

EL MENJAR, EL DEJÚ I LES RESTRICCIONS DIETÈTIQUES A L'ALCORÀ. (UNA REVISIÓ DEL MISSATGE DES DE L'EVIDÈNCIA CIENTÍFICA)

Lourdes Rubio

L'aliment a l'Alcorà és una donació de Déu als homes, font de plaer i nodriment físic i espiritual. L'acte d'alimentar-se no pot desvincular-se mai de la consciència de Déu; així, doncs, les prescripcions i restriccions alimentàries que s'hi troben provoquen en l'home un efecte global que abraça les diverses dimensions humanes.

El text ens acosta a la significació espiritual i simbòlica de les prescripcions alimentàries de l'Alcorà. També n'ofereix un judici des de l'ortodòxia científica. Tot plegat per encoratjar amb seguretat l'exercici de la interculturalitat aplicada a la salut i treure'n tot el profit possible, amb el benentès que el benestar espiritual té per força un reflex en l'estat biològic de les persones, al capdavall, la primera preocupació del professional de la salut, tot i que no necessàriament l'única.

243

Que miri l'home d'on ve l'aliment,
d'on treu els queviures!
Nós hem vessat aigua abundant sobre la terra.
Hem obert solcs, en paral·lel, sobre la terra
i n'hem fet sorgir, d'aquesta terra, grans,
vinyes amb fruitsverdures i arbustos podats,
oliveres i palmeres, jardins plens de tot fullam,
fruita abundant, molta pastura.
Perquè siguin plaer per a vosaltres
i per a tots els vostres ramats!
(80:24-32)

Aquest grup d'aleies sintetitza, en bona manera, la concepció que sobre els aliments es té a la cultura islàmica. Primerament, la idea de l'aliment com a provisió divina, com a donació de Déu als homes per a fer-los la vida plaent al mateix temps que nodriment. L'aliment, directament o indirecta és un bé de Déu. I ho és, perquè, Déu, en virtut d'aquest ordre natural per ell establert, ha posat a la terra tot allò que és subsistència per a l'home: "Mengeu les coses que Déu us dóna, bones i lícites. I doneu gràcies pels grans favors de Déu, Al·là, si és a Ell a qui voleu servir" (16:114) (1)¹. Ho ha fet d'amagat, de sotamà, amb l'astúcia de qui vol fer creure a l'home que és ell qui en té el poder, quan és Déu, en realitat, qui obre els solcs a la terra i en fa sortir tota mena de fruits després que l'home els ha cultivat –perquè així ho ha previst Ell. Quan és Ell, en realitat, qui vessa l'aigua sobre la terra perquè hi germinin les llavors. Quan és Ell, en realitat, qui ha fet que la fruita sigui variada perquè sigui abel·lidora. Quan és Ell, en realitat, qui ha posat les pastures perquè hi pasturin els ramats, perquè en gaudeixin els homes. La idea de Déu com a senyor de la creació, i de l'home com a vicari seu a la terra es repeteix tot sovint. Però, en aquesta visió holística del món, que no permet separar l'existència física de l'experiència espiritual, Déu proveeix també l'aliment de l'ànima. L'aliment més bo l'ha posat Déu a disposició de tots els homes i han de ser ells qui decideixin –o no– agafar-lo: "[...] Que heu vist vosaltres el bon aliment que Déu, Al·là, ha fet baixar per a vosaltres? Heu establert que una part és bona, i l'altra part, vedada [...]" (10:59) (1)².

Les aleies de provisió acostumen a ser, també, aleies de catàleg (1)³ on Déu mostra, a través de la revelació, la varietat de fruites i aliments que ha posat a l'abast de l'home perquè se'n nodreixi. Acostumen a ser aleies molt belles on desfilen les figues i les magranes, els ceps i l'olivera, cereals i verdures, els dàtils de les palmeres i l'aigua fresca dels brolladors, els ramats i les pastures, els grans ordenats de les espigues i la carn humida del mar; la caça, la

¹ Per aprofundir encara més en aquesta idea de provisió divina, vegeu també EPALZA Mikel de (2002). *L'Alcorà*. Barcelona: Proa; aleies: (2:168), (3:27), (6:95), (6:99), (6:141-142), (6:151), (13:4), (14:37), (16:10-11), (16:66-67), (18:32), (19:25), (20:80-81), (22:28), (22:34), (23:19-20), (34:15-16), (36:33-36), (36:72), (40:79), (52:22), (69:24) i (80:24-32).

