror de sus colegas, se comió una sandía casi completa. Las horas siguientes continuó con una modesta ración de un cuarto de churrasco a la parrilla, una ración similar de lomo y cuatro manzanas. Todo lo digería con vino y cerveza. A la mañana siguiente había recuperado ya casi cuatro kilos. Eran casi nueve kilos en tres días. Al cabo de cinco días ya había recobrado por completo los treinta y seis kilos perdidos durante el ayuno. ¿Qué es lo más increíble de Tanner? ¿Sobrevivir al ayuno extremo o a su opíparo festín de renutrición? Esta interrogante sigue siendo tema de debate hasta el día de hoy, incluso tras los últimos descubrimientos sobre el ayuno. Sin embargo, en la Era Victoriana, su habilidad para recobrar masa corporal quedó grabada en la historia de los ayunos como prueba de que su extremo régimen no lo había minado.

Tanner esperaba convencer a los escépticos de que el ayuno era terapéutico, aunque en Nueva York no había enfermedad que él pudiese curar. Era un vendedor estrella sin producto. Los científicos lo ignoraron, los laicos no emularon su experimento en casa y la revista *TIMES* resumió su hazaña como «La locura de Tanner», y la comparó con la locura de Seward<sup>2</sup> de una década atrás. Sin embargo, Tanner sabía que grandes mentes como Sócrates y Galileo habían sido blancos de esa misma ignorancia. La historia lo reivindicaría: de eso sí estaba seguro.

Sólo una imaginación muy rala podría escapar a la historia de Tanner. Cuando yo me enteré de ella, no era mental ni físicamente malo. Hacía años, por razones ahora enigmáticas, había sido fondista, hasta que una lamentable lesión en la rodilla me forzó a abandonar las pistas.

<sup>2</sup> William Seward, secretario de Estado en 1867, propuso que Estados Unidos comprara Alaska. Su iniciativa fue una «locura» para muchos críticos que se negaban a comprar tierras heladas.

Comencé a engordar muchísimo tras el accidente. Fui engordando de forma tan gradual, que no me percaté hasta que vi un par de fotos en el álbum familiar. ¿Quién era ese gordo sin forma que estaba de la mano con mi esposa?, ¿y ese tipo regordete que abrazaba a mi hermano?

La vanidad no era la única razón para preocuparme. En nuestra era engordar es sinónimo de enfermedad, decrepitud y muerte. Con cada kilo aumenta el riesgo de contraer diabetes, presión alta, enfermedades respiratorias y renales, trombosis o embolia, gota o artritis, migraña o demencia, paro cardíaco o derrame cerebral, cálculos biliares o cáncer. Aunque no se me consideraba gordo para el estándar estadounidense, mis generosos setenta y tantos kilos calificaban como poco saludables según la Organización Mundial de la Salud, y el atleta que llevo dentro no me permitía negarlo. Si mi peso se hubiese estancado allí, no me habría preocupado gran cosa, pero seguía subiendo sin ninguna

los sesenta y un kilos en unas tres semanas. Comencé los preparativos. Hace falta poco o ningún trabajo preliminar para un ayuno corto, pero privarse de alimentos por periodos extensos —según también leí— se lograba con mayor éxito luego de una dieta rica en fibras y baja en grasas. Se recomienda consumir verduras, frutas y cereales integrales, así como abstenerse de la carne y los productos lácteos, ya que la idea es ir vaciando el estómago poco a poco. No seguir estas recomendaciones significa provocar que las comidas se queden en los intestinos hasta bien entrado el ayuno, lo cual puede ser doloroso en el mejor de los casos, y perjudicial en el peor. Así que seguí esta dieta, y un domingo por la noche tuve mi última cena: unos fideos en tubo de cereal integral con salsa marinara: insípidos pero de efecto purgante. Fui a la balanza: setenta y dos kilos. Sí, *redondos*. Me eché a dormir con imágenes de mi futuro cuerpo delgado que bailaba en mis sueños.

Herbert Shelton, doctor estadounidense en contra de los convencionalismos de la medicina, abrió una clínica de ayuno en Texas donde atendió a quizás treinta mil pacientes. Predicó los beneficios de los alimentos crudos, fue candidato a la presidencia por el Partido Vegetariano Estadounidense, recibió una invitación de Ghandi para ayunar juntos y obtuvo una subvención de cincuenta mil dólares del fundador de Fritos Lays. Según cuenta en sus libros hasta había hecho caminar a unos cuantos lisiados

señal de detenerse. Como en una novela barata, podía ver adónde me llevaba la historia. Me propuse ayunar. No tenía ambiciones *tannerianas* al comienzo. Ayuné un día y todo marchó bien. A las dos semanas repetí el intento con resultados similares. Tras unas cuantas semanas, volví a ayunar. Y una vez más pronto me sentí el amo del ayuno de veinticuatro horas. Levanté la valla a dos días, luego a tres, hasta llegar a una inverosímil semana. Bajé unos cuantos kilos y la ambición se apoderó de mí. La palabra en plural me fascinaba, así que pensé en ayunar por semanas.

Me puse como meta llegar a los sesenta y cuatro kilos, mi peso de épocas universitarias, aunque para lograrlo debía ayunar hasta los sesenta y uno. El ayuno tiende a deshidratar, y hace que recuperemos líquidos muy rápido al volver a comer. También se recupera un kilo o medio de peso sólido. El típico ayunador extremo —según leí— pierde alrededor de medio kilo diario, así que calculé llegar a

A comienzos del siglo XX, luego de dos décadas de olvido, el ayuno revivió sus épocas de gloria por un corto periodo, principalmente de la mano de Bernarr Macfadden. En sus libros y revistas, como *CULTURA FÍSICA*, *EL MILAGRO DE LA LECHE* y *LA ESPLÉNDIDA VIRILIDAD DE LA ADULTEZ*, Macfadden postulaba sus ideas entonces revolucionarias sobre la salud, desde las beneficiosas propiedades de las ensaladas y el sexo vigoroso hasta los peligros de los alimentos procesados y de los doctores que abusaban de recetar medicamentos. Dentro de sus recomendaciones estaban los ayunos de una semana, y para mostrar que no sólo no debilitaban sino que también eran energizantes, publicó fotografías suyas al final de ellos: un cuerpo finamente esculpido que levantaba pesas de cuarenta y cinco kilos con una mano. Miles de discípulos siguieron sus consejos, tanto ayunando en casa como en su *salud auditorio*, y durante un tiempo pareció que el ayuno se

expandiría hasta calar en la conciencia nacional. Sin embargo, Macfadden y el ayuno fueron desvaneciéndose de la vista del público con el tiempo.

