

La dieta di Levitico 11 potrebbe funzionare per te?

12/5/2014 [Don Colbert, M.D.](#)



I miei pazienti mi chiedono spesso se Dio vuole che gli umani siano vegetariani. La risposta è sì e no. In origine, l'essere vegetariani era il suo progetto per tutte le persone e gli animali (si veda Gen. 1:29-30). Quel piano è cambiato quando Dio ha detto a Noè: "Tutto ciò che si muove e ha vita vi servirà di cibo; io vi do tutte queste cose, anche l'erba verde" (9:3). L'unica eccezione era: "Ma non mangerete carne con la sua vita, cioè il suo sangue" (vs. 4).

Poi in Levitico 11 and Deuteronomio 14, il Signore diede istruzioni tramite Mosè su come mangiare sano. Disse quali animali, volatili e pesci fossero da mangiare. Per esempio, gli Israeliti avevano il permesso di mangiare tra i quadrupedi solo quelli che ruminassero ed avessero lo zoccolo spartito, come le mucche, le pecore e le capre.

I giudei vissero secondo le regole dietetiche di Dio per secoli, e i loro corpi erano forti e resistenti alle malattie. La Bibbia dice che non vi era alcuno debole tra i due milioni di ebrei nel deserto (si veda il Salmo 105:37).

Gesù seguì le stesse regole, non mangiando mai maiale, frutti di mare, pesce gatto o altri cibi vietati. Certamente non era vegetariano, ma come ebreo osservante avrebbe seguito le leggi dietetiche che Dio aveva dato a Mosè.

Dopo la morte e resurrezione di Gesù, le regole dietetiche cambiarono in maniera radicale. Oggi la gente non è più sotto la legge ma sotto la grazia. Paolo lo dice chiaramente quando scrive a Timoteo: "Tutto ciò che Dio ha creato è buono e nulla è da rigettare, quando è usato con rendimento di grazie, perché è santificato dalla parola di Dio e dalla preghiera" (1 Tim. 4:4-5).

Gli apostoli e gli anziani diedero delle raccomandazioni sul non mangiare cibo che fosse stato sacrificato agli idoli, oppure sul mangiare il sangue o la carne di animali che erano stati strangolati (si veda Atti 15:28-29). Però non insistevano che i giudei seguissero le leggi precedenti sulla dieta.

Come cristiani, siamo liberi di mangiare qualunque cosa vogliamo. La tua dieta non ti terrà fuori dal paradiso — però se mangi in continuazione del cibo malsano, ci potresti arrivare molto prima! Paolo scrive: "Ogni cosa mi è lecita, ma non ogni cosa è utile" (1 Cor. 6:12). Dovresti scegliere una dieta che ti faccia bene.

Se Dio è lo stesso ieri, oggi e in eterno, come è scritto in Ebrei 13:8, allora quale sarà la dieta più saggia da seguire? Credo che il piano iniziale di Dio per il vegetarianismo dovrebbe avere un certo peso tra di noi. Io non sono un promotore del vegetarianismo radicale — e non lo è nemmeno Dio. Dopo tutto, è Lui che ha detto a Pietro: "Pietro, alzati, ammazza e mangia!" quando Pietro ebbe una visione di vari animali e volatili (Atti 10:13). Però mi sono accorto che i vegetariani vivono più a lungo e potranno avere una minore incidenza di cancro e di problemi cardiaci.

La Bibbia ci da un esempio dal vero dei benefici di una dieta vegetariana con la storia di Daniele. Daniele e tre altri giovani ebrei nel palazzo reale di Babilonia dovevano essere nutriti per tre anni dalla ricca tavola del re. Daniele però chiese se potessero invece mangiare verdure, cereali e legumi, e alla fine dei dieci giorni di prova, il loro aspetto era migliore e più sano di tutti gli altri giovani.

Non è male come testimonianza del valore del mangiare senza carne. Però non vi sto predicando di tagliare fuori la carne completamente. Quando la gente vi ordina di astenervi da certe carni, rendetevi conto che ogni creatura di Dio è buona, e la potete mangiare purché la benedite (si veda 1 Tim. 4:1-4).

La chiave è nella pratica dell'equilibrio e della moderazione, specialmente nel consumo della carne. Dobbiamo anche renderci conto che le Scritture si riferiscono ai cibi creati da Dio. I cibi che creano malattie e che stanno uccidendo gli Americani (e non solo) sono i cibi processati, il "fast food" ed i cibi con alti contenuti di zuccheri, grassi e conservanti tossici prodotti dall'uomo. Mangiare il cibo giusto ti rende fisicamente più forte e più saggio. Se mangi il cibo sbagliato, stai aprendo le porte alla malattia, alla degenerazione e perfino alla morte.

Don Colbert, M.D., è un medico statunitense che si è specializzato in medicina preventiva della nutrizione. Ha scritto diversi libri sul tema, tra i quali, *Eat This and Live! (Siloam)*, dal quale è stato tratto questo articolo.