² Vegeu també EPALZA, Mikel de, *op. cit.*, (3:27), (6:151) i (20:131).

³ *Ibid.*, (2:126), (2:266), (5:1), (6:95), (6:99), (6:141), (13:4), (16:5) (16:10-11), (16:67), (18:32), (19:25), (20:80), (22:28), (22:34), (23:19-20), (34:16), (36:33-36), (36:72), (40:79), (51:26), (52:22) i (105:5).

llet, la mel i, fins i tot, el vi, que de tan bo com és, fora ja el perill d'embriaguesa, és permès al paradís: "Se'ls donarà a beure un nèctar fi, un vi exquisit" (83:25).

L'aliment és font de plaer. Una alegria per als sentits. Un mannà que és bo d'assaborir. Un regal de Déu per fer feliços els homes... perquè és inevitable la connotació terrenal, mundana, sensual que va lligada al fet de menjar. Això es fa evident a les aleies del paradís on els escollits, lliures ja de tota inquisició perquè la inclinació al pecat ha esta abolida, es lliuren a la vida promesa, als plaers a dojo que Déu els tenia reservats. Al paradís, el lloc de les promeses, hi ha les coses més desitjades pels homes. Perquè els són plaents i perquè és possible que, prioritzant el delit durador de l'altra vida, per sobre del plaer efímer de la vida terrenal, se n'hagin hagut d'estar. Ara, però, les coses són molt diferents i al paradís no hi falten ni les dones pures i sempre joves, ni l'ombra fresca, ni els jardins fèrtils, ni els rius fluents, ni llargs sofàs per estirar-s'hi, ni, per descomptat, tota mena de fruites a només estirar el braç, begudes perfumades que els seran servides sense mesura, rierols de llet que mai no es fa agra, mel molt pura en abundància, plàteres de carn que no s'acabaran mai i un bon vi que no fa mal de cap.

La presència d'un catàleg d'aliments al paradís (1)⁴, els més bons i llaminers, inesgotables i sempre fàcils de tenir, diu molt de la consideració terrenal de l'acte de menjar que és, a més d'un acte de supervivència, un acte de vida intensa, d'explosió sensual que cal, evidentment, des d'aquest compromís amb la vida eterna, desterrar. Convé no abusar-ne. I convé fer-ho perquè el pacte solidari amb la comunitat i el missatge de contenció mundana que per força s'hi vincula, així ho demanen. Aquest és el tracte. Altre cop, l'esperit i el cos es tornen a trobar i, de fet, la moderació en els plaers –que no l'abstinència– com a sacrifici demanat a l'esperit, ajuda, sense saber-ho, el cos: "Oh fills d'Adam! Porteu vestits ben adornats cada vegada que us prostreu. Mengeu, beveu, però no feu excessos, car ell no estima els qui fan excessos" (7:31). Perquè si és ben sabut que la vida moderada és saludable, més ho és encara la moderació en el menjar, i no hi fa res que aquesta moderació sigui plantejada com a cosa espiritual, perquè per força tindrà també un reflex en el benestar físic.