Aunque lejos de la atención pública, un puñado de científicos sin la fama de Macfadden pero sí más metódicos, se habían interesado muchísimo en este arte. Uno de ellos fue Frederick Madison Allen, médico del Instituto Rockefeller de Nueva York, célebre por su trabajo con la diabetes infantil. Según su teoría, al ser la diabetes consecuencia del exceso de glucosa, extraerla por medio del ayuno podría aliviar sus síntomas. Su teoría consistía en que cualquier mejora lograda con el ayuno podría mantenerse luego con una dieta baja en carbohidratos, materia prima de la glucosa. Allen sometió a decenas de niños a ayunos de una semana o más, y creyó observar que estos no eran tan propensos a caer en coma diabético como los pacientes tratados con paliativos convencionales. Sin embargo, al carecer de un grupo de control, sus conclusiones eran más impresionistas que científicas. La mayor deficiencia del Plan de Allen, como se hizo conocida su terapia, fue que gran parte de sus pacientes morían. Años más tarde, con el descubrimiento de la insulina, el Plan de Allen cayó en desuso.

Un tal H. Rawle Geyelin, catedrático de Columbia y contemporáneo de Allen, se encontraba perplejo ante un niño que no respondía al bromuro ni al fenobarbital, tratamientos de punta para la epilepsia de la época. Sus padres decidieron ponerlo bajo ayuno y sus ataques cesaron al segundo día. Tres ayunos más en tres meses y el niño no experimentó ataques en dos años enteros. Impresionado, Geyelin procedió a experimentar el ayuno con seis sujetos de prueba epilépticos por periodos de cinco a veintidós días, e hizo ayunar a algunos por segunda y tercera vez. La gran mayoría dejó de sufrir ataques durante los ayunos, y en los demás estos disminuyeron en diferentes grados. Lamentablemente seis sujetos volvieron a sufrir ataques al romper el ayuno, pero los otros veinte tuvieron pocos o ningún ayuno por semanas o meses. Dos no tuvieron ataques en al menos un año.

Unos cuantos científicos ampliaron la teoría de Geyelin con la hipótesis de que si los ayunadores sobrevivían 'alimentándose' de su propia grasa, tal vez someter a los epilépticos a una dieta de grasas también los ayudaría. Procedieron a poner a los pacientes a ayunar y luego alimentarlos con una dieta rica en grasas. La mayoría mostró un avance significativo a largo plazo. Diversos hospitales adoptaron

el tratamiento, pero con la llegada de una nueva generación de anticonvulsivos en la década del treinta, este ayuno cayó en desuso, tal como sucedió con el Plan de Allen. Se iba formando un patrón consumista: el hambre, una cura que no cuesta nada (en realidad, menos que nada, ya que el ayunador deja de comprar comida) caía en desuso siempre que aparecía una cura costosa. Décadas más tarde, nuevos estudios demostrarían que el ayuno seguido por una dieta rica en grasas era tan efectivo contra las convulsiones como muchos anticonvulsivos modernos y que variantes del Plan de Allen funcionaban contra la diabetes. No obstante, los estadounidenses siempre hemos preferido creer en la promesa de una pastilla antes que en modificar nuestro menú.

Pasé la mañana del domingo, primera de mi ayuno, sin ninguna señal de apetito. Sin embargo, mi estómago se encontraba, por decirlo vulgarmente, rodeado de vacío. Pronto lo sentí contraerse y murmurar con rencor una y otra vez. Lo bueno fue que no sentí nada de esa común somnolencia tras el almuerzo. De hecho me encontraba sumamente despierto, quizá porque mi cuerpo, al no necesitar energía para digerir los alimentos, enviaba el exceso a mi cerebro. Mi estómago se fue mostrando cada vez más resentido conforme transcurría la tarde, pero no sentía hambre. Esto le sonará raro a cualquiera que se haya saltado una o dos comidas, pero aprendí unos cuantos trucos de la historia contra el hambre. Uno de mis maestros más antiguos fue Gandhi, veterano de diecisiete huelgas de hambre y creador de una serie de preceptos sobre el ayuno. Ignoré por completo la mayoría de estos preceptos, como aplicarse enemas regularmente y dormir a la intemperie. Dos de ellos sí los cumplí religiosamente. El primero era beber toda el agua fresca posible, una regla que los ayunadores modernos habían mejorado recomendando beber de inmediato ante cualquier pensamiento de comer. El otro precepto de Gandhi que obedecí fue simplemente desaparecer los pensamientos de comida apenas emergieran. Al comienzo me pareció tonto. Pensé que ningún ayunador, salvo Gandhi mismo, podría rechazar un manjar mental mejor de lo que un alcohólico podía negarse a un whisky. Sin embargo, los ayunadores modernos habían mejorado también este concepto asociando el enlace de estos pensamientos de comer con las ventanas emergentes de propaganda en internet, que se cierran con un simple clic en la X roja. Según mis maestros, un ayunador sólo debía hacer clic en la 'X' para cerrar esos pensamientos. Funcionó así conmigo, para mi grata sorpresa.

Por casi cincuenta años después de la década del treinta, fueron raras las excepciones en que un excéntrico médico recetó la cura del hambre. Donde sí se mantuvieron unos cuantos 'saludauditorios' fue en Europa, sobre todo en Alemania. Herbert McGolfin Shelton, seguidor de Macfadden, fue la excepción estadounidense. Abrió una clínica de ayuno en San Antonio, Texas, cuya ubicación, en lo más profundo del sur ganadero, es una muestra de la actitud de Shelton hacia los convencionalismos. Desde la década del treinta hasta los setenta, Shelton trató con ayuno a quizá treinta mil pacientes. A lo largo de su vida, predicó los beneficios de los alimentos crudos, aceptó ser candidato a la presidencia por el Partido Vegetariano Estadounidense, recibió una invitación de Gandhi (que no llegó a concretar) para experimentar juntos el ayuno, y obtuvo una subvención de cincuenta mil dólares del fundador de Fritos Lays, quien tal vez buscaba limar asperezas. En su voluminosa literatura, Shelton aseguraba haber utilizado el ayuno con éxito para deshacerse de males gastrointestinales, la depresión, el reumatismo, las afecciones cardíacas, la epilepsia, la diabetes, el cáncer y la gota. Según cuentan sus escritos, hasta había hecho caminar otra vez a unos cuantos lisiados.

De haber existido, ningún historiador del ayuno hubiese podido mirar con recelo las afirmaciones de Shelton. Sócrates, Platón, Aristóteles, Hipócrates y Galeno recomendaban ayunos cortos para limpiar la mente de tormentos y al cuerpo de enfermedades. Plutarco sostenía: «Ayúnese un día en lugar de tomar medicinas». Se cuenta que Pitágoras tuvo que ayunar cuarenta días para poder estudiar en Egipto. Acató el ayuno a regañadientes, pero después declaró haber vuelto a nacer, e hizo ayunar también a sus pupilos. La antigua creencia en el ayuno curativo llegó a oídos de unos cuantos contemporáneos de Tanner, entre Shaw y Twain, quien escribió: «Un poco de hambre puede en verdad ayudar al paciente promedio más que la mejor medicina y los mejores médicos. Lo digo por experiencia; el hambre ha sido mi médico de cabecera durante quince años y siempre ha logrado curarme».