Seria agosarat, si no temerari, atrevir-nos a fer una valoració de la dieta, amb tan poc com en sabem, un llistat d'aliments –que vé

⁴ Vegeu també EPALZA, Mikel de, *op. cit.*, (36:57), (37:45-47), (38:51), (43:73), (47:15), (56:15-24), (69:23), (69:24) i (83:25).

a saber si són els únics– i poca cosa més. Només es pot dir, sense conèixer-ne les proporcions, que és una dieta variada, amb presència de fruites, verdures i cereals. També llet dels ramats, carn i peix. Se’n dedueix la utilització de l’oli d’oliva: “Hi ha un arbre (2)⁵ que surt de terra a la muntanya Tur Sinà [del Sinaí]. Produeix greix abundant i altres condiments, per als qui en mengen” (23:19), i la llet materna és l’únic aliment que tasten els nadons, ja sigui perquè és la mare qui els allesta, ja sigui perquè ho fa una dida: “[...] L’embaràs i la lactància són trenta mesos [...]” (46:15) (1)⁶. El catàleg alimentari de l’Alcorà conté aliments plàstics que aporten proteïnes tant d’origen animal –la llet, la carn i el peix– com vegetal –els cereals–. Aliments energètics aportats pels greixos que proporcionen la carn de xai i l’oli d’oliva, i en forma de glúcids, ja siguin simples com la sacarosa de la mel, la fructosa de les fruites i la lactosa de la llet; o bé complexos com el midó dels cereals. També aliments reguladors que són font de vitamines i minerals, les fruites i les verdures que poden completar el ventall de vitamines hidrosolubles, i la llet i l’oli d’oliva dels quals se’n poden obtenir les liposolubles, sense oblidar la font de provitamina A que són les fruites vermelloses. Pel que fa als minerals, el calci hi és assegurat per la llet, el ferro també, en el cas que es consumeixin les vísceres del corder, així com el magnesi provinent de les fruites. D’altra banda, està constatat que, ara per ara, l’alletament matern és la millor alimentació que pot rebre un nadó (3)⁷. Tot i ser ben poca cosa el que sobre la dieta es pot extreure de l’Alcorà, es pot ben dir que la importància atorgada a l’alletament matern, la consideració plaent del fet de menjar, la varietat d’aliments mostrada i la moderació que s’hi aconsella són bones bases per a l’alimentació saludable d’una persona sana (3)⁸.

⁵ L’olivera, originària de les terres al voltant de la Mediterrània oriental, on van viure i predicar els profetes anteriors a la revelació alcorànica, simbolitzats aquí pel Sinaí. Vegeu ASAD, Muhammad (2001). *El mensaje del Qur'an. Traducción del árabe y comentarios*. Almodóvar del Río: Junta Islámica; 2001, pàg., 515.

⁶ Vegeu també EPALZA, Mikel de, op. cit., (2:233), (22:2), (28:7), (31:14) i (65:6).

⁷ Vegeu CERVERA, Pilar, CLAPÉS, Jaume, RIGOLFAS, Rita (1994). *Alimentació i dietoteràpia : nutrició aplicada en la salut i la malaltia*. 2a ed. Madrid: Interamericana. McGraw-Hill; pàg. 125.

⁸ *Ibid.*, pàg. 107-123.

Una menció especial mereix la mel:

El teu senyor ha inspirat les abelles:

"Instal·leu, doncs, les vostres cel·les a les muntanyes, dalt dels arbres i on els homes han construït. Després mengeu de tots els fruits i camineu pels bons camins del vostre senyor".

I dels seus ventres surten líquids de tota mena, que són remei i medicina per a la gent [...]. (16:68-69)

La mel, a més de ser una menja molt apreciada –la prova n'és que és present al paradís– és també un remei natural del qual dona fe l'Alcorà i, també, l'ortodòxia científica que l'ha reconeguda com a aliment funcional amb activitat antibacteriana i probiòtica, útil en el tractament de ferides i cremades i en el manteniment de la flora intestinal (4-10).

L'alimentació, però, no s'esgota en el seu significat de nodriment físic. Ja hem parlat dels vessants afectiu i espiritual del fet de menjar, però encara hi ha molt més a dir, perquè les implicacions espirituals lligades a l'alimentació són moltes i molt importants. Primerament, el reconeixement de l'alimentació com a necessitat primera a través de la qual es desplega la solidaritat. L'alimentació –també el vestit–, ja sigui des de l'àmbit restringit de la família: "[...] i llavors el pare els ha de donar aliment i vestit, segons és costum reconegut [...]" (2:233), ja sigui en l'àmbit extens de la comunitat: "[...] Doneu-ne també al qui mendica i al qui té necessitat perquè en mengin [...]" (22:36), és la primera necessitat que demana al creient de donar i donar-se als altres. L'alimentació ha estat oferta als homes per al nodriment físic dels que mengen, i el nodriment espiritual dels que poden donar de menjar. A l'Alcorà, la solidaritat és un deure i la generositat és tan bona per al qui dona com per al qui és ajudat. De fet, tant el menjar com el vestit són utilitzats simbòlicament per igualar-se els creients entre ells i acostar-se a Déu en prescindir d'aquells aspectes materials pertorbadors de la vida espiritual. Així doncs, el dejú del mes de ramadà, que obliga tots els homes i dones sans a abstenir-se de beure, menjar i tenir relacions sexuals des de la primera claror del dia fins a la caiguda del sol, ensenya a tots els homes –tant se val si són rics com pobres– què és passar gana. El dejú del ramadà és un exercici d'autodisciplina que allibera l'home de qualsevol nosa mundana que s'interposi en el seu camí cap a Déu. El dejú del ramadà és, sobre tot, un acte de purificació espiritual i la purificació espiritual s'ha d'entendre, en aquest context, com un acte de desposseïció dels ornaments que velen el missatge de Déu. Un missatge que no fa

diferències socials ni econòmiques. Un missatge que iguala tots els homes en la fe.

Són moltes les coses que s'han dit dels efectes del dejú del ramadà sobre la salut i potser bona part d'elles més guiades per la passió que per la raó. Convindria, ara, veure què en diu la ciència. Hi ha molts estudis que proven de conèixer quins són els efectes fisiològics del dejú del mes de ramadà, tants que en aquest espai reduït és impossible d'abastar-los tots. Entre els treballs originals que hi ha publicats, la majoria proven de veure si el dejú del ramadà és o no una pràctica aconsellable des del punt de vista de la salut. D'altres intenten, en el cas que calgui i sigui possible, d'adequar l'atenció sanitària a la realització del dejú, per tal que una pràctica tan important en la vida del creient musulmà es pugui dur a terme sense riscos.

Les darreres investigacions afirmen que no hi ha diferència estadística entre les característiques clíniques dels pacients que acudeixen a urgències durant el mes del ramadà i els que ho fan fora d'aquest període. Tampoc hi ha variació pel que fa al nombre d'urgències comptabilitzades en un i altre temps (11). Altres confirmen la pràctica del dejú del ramadà com una pràctica segura que no canvia la incidència de la síndrome coronària aguda –l'infart de miocardi i l'angina inestable–, tot detectant, en el cas de Topacoglu *et al.* (2005), troballes menors que parlen d'un increment en la freqüència de visites a urgències a causa de cefalea i hipertensió no complicades (12, 13). En el mateix sentit, altres investigacions conclouen que la realització del dejú islàmic en pacients cardíacs estables no provoca efectes perjudicials, com tampoc variacions notables de la pressió arterial (14,15). No hi ha acord sobre la influència de la pràctica del ramadà en el perfil lipídic. Alguns treballs s'orienten cap a la prevenció del risc cardiovascular (16-20) –això és, augment de l'HDL colesterol–, mentre que d'altres n'assenyalen el canvi invers (21,22). Pel que fa a la incidència d'accidents vasculars cerebrals, tampoc s'ha pogut demostrar cap associació entre aquesta variable i el dejú islàmic a base de comparar-ne la incidència entre els períodes de dejú i els que no ho són (23,24). Els riscos més evidents del dejú islàmic es concentren en els pacients diabètics. Salti *et al.* (2004) (25) han estimat en un 43% i un 86% respectivament, la proporció de diabètics tipus I i tipus II que dejunen durant el ramadà. També han xifrat en un 50% la proporció d'ells que no incorpora canvis d'estil de vida durant aquest període, essent la hipoglucèmia severa la més detectada de les complicacions. Davant dels riscos que comporta el dejú en un diabètic, els professionals de la salut s'han