La lista de sabios entre los defensores del ayuno como fuente de vigor debió resultar atractiva como tema de estudio para los perspicaces científicos del siglo XX. No obstante, la perspicacia no era común y la ciencia desestimaba al ayuno curativo. Shelton, a su vez, correspondía desdefiando a la 'Ciencia', sustantivo que solía

escribir en mayúsculas, como poco científica. Según Shelton, «la Ciencia se aferra con terquedad a sus errores y rechaza cualquier esfuerzo por corregirlos. Cuando establece una teoría, por más errónea que esta sea, ni todas las puertas del Hades prevalecerán contra ella».

La mañana del jueves, y con treinta y seis horas de ayuno, tuve un malestar que me cuesta explicar con palabras. Me encontraba un poco débil, o quizá un tanto liviano, y tenía la sensación de que todo mi ser se había concentrado en la cabeza o trataba de hacerlo, mientras que esta estaba demasiado llena como para sostenerme del todo. Pero no me dolía. Mi molestia era distante, aunque el estado de alerta que disfruté el día anterior había desaparecido por completo. En su lugar, ahora me acompañaba una somnolencia pesada e insistente. Dormí la siesta por la mañana y otra vez a la hora del lonche, pero no desperté de estas bien descansado. Pasé todo el día aletargado.

Según los maratonistas del ayuno, los días más difíciles están entre cerca del segundo y del cuarto. Durante esta etapa, el cuerpo agota sus reservas de glucógeno, el compuesto que activa la glucosa para dar energía al cerebro y otros órganos. Y el cerebro es voraz. Aun siendo sólo el 2% de nuestra masa corporal, utiliza el 20% de toda nuestra energía, y no le son suficientes las otras grandes fuentes de energía: los aminoácidos, que se forman a partir de las proteínas, y los ácidos grasos y el glicerol, que se forman de las grasas. Esto es una molestia, ya que la grasa la almacenamos por kilos y la solemos quemar con rapidez para conseguir energía; en cambio, el glucógeno lo almacenamos por unas pocas onzas. Nuestros cerebros se encuentran así en una constante búsqueda de energía.

Sin embargo, existe una alternativa de emergencia: los cuerpos cetónicos, compuestos altos en ácidos que se producen cuando los ácidos grasos se agotan como combustible. La cetona más conocida es la acetona, esa misma sustancia clara e inflamable que utilizamos para remover esmalte de uñas y pulir superficies metálicas antes del pintado. Si bien antes se consideraban un desecho, las cetonas son en realidad combustible: justo el tipo de combustible que nuestros cerebros necesitan. Abundan evidencias de que el cerebro puede trabajar incluso con mayor eficiencia utilizando cetonas, que tal vez contiene más energía concentrada que la glucosa. De ser así, eso explicaría el porqué de mi intenso sentido de bienestar y hasta la euforia descrita por algunos ayunadores. Desde el punto de vista del ayunador, la única desventaja de las cetonas es que el cerebro hambriento no

comienza a utilizarlas de inmediato al agotar toda la glucosa disponible. En vez de eso, mordisquea los músculos por un tiempo: dos o tres dolorosos días de hambre.

Mientras mi cerebro atravesaba por esta crisis, experimenté algunos cambios en mi organismo. Mi sentido del olfato se volvió maravillosamente agudo. Los vasos sanguíneos de mis sienes bombeaban la sangre con efusión. Por mis previos ayunos, sabía que el bombeo de mis sientes se haría tan fuerte que podría tomarme el pulso sin ponerme un dedo en la cabeza. La primera vez que experimenté esta vibración, temí que fuera presagio de un derrame cerebral. Al final, sólo confirmó que era un hipocondriaco. Luego supe que no era más que mi corazón que trabajaba más para compensar el descenso de mi presión sanguínea. A pesar de que esta disminución era casi del todo inofensiva, tenía un peligro: si me ponía de pie demasiado rápido, mi sangre no subiría a la cabeza conmigo. Los escasos médicos que recomiendan el ayuno hoy en día afirman que el mayor peligro no consiste en lo que creemos los profanos (daños al estómago, por ejemplo, o al hígado, al corazón y demás órganos), sino en una concusión o contusión ocasionada por desmayo. El remedio es simple: al sentirse mareado, uno debe sentarse o recostarse de inmediato. Este precepto me pareció de mayor sensatez que un enema diario, y lo acaté al pie de la letra.

En junio de 1967, un escocés de veintisiete años que pesaba treinta y dos *stones*<sup>3</sup> y medio (es decir, doscientos siete kilos) se presentó ante el Departamento de Medicina del Hospital Real de Dundee con la intención de bajar de peso. Los médicos, pensando que un caso tan extremo requería de medidas extremas, le propusieron un corto periodo sin comer que lo ayudaría a controlar su apetito. Un ayuno largo no era su intención. Hace

tan sólo medio siglo, algunas obras de referencia todavía proclamaban que los ayunos cortos causaban la muerte segura. «La muerte suele ocurrir tras ocho días de privación de alimentos», según la ENCICLOPEDIA NEW STANDARD de Funk and Wagnalls. También informaba — en la misma edición— sobre los ayunos de cuarenta y sesenta días que cumplieron antaño los grandes maestros del ayuno. El escocés, que figura en las crónicas de la ciencia como A.B., accedió al ayuno, y los médicos lo hospitalizaron por precaución. Durante varios días ingirió únicamente agua y vitaminas en píldoras. Sus

signos vitales eran normales. Preguntó si podía continuar con el ayuno en casa, y los médicos le permitieron salir con la condición de que regresase para exámenes periódicos de orina y sangre. El propósito de las revisiones no era asegurarse de que cumpliera el ayuno, pero tuvieron ese efecto secundario. Transcurrió una semana tras otra, cada una se llevaba dos kilos y medio de A.B. Sus chequeos mostraban menor cantidad de azúcar en la sangre que lo normal, pero ni sus movimientos ni su mente estaban afectados.

El verano se convirtió en otoño y el otoño en invierno, pero A.B. continuaba vigoroso. Durante el cuarto y quinto mes, los médicos creyeron prudente añadir potasio a su

dosis diaria de vitaminas, pero nada más. No encontraron motivos para poner un alto al ayuno, y A.B. estaba tan decidido de lograr su meta de ochenta y dos kilos, que quizá no lo hubiese acatado de todos modos. Celebró un año sin comer con un vaso de agua. A los diecisiete días, y con ciento veinticinco kilos menos, logró su meta. Comió, pero no por hambre.

A.B. no volvió a los viejos hábitos. En los años siguientes, sólo subió siete kilos a los ochenta que pesaba. Su caso ingresó a la revista POSTGRADUATE MEDICAL JOURNAL en 1973, y el LIBRO DE LOS RÉCORD GUINNESS lo registró



<sup>3</sup>Unidad de masa del sistema imperial del Reino Unido que equivale a seis kilogramos.



como «El ayuno más largo», aunque Guinness le retiró el honor después por temor a inspirar imitadores sin supervisión médica. «El mayor peso colgado de un sable tragado» sí permanece hasta hoy.