esforçat a introduir canvis en les cures i el tractament que en millorin la seguretat. Així doncs, s'insisteix –sobretot– en una adaptació farmacològica a la situació tot recomanant, sempre que sigui possible, els canvis de via d'administració per tal d'evitar la via oral, la preferència de drogues que permetin el dosatge en una sola presa diària, el canvi d'insulines amb nous ritmes d'alliberació que respectin la variació en el nombre d'àpats introduïda pel dejú, la disminució de la dosi d'antidiabètics, les intervencions d'educació sanitària que promouen la inducció de canvis en l'estil de vida d'acord amb la nova circumstància que és el dejú, i els protocols professionals que, en fer més fàcil i segur el maneig del diabètic durant el ramadà (26-28), milloren l'actitud dels professionals i posen fre a aquelles restriccions imposades més per desconeixement o prejudici que per l'evidència científica, ja que, tal com constaten Bouguerra *et al.* (2006) (29), els canvis induïts pel ramadà en la glicèmia i el perfil lipídic dels diabètics tipus II amb un bon control previ són mínims. No es pot dir el mateix en el cas de la diabetis tipus I, per a la qual es recomana l'abstenció del dejú (26). Pel que fa a les dones alletant, tot i no haver-se demostrat canvis en la composició de la llet pel que fa al macronodrimet, sí que s'hi ha detectat un dèficit de zinc, magnesi i potassi. Pel que fa a les mares, també se'ls ha detectat un nivell d'ingesta calòrica i de la majoria de nodriments tret de les proteïnes i les vitamines A i C, per sota de les quantitats diàries recomanades; per la qual cosa s'aconsella excusar del dejú del ramadà les mares en període d'al·letament (30). Quant a les embarassades que segueixen el dejú durant el ramadà, els estudis publicats no mostren canvis en el volum del líquid amniòtic, ni s'associa el dejú a minva ponderal del nadó ni a afectació del seu quocient intel·lectual, en canvi, sí que s'ha vinculat clarament el dejú matern amb la disminució dels moviments fetals (31-35). Com a trastorns menors associats al dejú islàmic, s'han trobat irritabilitat, amb una incidència d'un 20%, i alteracions del son amb augment de la latència del son, disminució de la durada i nombre dels períodes REM (moviment ocular ràpid) i disminució de la durada dels períodes SWS (en català SOL, son d'ones lentes); tot plegat com a reflex d'una pèrdua de qualitat del son (36,37). Aquests resultats, considerats en el seu conjunt, volen dir ben poca cosa. Només una conclusió se'n pot treure, i és que abans de recomanar o contraindicar la realització del dejú islàmic s'ha de considerar el balanç risc/benefici des de la complexitat de cada cas, tenint en compte les recomanacions objectives de la pràctica basada en l'evidència i el benefici subjectiu que per al creient comporta la pràctica del dejú durant el mes de ramadà, tot recordant que

l'Alcorà n'excusa la pràctica en cas de malaltia o activitat extrema: "[...] Però si algú de vosaltres està malalt o té l'obligació de fer un viatge, deixarà per a més tard el dejuni d'aquests dies, en un nombre igual de dies de dejuni [...]" (2:183).

El dejú a l'islam, fora del context del ramadà, assoleix una significació d'expiació del pecat, segons la regla implícita que atribueix al sacrifici personal un valor d'expiació espiritual de les faltes terrenals. Sempre és preferible, però, que aquest sacrifici personal s'acompanyi d'un benefici evident en algun altre creient que ho necessiti, com una mena de compensació divina mitjançada pels homes:

Els qui repudiïn les seves dones amb la fórmula del Zhihar⁹ i després tornin a repetir el que han dit, hauran d'alliberar un esclau, si volen tornar a cohabitar [amb les seves dones]. Això és el que us exhortem! Déu coneix bé tot el que feu!

I qui no pugui fer-ho, qui no pugui alliberar un esclau, haurà de fer dos mesos de dejuni, consecutius, abans de tornar a cohabitar-hi.