El jueves esa extraña sensación en mi cabeza había desaparecido casi del todo, aunque un ligero dolor me punzaba en la zona lumbar. Algunos ayunadores creen que este frecuente lumbago es causado por ciertas toxinas que libera la grasa quemada durante el ayuno. La mayoría de estas toxinas, según la hipótesis, se eliminan del cuerpo mediante la orina y el sudor, pero algunas se asientan, para nuestra incomodidad, en la zona lumbar. No hay mucha evidencia sobre esta hipótesis, pero sí la hay sobre el efecto desintoxicante del ayuno. En 1984, en Taiwán, por más de una semana, dieciséis víctimas de intoxicación por PCB<sup>4</sup> se sometieron a un semiayuno (dejaron de comer sólo por un día y al siguiente bebieron una modesta ración de jugo). Los síntomas de

Por la tarde salí a trotar tres kilómetros, tal como lo había hecho los tres días anteriores, a un ritmo marcado por mi perro de nueve años. Me sentí bien. Más tarde me puse a jugar fútbol americano al ritmo de mi hijo de siete años. Casi me desmorono. Experimentos similares durante los siguientes días me enseñaron que si bien podía ejercitarme con moderación por veinte, cuarenta y hasta sesenta minutos, bastaban unos arranques de esfuerzo enérgico para dejarme sin aliento en el sofá. Después leí que el glucógeno es el combustible de estos arranques, y yo lo había agotado de mi organismo hacía varios días.

Aquella noche me pesé. No lo había hecho desde que comencé el ayuno, ya que deseaba tener la satisfacción de una pérdida importante de peso al hacerlo. Aun así no estaba listo para cuando subí a la balanza y la aguja se detuvo vacilante al borde de los sesenta

Sócrates, Platón y Aristóteles recomendaban ayunos cortos para limpiar la mente de tormentos y el cuerpo de enfermedades. Plutarco sostenía: «Ayúnese un día en lugar de tomar medicinas». Se cuenta que Pitágoras tuvo que ayunar cuarenta días para poder estudiar en Egipto. Pero la ciencia desestimaba el ayuno curativo. El hambre, una cura que no cuesta nada, era ignorada siempre que aparecía una medicina costosa

la intoxicación —migrañas, tos seca, erupciones en la piel, pérdida del cabello, adormecimiento y dolor de articulaciones— disminuyeron o desaparecieron por completo.

Al mediodía salí a caminar con mi esposa, quien me dijo que estaba frío. Me pareció poco amable de su parte, sobre todo porque la había hecho masajearme la zona lumbar casi toda la mañana, pero aclaró que era mi mano la que estaba fría (comentario raro en pleno agosto de Tennessee sobre una mano humana viva o muerta a la intemperie). Al anochecer, también mis pies se pondrían fríos y tuve que ponerme medias para dormir. Al día siguiente, me dio por ponerme un polar para salir y por momentos para la casa. Me di cuenta de que mi baja temperatura se debía a la ausencia de digestión, proceso que genera calor.

y nueve kilos. Cuatro kilos menos. ¿Estaba perdiendo más de un kilo diario? Era imposible. La mayoría de ayunadores bajan poco más de medio kilo diario durante la primera semana. Si un kilo es raro, ni qué decir de kilo y medio. Me bajé de la balanza, la calibré y volví a subir. La aguja se detuvo en los sesenta y ocho kilos con quinientos gramos. Dejé de protestar.

A ese ritmo, calculé con agrado que llegaría a los sesenta y un kilos en poco más de una semana, aunque sabía que no mantendría un ritmo tan alto. Los ayunadores comienzan como la liebre gracias al rápido vaciado del tracto digestivo y la pérdida inicial de líquidos, pero después comienzan a trotar. Aun así, si había acelerado la prisa del primer día, era lógico que acelerara también mi etapa de trote. Estaba seguro de que mi ejercicio diario, algo que la mayoría de ayunadores obviaba, había marca-

<sup>4</sup>Bifenilos policlorados

do la diferencia. Como seguiría ejercitándome, no dudaba de que vería los sesenta y un kilos en diez o doce días en vez de las tres semanas que calculé al principio. Sin duda, me había vuelto un prodigio del ayuno.

En la década del sesenta, un catedrático de medicina de la Universidad de Pensilvania llamado Garfield G. Duncan se alarmó ante la epidemia de obesidad en Estados Unidos, que aquejaba entonces a uno de cada veinte hombres y una de cada nueve mujeres. (Hoy afecta a una de cada tres personas, hombres y mujeres por igual). Tal como el resto de investigadores, Duncan puso bajo ayuno a pacientes obesos y estudió cómo muchos recuperaban el peso perdido. A diferencia de los demás investigadores, Duncan notó que la presión sanguínea de cada paciente hipertenso caía a límites normales durante el ayuno. Citó como ejemplo el caso de un hombre de cincuenta y tres años y más de ciento cuarenta y siete kilos —cuya presión sanguínea sin medicamentos era de 210/130 y medicada, de 184/106, aún peligrosamente alta—. Este hombre ayunó por catorce días sin medicamentos, y su presión sanguínea bajó a 136/90. A los seis meses, era de 130/75. Duncan no registró cuántos de sus pacientes mantuvieron estas mejoras después de sus ayunos, pero la posibilidad de una cura simple para algunas formas de hipertensión parecía valer la pena investigar.

Sin embargo, no fue sino hasta 2001 que su trabajo tuvo una continuación definitiva. El autor, Alan Goldhamer, había hecho ayunar a miles de pacientes en su Centro de Salud TrueNorth de Santa Rosa, California, y había visto casos de presión alta caer como riachuelos de una cordillera. Estudió a ciento setenta y cuatro hipertensos que ayunaron por diez días; ciento cincuenta y cuatro de ellos terminaron siendo normotensos al terminar el ayuno. Los demás tuvieron también bajas importantes en la presión, y todos los que estaban bajo medicación pudieron dejarla. En pacientes con hipertensión de nivel tres (los más severos), el promedio de baja en presión sistólica fue de sesenta mmHg. En todos los pacientes, el promedio de presión sistólica y diastólica fue de 37/13. Según Goldhamer, esta ha sido —y sigue siendo— la mayor baja de presión registrada por cualquier medicamento o terapia. Al igual que Duncan, Goldhamer tampoco estudió de manera formal por cuánto tiempo sus sujetos de prueba mantuvieron sus recién rebajados

niveles de presión sanguínea, pero examinó a cuarenta y dos sujetos a los seis meses, y la presión promedio no había aumentado ni una pizca.

Sus descubrimientos cobraron fama. Un laboratorio puede publicitar su último medicamento para la presión con un presupuesto que casi equivale al de Bélgica, pero los fondos promocionales son menores para un programa en que la gente va a una clínica económica para recibir un tratamiento que consistía en... nada. Además, el ayuno no sólo enfrenta la vetusta falacia de ser dañino sino de requerir una fuerza de voluntad sobrehumana. ¿No comer por una semana? La mayoría preferiría morir.

Para poner a prueba su celibato, Gandhi durmió desnudo con su núbil sobrina nieta. Nunca hizo nada indebido, pero una polución nocturna podía traer consigo semanas de autorrecriminación. A pesar de que no tengo sobrinas nietas, recordé la prueba de Mahatma Gandhi al preparar una comida para mi familia. Cuando comencé mi ayuno, cambié mi tradicional papel de chef familiar por el de lavaplatos. Sin embargo, con el pasar de los días, comencé a extrañar la cocina, así que el domingo —mi día diecisiete— probé cocinando para mi hijo macarrones con queso parmesano y aceite de oliva. Me sorprendió que no despertara mi apetito en absoluto. En los siguientes días, preparé arroz tailandés con papas y sopa de cebolla china, garbanzos al curri y pizza de alcachofas con queso griego. Nada me despertó el deseo.

Tampoco tenía deseo en otras esferas. Mi libido, que se había mantenido al mínimo desde el jueves, había desaparecido para el fin de semana. Había previsto esta lamentable etapa, también frecuente en los ayunadores, pero no dejaba de ser una molestia. Mis vías de recreación estaban siendo cortadas una por una. Como magra compensación, el latido de mis sienes se había ido, mi claridad mental había vuelto y mi sensación de bienestar se encontraba una vez más tan intacta como la puede tener un escritor privado del sexo.

Esa noche la balanza marcó los sesenta y seis kilos, es decir, bajé más de dos kilos en tres días, un ritmo sólo un poco menor que el de mis cuatro días iniciales. Mi cintura se había reducido de lo que supuse era una medida preayuno de ochenta y seis centímetros —no la había controlado en meses por temor al impacto sobre mi salud emocional— a menos de ochenta y uno. El lunes salí a buscar una correa por numerosas tiendas y no encontré ninguna que me quedara. Evidentemente

la circunferencia promedio de un hombre de Tennessee no era rentable para producir correas de setenta y seis centímetros a gran escala. Terminé comprando una correa en la sección niños. Durante la siguiente semana regresé a esta sección para comprar polos y pantalones, y pagué encantado, ya que es un hecho económico que todos deseamos un guardarropa nuevo siempre y cuando esté hecho de menos tela que el anterior.

El lunes abrí los ojos a un cambio inesperado respecto al entusiasmo de los días anteriores. Sentía pereza y tuve pensamientos en contra de Upton Sinclair, ayunador de cierto renombre que escribió lo siguiente sobre uno de sus ayunos: «Ninguna otra etapa de esta experiencia me sorprende más que la actividad de mi mente: leo y escribo más de lo que me hubiese atrevido años atrás». Algo sobrecogedor, ya que Sinclair había escrito más de noventa libros en igual cantidad de años.

Me pesé antes de acostarme y me sentí aliviado al ver la aguja en los sesenta y seis kilos, sin cambios desde la noche anterior. Me bajé de la balanza, verifiqué la calibración, exhalé con fuerza para descargar unas cuantas onzas, y volví a subir. La cifra seguía allí.

Eso era trampa. Esa mañana había nadado, por la tarde había sudado paseando a mi perro y por la noche había acomodado los muebles como preparándome para cambios. Y lo había hecho todo a pesar del horrible letargo y mi dolorosa apatía. Ya sabía que ciertos días mi peso se mantendría sin cambios, pero ¿tenía que ser justo ese día que tanto había luchado contra la enorme angustia del ayuno?

Me fui a acostar con muchas ganas de una copa de vino tinto.

El jueves desperté con el mismo humor y la misma energía, y al acostarme vi que mi peso seguía siendo el mismo. Al bajarme de esa balanza embrujada, pensé en las barras de Nanaimo, esos pasteles con una capa de migajas de galleta de vainilla, una capa de glaseado de natilla y una de chocolate. Luego de varios segundos desafiadamente exquisitos, hice clic en la X, me eché en forma pesada en la cama y me tapé hasta la cabeza con el edredón.

En 1988 un grupo de ratas de laboratorio ayunó días alternos durante una semana, y luego le inyectaron «por vía intraperitoneal quince millones de células de tumor cancerígeno», lo cual quiere decir que se les llenó el abdomen de cáncer de mama. Otro grupo, que comió con normalidad por una semana, recibió la misma inyección. A los nueve días, cuatro quintos de las ratas alimentadas normalmente

ya habían muerto, mientras que dos tercios de las ayunadoras seguían con vida. Al día siguiente, siete octavos de las ratas que comían habían muerto, mientras que la mitad de las ayunadoras sobrevivía. A dos semanas de las inyecciones, sólo una de las veinticuatro ratas alimentadas había sobrevivido, mientras que de las ayunadoras quedaban cuatro. Los investigadores concluyeron que el ayunar días alternos podría reducir dramáticamente el crecimiento del cáncer de mama, al menos en ratas adolescentes.

Otra investigación confirmó que el ayuno podía posponer e incluso evitar el cáncer en ciertos mamíferos menores, aunque unos cuantos estudios contradictorios revelaban que algunos roedores con cáncer la pasaban peor bajo ayuno. Estos resultados contradictorios siguen siendo un misterio, pero fueron quizá resultado de las diferencias genéticas entre especies y subespecies, así como de diferencias en la duración y coordinación de los ayunos.

En 1997 se llevó a cabo una promisorio serie de estudios complementarios. En uno de ellos, en la Universidad de California, Los Ángeles, se descubrió que la levadura bajo ayuno desarrollaba protección contra el 'insulto oxidativo'. Con este término, Valter Longo y sus colegas se referían a los ataques de radicales libres y otros agentes que dañan el ADN, y causan cáncer y otras enfermedades. De forma paradójica, el insulto oxidativo también mata el cáncer, y eso es básicamente la quimioterapia: insultar a las células cancerosas hasta matarlas por completo. El problema con la quimioterapia es, por supuesto, que también mata a insultos a las células sanas, y a veces mata al paciente junto con ellas. He aquí el eterno dilema oncológico de cómo destruir más al cáncer y menos al paciente. El estudio de la levadura era promisorio en este sentido, ya que el ayuno parecía proteger sólo a las células sanas. Esto significaba una difícil interrogante para Longo: si un paciente de cáncer ayunaba ¿sus células sanas estarían protegidas de la quimioterapia y no las cancerosas? De ser así, ¿podría aplicarse una dosis de quimioterapia que matase al cáncer sin matar al paciente?