Qui tampoc pugui fer això, haurà de donar aliment a seixata pobres, abans de tornar a cohabitar-hi. [...] (58:3-4)

Aquesta concepció del sacrifici útil, també present en les almoines en secret, reapareix ara lligada al menjar. L'alimentació dels necessitats, també l'alliberament dels captius; serveixen als homes per esborrar les taques que n'embruten la consciència (1)¹⁰. Es tracta de fer que els actes de fe no romanguin estèrils, de manera que tinguin un reflex en el benestar de la comunitat. Si l'exhortació es mira amb ulls del nostre temps, l'esclavatge pot ser, ara, real o figurat, i el sacrifici, genèricament, consisteix a alliberar algú d'una opressió que el sotmet.

La resta de restriccions dietètiques que imposa l'Alcorà, tal com passa amb el dejú, segueixen estant motivades per raons espirituals. El concepte islàmic de puresa és un concepte espiritual molt lligat externament a la higiene com a símbol de pulcritud, d'acostament immaculat a Déu, essent, ara, la taca de què cal deslliurar-se, una taca espiritual. És per aquest raonament al·legòric que s'explica aquesta identificació simbòlica de la netedat amb la puresa i la repulsió que provoca la brutícia, única raó explícita que es dona per a la prohibició de la carn de porc:

⁹ Zhihar, modalitat preislàmica de repudi no acceptada a l'Alcorà.

¹⁰ Vegeu també EPALZA, Mikel de, op. cit., (2:183), (5:89), (5:95) i (90:14).

Digues [profeta]: “Jo no puc veure en el que em fou revelat cap mena de prohibició d'aliments, tret de la carn d'un animal que ja era mort, o sang vessada, o carn de porc –que és brucia– o mencionant un nom que no sigui el d'Al·là, Déu [...]”. (6:145)

Altres cop la traducció física de l'espiritualitat. La prohibició del porc evita que els musulmans contreguin la triquinosi, una parasitosis causada per la *Trichinella spirallis*, de la qual el porc és transmissor. D'altra banda, la carn de porc és totalment prescindible i els nodriments que aportaria es poden obtenir perfectament de la carn de xai que, pel que fa al calci, ferro i proteïnes, té una composició molt semblant, amb l'avantatge afegit que si es comparen les parts magres dels dos animals, la del xai és discretament menys greixosa que la del porc (3)¹¹. També la caça i el peix són una bona font de proteïnes permeses i no aporten greixos excessius. La raó de les exhortacions a evitar alimentar-se de la sang i la carn trobada morta no surt explicitada al text. Indirectament, però, per les al·lusions a la impuresa de les dones menstruants i per l'aleia 16:6: “També els ramats són per a vosaltres una matèria molt exemplar de reflexió. Nós us donem a beure, del que tenen dins els ventres, una llet molt agradable per a qui en beu, malgrat que surti d'un lloc brut, amb fem i sang”, es pot pensar en la sang com una cosa bruta que causa repulsió en les ments escrupoloses dels musulmans. Pot haver-hi, però, una altra raó que justifiqui l'abstenció de prendre sang com a aliment. El sacrifici de l'animal, que en destaca expressament una acció –la del dessagnament– que l'habilita com a aliment, és una manera de fer conscients els homes que el vessament de sang, la matança d'una criatura de Déu només és lícita si va destinada a l'alimentació de l'home. Sigui com sigui, tot i ser la sang una magnífica font de proteïnes, no aporta cap nodriment imprescindible que no sigui substituïble per altres aliments. D'altra banda, la prescripció d'evitar la carn trobada morta és una bona manera d'evitar ingerir animals malalts que podrien ocasionar greus problemes de salut.