Longo y sus colegas exploraron la teoría a través de diversos estudios. En 2008 pusieron bajo ayuno a un grupo de ratones por cuarenta y ocho horas, mientras que alimentaron con normalidad a otro grupo. Luego les aplicaron dosis monstruosas de quimioterapia, en proporción al triple de la aplicada a pacientes humanos. A los diez días, el cuarenta y tres por ciento de los ratones alimentados había muerto, contra sólo el seis de los ayunadores. Todos los so-



brevivientes del primer grupo mostraron signos de intoxicación —limitación de movimientos, lomos encorvados, alteraciones en el pelaje—, mientras que los ayunadores lucían saludables. Acto seguido, los investigadores pusieron bajo ayuno a un grupo de ratones por sesenta horas y alimentaron a otro grupo con normalidad antes de administrarles una dosis aún mayor de quimioterapia. Dentro de los cinco días, todos los ratones estaban muertos, mientras que los ayunadores no sólo sobrevivieron sino que no mostraban ninguna señal de intoxicación. Los investigadores repitieron el experimento, sólo que esta vez, antes de la quimioterapia, inyectaron neuroblastomas, uno de los tipos más feroces de cáncer. A la semana, la mitad de los ratones alimentados estaban muertos o intoxicados, mientras que el noventa y cinco por ciento de los ayunadores seguía con vida. Longo sostuvo que los ayunadores recobraban la salud porque, cuando sus células sanas pasaban hambre, se activaba su modo de supervivencia y así se cerraban, limitaban sus actividades, reparaban antiguas lesiones y rechazaban componentes que aceptarían en circunstancias normales, tales como los químicos de la quimioterapia. Las células cancerosas carecen de esta moderación. Su egoísta propósito es crecer a cualquier precio, y siguen alimentándose sin control incluso cuando su huésped ayuna.

El equipo de Longo inició un tratamiento experimental de ayuno antes de la quimioterapia en humanos, pero diez pacientes ansiosos por resultados experimentaron por su cuenta. Cada paciente ayunó por dos o más días antes de la quimioterapia, y otros también ayunaron después. Ninguno experimentó la debilidad, fatiga o dolor gastrointestinal

que habían sufrido después de quimioterapias anteriores. Sin embargo, nadie sabe si el ayuno contribuyó a eliminar el cáncer. Los resultados del estudio piloto de Longo eran tan promisorios, que darían pie a un experimento mayor.

La Sociedad Americana del Cáncer, a la vanguardia de las batallas contra la enfermedad, había recibido este y otros estudios promisorios con lo que Herbert Shelton hubiese llamado *tradición científica*. Su página web publica:

«No existe evidencia científica disponible que pruebe la efectividad del ayuno para prevenir o tratar el cáncer. Incluso un ayuno corto puede tener efectos negativos en la salud, mientras que ayunar por periodos mayores puede causar serios trastorno. En efecto, algunos estudios en animales muestran que el verdadero ayuno, en el que no se consume alimentos por varios días, puede contribuir al crecimiento de ciertos tumores».

La ACS<sup>5</sup> apoyaba su afirmación citando sólo cuatro estudios e ignorando el número mucho mayor de investigaciones que sostenían lo contrario. Respecto a por qué la ACS se oponía a una terapia tan económica y efectiva contra el cáncer, la Coalición de Prevención contra el Cáncer —fundada como contraparte alternativa a la ACS— señalaba en su web: «La Sociedad Americana del Cáncer se basa en el control, la diagnosis y el tratamiento... con indiferencia e incluso hostilidad

<sup>5</sup> Sociedad Americana del Cáncer, por sus siglas en inglés: American Cancer Society.

hacia la prevención del cáncer. Esta mentalidad obtusa se agudiza por mutuos conflictos de interés con las industrias de medicamentos contra el cáncer y las mamografías, entre otras». Las donaciones de estas industrias han contribuido a convertir a la ACS en una de las organizaciones de caridad más ricas del mundo, con un capital de mil millones de dólares y ganancias ejecutivas de dos millones anuales. ¿Por qué le importa tanto a la ACS que los pacientes de cáncer ignoren el potencial del ayuno? Ninguna compañía farmacéutica murió el año pasado por causa del cáncer.

El miércoles, jueves y viernes —días diez, once y doce de mi austeridad alimentaria— estuve de mejor humor en comparación con la semana anterior. La vida no era color de rosa, pero ya no era gris. Me ayudó haber perdido medio kilo el miércoles y haber seguido bajando, hasta que el viernes alcancé los sesenta y cinco kilos.

Los objetos de mi repulsión me correspondían, al menos al enterarse de los motivos de mi atrofia. Al comienzo no había hecho público mi ayuno. Así como las embarazadas, estaba consciente de la posibilidad de aborto y no tenía ganas de recibir la triste serie de condolencias si sucedía lo peor. No obstante, conforme mi labor comenzó a ser notoria, comenzaron a llover las preguntas y me vi forzado a confesar.

Una compañera de mesa me gritó, mientras escupía gotas de crema batida y se ahogaba en un wáfer: «¡Eres un extremista. Le respondí, sólo para educarla, que la devoción extrema por las tres comidas al día, todos los días, le podía ocasionar un tumor. Con el mismo espíritu altruista, le dije que al haber ella pasado de los cincuenta podría importarle saber que el ayuno regular era capaz de retardar el envejecimiento. Ella se quedó seria hasta que llegó su porción de tocino.

Una consecuencia inesperada de mi nueva delgadez fue que el resto de personas me parecían gordas. El menor rollo abdominal o pliegue de papada me causaba repulsión como señal de una dieta imprudente. «¡Eres un extremista!», me gritó una compañera de mesa escupiendo gotas de crema batida mientras se ahogaba en un wáfer. Le respondí, solo para educarla, que la devoción extrema por las tres comidas al día le podía ocasionar un tumor. Ella se quedó seria hasta que llegó su porción de tocino

Ahora sí que estaba adelgazando de verdad. Mis mejillas mostraban la delgadez de un corredor, mi abdomen estaba casi plano y mis piernas parecían de triatlonista. Sí fue una consecuencia inesperada de mi nueva delgadez que el resto de personas me parecieran gordas. Claro que es fácil ver la gordura en Estados Unidos, donde más de la mitad de los adultos tienen sobrepeso, así como en Bahrein, Chile, Inglaterra, Alemania, Hungría, Jordania, México, Panamá, Perú, Polonia, Arabia Saudita, Turquía y Uruguay. Y es fácil verla en Tennessee, donde la obesidad afecta a uno de cada tres adultos y el sobrepeso común, a uno de cada tres. Sin embargo, no era sólo la gente con sobrepeso la que me parecía hinchada. El menor rollo abdominal o pliegue de papada me causaba repulsión como señal de una dieta imprudente. Así de rápido olvidamos nuestra previa figura.

Entre los estudios más importantes sobre el potencial de longevidad basada en ayuno estaba un experimento de 1982 por el Instituto Nacional del Envejecimiento. Un grupo de ratas ayunó en días alternos desde la edad del destete hasta la muerte. Vivieron 83% más que el grupo de control. En los setenta y ocho años de esperanza de vida estadounidense, el 83% equivale a sesenta años. Las ratas habían vivido, en efecto, ciento cuarenta y tres años.

En un estudio posterior, los ratones que ayunaron vivieron 34% más. En otro, un grupo de ratas vivió 43% más. Otra vez, los resultados dispares pudieron deberse a las variaciones genéticas entre especies y subespecies, y a las diferencias en la época del ayuno. Para evaluar estas posibilidades, en 1989 el NIA<sup>6</sup> divi-

<sup>6</sup>Instituto Nacional del Envejecimiento (por sus siglas en inglés: National Institute on Aging)

dió cada una de las tres variedades de ratones en tres subgrupos y los puso a ayunar o alimentó en épocas diferentes. Un subgrupo de cada variedad estuvo bajo ayuno en días alternos desde las seis semanas de edad, es decir, la adolescencia. Otro subgrupo ayunó desde los seis meses (primera adultez) y otro comenzó a los diez meses (madurez). Los subgrupos de control se alimentaron con normalidad. Los subgrupos que ayunaron desde la adolescencia vivieron 12%, 20% y 27% más que los ratones del grupo de control. Aquellos que ayunaron desde la primera adultez vivieron 2%, 19% y 11% más. Sin embargo, los que comenzaron en la madurez vivieron, en el caso de la primera variedad de ratones, 14% menos que el grupo de control, y el otro subgrupo no tuvo diferencias con el grupo de control.

No toda la esperanza estaba perdida para las ratas maduras. En un estudio más alentador, las ratas que comenzaron a ayunar en la madurez y la vejez vivieron, respectivamente, treinta y seis y catorce por ciento más que las ratas alimentadas con normalidad.

Nadie ha descubierto por qué animales de distintas especies, subespecies y edades responden de forma tan variable al ayuno. Tampoco sabemos qué se puede hacer para alargar aún más la vida de los roedores. ¿Ayudaría, por ejemplo, ayunar tres días en lugar de uno hasta el final de sus días? ¿Ayunar diez días al azar cada mes? ¿Alterar un gen que se active con el ayuno? Casi no ha habido investigaciones respecto a tales preguntas. Tampoco ha existido gran esfuerzo por descubrir si los beneficios del ayuno en *rattus norvegicus* y mus musculoso se presentan también en el *homo sapiens*. No obstante, este último descuido está justificado. Los resultados experimentales rara vez se reproducen de manera idéntica en otras especies, y el beneficio para los *homo sapiens* podría ser de unos diez o veinte años en vez de los setenta y cinco que ganó.

Seguí adelgazando. Para el miércoles, a diecisiete días de mi ayuno, la balanza del baño marcó sesenta y uno: a escasos tres kilos de la meta. Así de cerca, consideré extender mi ayuno a quizá un mes, los cuarenta días de Cristo o incluso algunos días más para destronar a Tanner.

Pronto cambié de opinión. El problema no era aguantar el hambre, incluso con mis desagradables altibajos de humor y energía. Sucedió que extrañaba comer. Deseaba volver a experimentar la sensación de comida en mi boca: los sabores, las texturas, los fríos y calientes,

las sorpresas y hasta las decepciones. Necesitaba asimismo el aspecto social del comer. El hecho de sentarme a la mesa con mi familia y amigos había sido agradable como vida social al principio, pero terminó siendo un pobre sustituto de compañía, una palabra cuyas raíces *com* (con) y *pan* (pan) revelan su verdadero significado: partir el pan con el prójimo. Al no partir el pan con mis seres queridos, era un extraño en el rito de la mesa.

Así también deseaba recuperar el resto de mi vida. Quería correr más de dos o tres kilómetros. Quería jugar fútbol americano con mi hijo. Quería jugar con mi esposa en la intimidad del placer. Otras personas también querían algo. En los últimos días, hubo quienes me habían descrito como irritable y hasta grosero. Lo mismo un par de familiares. El miércoles, mi hijo, algo quisquilloso esa noche, ofendió a su mamá durante la cena, ante lo cual le dije —en un tono que suelo reservar para mi perro cuando se come toda la pizza— que se fuera de mi vista. Mi ayuno no valía tanto.

En 1993, el hijo de un año del director de Hollywood Jim Abrahams comenzó a tener convulsiones. Al principio fueron unos cuantos ataques, pero luego se multiplicaron hasta ser varios al día, y así superaron la docena. El cóctel de medicamentos no surtió efecto, y el pequeño Charlie dejó de desarrollarse, tanto a nivel cognitivo como de comportamiento. Tras cinco neurólogos pediátricos, el matrimonio Abrahams optó por la cirugía cerebral, pero esta tampoco pudo detener los ataques. También fracasaron dos homeópatas y, habiendo agotado todos los esfuerzos, un curandero. Charlie parecía destinado al retardo físico y mental.

Sin embargo, los Abrahams continuaron rebuscando entre diversos tratamientos alternativos, hasta que al final dieron con un exitoso régimen antiepiléptico común décadas atrás, pero casi extinto hoy en día. Bajo este régimen, los pacientes ayunaban por unos cuantos días y luego se alimentaban con una dieta alta en grasas por un par de años antes de volver a comer con normalidad. Era básicamente la terapia de los años veinte inspirada por la investigación de H. Rawle Geyelin, conocida en ese entonces como el gel cetona, el alimento predilecto del cuerpo ayunador. Uno de los pocos centros de salud de Estados Unidos donde esta dieta seguía vigente era el Johns Hopkins Children's Center. Los Abrahams se sintieron consternados de que ningún otro médico les hubiese mencionado esta dieta antes.

Charlie tenía veinte meses de edad y pesaba sólo ocho kilos y medio cuando inició su tratamiento en Hopkins. Para ese entonces, aun tomando Dilantin, Felbatol, Tegretol y Tranxene, tenía docenas de ataques casi todos los días. A veces llegaba a tener cien. El segundo día de su dieta cetónica cesaron los ataques. Su desarrollo atrofiado volvió a la normalidad y llegó a ser un adulto normal, al igual que sus dos hermanos.

Un estudio posterior mostraría que la dieta cetónica había sido descrita en casi todos los principales libros sobre la epilepsia entre 1941 y 1980. La mayoría incluso dedicaba un capítulo entero a cómo administrar la dieta, pero era evidente que el tabú sobre el ayuno pesaba más en la mente de los doctores que un tratamiento exitoso. Los Abrahams se esforzaron por cambiar esta situación. Crearon la Fundación Charlie, que auspicia conferencias y produce videos para ilustrar a médicos, dietistas y padres de familia. Jim Abrahams produjo y dirigió una película para la TV llamada JURAMENTO HIPOCRÁTICO, con Meryl Streep como la madre de un niño epiléptico que busca en vano una cura hasta que descubre la dieta cetónica. Es sobre todo gracias a los Abrahams que la dieta ahora se emplea en casi todos los grandes hospitales pediátricos de Estados Unidos. No puedo evitar la tristeza al pensar en todos los niños epilépticos del siglo pasado que no se curaron por culpa de la ceguera *Científica*.