Un cas a banda, és la prohibició de menjar qualsevol animal sacrificat ofert a alguna altra deïtat que no sigui Al·là, perquè fer-ho voldria dir acceptar la divinitat d'aquesta entitat, i l'islam no admet altre Déu que Al·là. Un acte com aquest és tant com abandonar la fe que hom ha professat fins ara. La consciència de Déu

¹¹ Vegeu CERVERA..., op. cit., pàg. 122.

en totes les accions humanes és una evocació divina sempre present que manté viva la idea del Déu origen de totes les coses, el Déu sustentador dels homes i el Déu recreador permanent del món, destí final de totes les coses. Així doncs, l'agraïment a Déu pel regal dels aliments, la vida, i el transcórrer del món que els fan possibles és la reacció lògica del creient meravellat i conscient del miracle quotidià: "Vosaltres tots, els bons creients, els musulmans! Mengeu les coses que us hem donat! Són coses bones que us donem. Doneu-ne les gràcies a Al·là, Déu, si és sols a ell a qui serveiu!" (2:172). La benedicció dels aliments com un acte habitual d'afirmació del creient: "Mengeu les coses sobre les quals ha estat pronunciat el nom d'Al·là, si sou creients de veritat en els Seus signes miraculosos" (6:118), esdevé excepcional en aquells rituals establerts per Déu i pensats només per arribar, a través d'actes externs, a la pietat i a l'agraïment profund de l'home cap a Déu:

[...] Nós hem fixat un ritual clar i un lloc concret, perquè ells invoquin el nom de Déu sobre els caps de bestiar que Déu us ha donat com a subsistència. [...]]. (28:34)

252

Nós hem posat el sacrifici del camell amb ventres grossos entre les coses que són sagrades, que són de Déu. És una cosa molt profitosa per a vosaltres! Invoqueu, doncs, el nom de Déu, quan ells estiguin ben ordenats, en fileres. I quan hagin estat sacrificats, caiguts a terra, mengeu-ne. Doneu-ne també al qui mendica i al qui té necessitat, perquè en mengin. Amb aquest ritu Nós hem posat aquestes coses al servei vostre, perquè sigueu molt agraïts. (28:36)

Compte, però, perquè també aquí, sota aquesta aparença terrenal que dóna el menjar i el dispendi, hi rau, amb força, la fe del creient: "Al·là, Déu, no es fixarà ni en la carn, ni en la sang [d'aquest bestiar]. Es fixarà en la pietat i el temor que li tindreu. [...]" (22:37).

Només queda parlar del vi. Aquesta és una restricció, per descomptat també lligada a raons espirituals, per bé que diferents a les que obligaven a prohibir el consum de porc. La prohibició del vi comporta, per als musulmans, una renúncia major que no pas l'abstenció de la carn de porcí. El vi –cosa que no passa amb el porc– és reconegut com a producte desitjable:

Et preguntaran, i et pregunten [profeta], sobre el tema de l'ús del vi i sobre el joc d'atzar "maisir". Diques [profeta]: "En amb dues coses hi ha un gran pecat i hi ha també coses útils, per a la gent. Però el pecat d'ambdues coses és molt més gran que la utilitat". (2:219)

Finalment, però, la balança es decanta cap a prescindir-ne l'ús (1)¹²... I, per què?

Cronològicament, la primera menció al vi és feta a la sura 56, datada sis anys abans de l'hègira, dedicada al dia de la resurrecció dels cossos i en la qual Déu s'entreté a delitar els creients amb les seductores visions del paradís: "amb copes, gerres i un gran got de vi, que sortirà d'una font viva i que mai no els farà mal de cap, ni gens d'embriaguesa" (56:18-19). La següent menció al vi és feta uns pocs mesos abans de la fugida cap a Medina: "També dels fruits de la palmera i dels raïms traieu vosaltres una beguda embriagadora i bon aliment [...]" (16:67). Són revelacions prèvies a la prohibició del vi, que no serà comunicada per primer cop fins a la baixada de la sura 2, que tingué lloc a Medina durant els dos primers anys després de l'emigració del profeta. Prohibició que serà afirmada altre cop durant el pelegrinatge de comiat del profeta, l'any 10 de l'hègira: "Vosaltres, els bons creients, els musulmans! El vi, el joc *maisir*, les pedres d'altars i les fletxes de sort són, totes, coses abominables, fetes pel dimoni, per Ax-Xaitan. Aparteu-vos d'això! Us convé fer això, per a fruit de la vida!" (2:219).