La noche del viernes me invadió la convicción mística de que había alcanzado los sesenta y un kilos a pesar de no haberme pesado desde mis sesenta y dos kilos del viernes, y de no haber perdido tres kilos en dos días hacía más de una semana. Mi fe en el misticismo era tal, que pospuse mi cita con la balanza hasta la medianoche, para así escurrir cada minuto adelgazador hasta el final del día. Cuando me paré sobre la balanza, elevé en silencio una plegaria a Venus,

cuyo planeta rige a Libra, portadora de las balanzas, entre cuyos poderes está —y no puede ser coincidencia— conceder una figura agradable. En caso de que la diosa hubiese estado de un humor más greco que romano, también apelé a Afrodita. Cerré los ojos, subí a la balanza y me aseguré de tener los pies puestos correctamente y sin salirse de los bordes. No quería mirar abajo y encontrar un número agradable sólo para descubrir un fraude. Abrí los ojos. La aguja se detuvo en los sesenta y un kilos.

Si bien eso era muy halagador, sabía que no era definitivo. Examiné la posición de mis pies con mayor cuidado. Se hallaban del todo sobre la balanza. Me bajé: recalibré la balanza, volví a subir, me moví un poco para que la aguja se moviese conmigo, y me paré tan rígido como mi enorme entusiasmo lo permitió. El número seguía allí: 61.

Había sido un peso mediano hacía sólo diecinueve días. En el proceso había adelgazado pasando por el superwélter hasta el glorioso peso ligero. Podía haber noqueado a Roberto 'Mano de Piedra' Durán<sup>7</sup>.

Estuve igual de sorprendido el sábado por la mañana cuando la balanza marcó sesenta y dos, la primera subida de mi ayuno. Había pensado en comida con voracidad, así que era de esperarse que esos pen-

samientos me hubiesen aumentado medio kilo. Me miré al espejo de cuerpo completo por última vez. Pude ver un abdomen que la mayoría consideraría plano, aunque dos hileras de músculos sobresalían de mi abdomen. Esto me dejaba con un abdomen casi perfecto y me fascinó. Mis piernas eran puro músculo y tendón, mis glúteos firmes. Si bien mis brazos y mi pecho eran flacuchos, me consolaba el hecho de ser casado: no tenía que verme atractivo para nadie.

<sup>7</sup>Ex boxeador panameño considerado el mejor peso ligero de todos los tiempos.



Me hubiese gustado saber si mi ayuno me había mejorado por dentro tanto como lo había hecho por fuera. ¿Las paredes de mis arterias se habrían vuelto tersas como la seda? ¿Mis células habrían reparado mutaciones genéticas que hubiesen degenerado en tumores? No tenía el dinero para hacer estas pruebas en un laboratorio, pero desconocer tiene sus ventajas. En mi ignorancia era como un recolector de fondos para la Sociedad Americana del Cáncer, libre de creer lo que yo quería sobre el ayuno. Decidí entonces que el ayuno había retrasado el Alzheimer en cinco años.

Luego de casi veinte días rompí el ayuno a la hora del almuerzo. Cené solo a pesar de mi deseo de compañía. Mi ayuno había sido básicamente un esfuerzo solitario, y parecía lógico que terminarlo también lo fuese. Luego de un acalorado debate interior, escogí como mi primer plato el puré de manzana que mi esposa había preparado con man-

Al día siguiente, en una reunión familiar, mi cadena alimenticia alcanzó los huevos rellenos. También un pastel de papa. Y un ají turco frito. Otros asesinos coronarios se han sumado a mi festín, pero se han diluido tras unas cuantas porciones de *pie* de calabaza. Confío en que «unos cuantos» significará ahora para mí unas seis porciones, ya que cualquier respuesta racional al *pie* de calabaza sería comer diez o doce porciones. No obstante, mi estómago no respondió racionalmente. Me dijo que hacía ya mucho había sobrepasado el límite por esa noche. Mi balanza era bien clara al respecto: sesenta y cuatro kilos. Un buen sueño nocturno sí conseguía calmar mi apetito y podía volver a comer con lo que un observador imparcial llamaría despreocupación. El jueves mi peso estaba en sesenta y cuatro kilos. Calculé que a ese ritmo estaría pesando cuatrocientos treinta y seis kilos para el aniversario de mi ayuno. Volví a hacer clic en las X, al menos

A diecisiete días de mi ayuno y a tres kilos de mi meta deseaba experimentar la sensación de comida en mi boca: los sabores, texturas, las temperaturas, las sorpresas y hasta las decepciones. Quería correr más de dos kilómetros. Quería jugar fútbol americano con mi hijo. Quería jugar con mi esposa en la intimidad del placer. Una noche, mi hijo ofendió a su mamá durante la cena y, en un tono que reservo para mi perro, le dije que se fuera de mi vista. Mi ayuno no valía tanto

zanas del árbol de nuestro jardín. Me llevé una cucharada a la boca. Lo que ocurrió dentro de mí con ese sabor fue exactamente lo que sucede en los viejos comerciales de caramelos Starburst, aquellos de las explosiones líquidas de alegría caleidoscópica que estallaban en la boca de los actores. Era una inundación. Comí una cucharada tras otra, cada una con la misma feliz psicodelia. Esperé diez minutos por si mi estómago mostraba alguna objeción, y cuando este me dio el visto bueno, lo alimenté con un puñado de cerezas Rainier. También fueron una maravilla: cada quien con su postre. A partir de entonces, con intervalos de una o dos horas, me serví modestas porciones de frutas o verduras, y ninguna me supo menos deliciosa. Puse el broche de oro a mi día de resurrección con una sopa de zapallo y kion, aunque para mí fue como néctar de ambrosía. Al terminar la noche, mi peso estaba en sesenta y dos kilos con unos cuantos gramos.

con los más voraces de mis antojos, y mi peso se niveló.

Ya han pasado dos años desde mi último gran ayuno, y aunque mi peso ha fluctuado un poco, he mantenido un régimen de ayunos cortos y tanto ejercicio como lo permite mi rodilla lesionada. Como el escocés A.B., tampoco he vuelto a las andadas. En el momento de esta publicación, en marzo de 2012, peso sesenta y cuatro kilos. Durante mis ayunos he recordado más de una vez a las ratas que vivieron ciento cuarenta y tres años ayunando en días alternos. También he recordado a los menos afortunados ratones que comenzaron a ayunar en la madurez y no ganaron ni un minuto de vida por sus esfuerzos, sino más bien perdieron algunos instantes. Aunque no he olvidado a sus primos con mayor fortuna que comenzaron a ayunar en la madurez e incluso en la vejez, y ganaron el equivalente a años de vida. Me he preguntado si un hombre maduro se parece más a un roedor con o sin fortuna. Sólo hay una manera de averiguarlo.♦