La noció d'embriaguesa acompanya el camí del vi al llarg de la lectura i és aquesta la raó que fa del vi, i per extensió, de les altres substàncies que la provoquen, coses odioses que causen enemistat entre els homes i els distreuen de Déu (1)¹³: "Creients sincers! Els que hi creieu de veritat! Bons musulmans! No us acosteïu per a fer amb els altres l'oració comuna, la salà obligatòria estant embriacs. Espereu, doncs, fins a saber, ja ben conscients, el que dieu. [...]" (4:43). L'embriaguesa (1)¹⁴, no només lligada al vi, apareix regularment en el text alcorànic i és vista com un entrebanc entre el camí de l'home cap a Déu. La fe no s'entén si no és com un acte conscient i meditat induït pel coneixement i la reflexió moral de l'home. En aquest camí, doncs, no hi tenen cabuda, ni l'embriaguesa, ni el vi, per molta tirada que els homes hi puguin tenir.

La doble consideració del vi com a producte bo i dolent alhora ha persistit fins als nostres dies i és un dilema que, encara ara, neguiteja els científics. D'una banda, l'amenaça de l'alcoholisme que, efectivament, provoca violència entre els homes, alienació de la voluntat i el seny, i moltes despeses en salut. De l'altra, el plaer

¹² Vegeu també EPALZA, Mikel de, *op. cit.*, (5:90-91) i (16:67).

¹³ Vegeu també EPALZA, Mikel de, *op. cit.*, (5:91).

¹⁴ *Ibid.*, (4:43), (15:72), (22:2) i (37:45-47).

de gaudir d'un bon vi i els efectes protectors cardiovasculars que es deriven d'un consum moderat d'alcohol (38,39). L'opinió dels científics, malgrat que quedi constatat l'efecte protector cardiovascular del consum moderat de vi en poblacions de risc, es decanta per no recomanar sistemàticament el recurs al consum d'alcohol com a mesura preventiva de la cardiopatia, pels riscos afegits que tal decisió podria comportar. Un altre argument de la ciència en favor de la prohibició islàmica de l'alcohol és el lligam constatat entre aquesta recomanació i l'abstenció alcohòlica entre els joves islàmics, que assenyalen la causa religiosa com una raó potent que els indueix a mantenir-se abstemis (40,41).

Certament, tal com els homes ja sabien abans de la revelació, tal com Déu els ho va fer saber després, i tal com ho ha constatat la ciència segles més tard, hi ha algunes coses bones en el vi... però caldrà esperar al paradís. Allí, el vi ja no velarà la consciència de Déu, ni el cap dels homes quedarà atordit pels seus efectes, perquè, en aquest nou món recreat per Déu totpoderós, *Ax-Xaitan* [el dimoni] ja no podrà temptar ningú. El paradís serà, ara, el lloc dels pietosos i el vi, el just pagament als seus esforços:

 254

Això és la història del bon jardí del paradís, que ha estat promès a la gent pietosa, a tots els qui tenen temor de Déu, Al-là, de no servir-lo suficientment! Allí hi ha rius amb aigua incorruptible, rierols de llet que no canvia de sabor, rierols de vi de gust molt dolç per als qui en beuen, rierols de mel molt pura. Allí hi haurà tota mena de fruits i tindran el perdó del seu Senyor. Ells hi romandran eternament [...]. (47:15)

Abstract

Food in the Qur'an is a gift of God to men, a source of pleasure and spiritual and physical nourishment. The act of eating can not be separated from God consciousness, thus, food requirements and restrictions found in the Qur'an create a global effect on men, covering their different dimensions.

This paper reveals the spiritual and symbolic significance of food requirements in the Qur'an. It offers also an opinion from a scientific standpoint. All this to encourage safe intercultural practice applied to health and to make the most of it, accepting that spiritual well-being involves, undoubtedly, an impact on biological status of human beings. After all, this is the first concern for health professionals, although not necessarily the only one.