

# EFFECTOS PSICOLÓGICOS DEL AYUNO



FOLLETO 2

وَرَأَيْتُمُ الْخَيْرَ الَّذِي كُنْتُمْ تُعْمَلُونَ

"... Y EL AYUNO ES BUENO PARA TI, SOLO  
SI LO SABES".

CORÁN 2:184

Abril 2022



El autor de este folleto, el Dr. Amber Haque, es el director del Programa de Servicios para Familias Musulmanas de ICNA Relief USA. También es investigador del Consorcio Musulmán de Salud Mental, del Departamento de Psiquiatría, de la Universidad Estatal de Michigan:

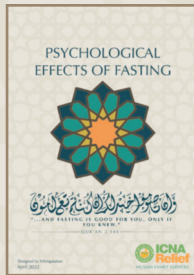
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

## SERIE SALUD MENTAL



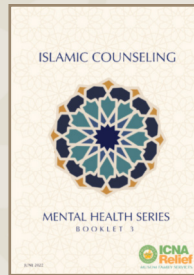
Folleto 1

[https://www.academia.edu/70623506/Mental\\_Health\\_Booklet\\_Dec\\_2021](https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021)



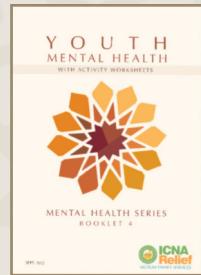
Folleto 2

[https://www.academia.edu/74337572/Psychological\\_Effects\\_of\\_Fasting](https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting)



Folleto 3

[https://www.academia.edu/82485006/Islamic\\_Counseling](https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling)



Folleto 4

[https://www.academia.edu/87585546/Youth\\_Mental\\_Health](https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health)

### *Descargo de responsabilidad*

Las opiniones expresadas son las del autor y no necesariamente la opinión de ICNA Relief.

Diseñado por @ilmspiration

Abril 2022

# EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL AYUNO

El mes musulmán del Ramadán está aquí, y más de mil millones de musulmanes en todo el mundo ayunarán en este mes. Los musulmanes ayunan porque hay un mandato en el Corán que les dice que lo hagan. El Corán recuerda a los musulmanes que muchos profetas y sus seguidores antes de Mahoma (la paz sea con él) también se les ordenó ayunar. Aunque su naturaleza y duración pueden diferir del Ayuno musulmán, la Pascua judía y la Cuaresma cristiana también son ejemplos de ayuno. El versículo que ordena a los musulmanes ayunar termina con la frase: "... y el ayuno es bueno para ti solo si lo sabes". (Corán 2:184).

Este artículo explora algunos hallazgos recientes sobre los cambios en el cerebro humano y sus efectos en la mente y los comportamientos humanos durante el ayuno.

En la época actual, normalmente hacemos tres comidas al día, pero nunca preguntamos por qué. No hay ninguna regla biológica que nos obligue a comer tan a menudo, excepto que fuimos condicionados a tener hambre si no comemos durante unas horas. El Homo sapiens existe hace unos 250,000 años, pero la agricultura se desarrolló hace poco más de 10,000 años. Esto significa que, durante unos 240,000 años, los humanos no comieron tres comidas al día. Mataron una gacela u otros animales, se los comieron con su clan durante un par de días y luego pasaron hambre durante los días siguientes. No morían por no comer tres veces al día. Sin embargo, los tiempos modernos son diferentes, ya que tenemos todos los alimentos que queremos, y vivimos en una cultura de alimentación que hizo que nuestros cuerpos fueran perezosos y apagaran su capacidad para funcionar con sus propias fuentes de energía.



# EFECTOS DEL AYUNO EN EL CEREBRO



Un cerebro humano promedio tiene cien mil millones de células y consume el 22 % o más de la energía total de nuestro cuerpo, pero lo singular es que el cerebro se vuelve más activo durante la privación de alimentos. Por lo general, el cerebro obtiene su energía de la glucosa (azúcar en la sangre) entre las comidas al descomponer el glucógeno almacenado en el hígado y los músculos. A medida que la energía del glucógeno se agota con el ayuno, los humanos están dotados de un mecanismo para crear nuevos trozos de glucosa a través de un proceso llamado gluconeogénesis que afecta negativamente a los músculos. Pero cuando ayunamos, después de unos 3 o 4 días, el hígado comienza a convertir nuestra grasa corporal para crear sustancias químicas llamadas cetonas. Una de estas cetonas (beta-HBA) es una fuente de combustible altamente eficiente en el cerebro,

lo que le permite funcionar durante largas horas de ayuno y, al mismo tiempo, disminuir la dependencia de la gluconeogénesis, proporcionando alivio a los músculos de las que se derivan. Este proceso del cerebro también se vuelve más alerta cognitivamente que cuando actúa a partir de la fuente de glucosa corporal.

A medida que el ayuno aumenta la producción de la proteína llamada factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés), el cerebro también construye más neuronas (células cerebrales) para ayudarse a sí mismo a funcionar de manera eficiente. Los estudios demuestran que la construcción de neuronas retrasa la aparición de la disminución de las habilidades motrices y la memoria espacial y restaura la capacidad mental.



Durante el ayuno, el número de mitocondrias en las células nerviosas aumenta para mejorar la capacidad de las neuronas para formar y mantener conexiones, lo que se traduce en una mejora del aprendizaje y la memoria. Un fenómeno fascinante descubierto durante el ayuno se conoce como autofagia, ya que el cerebro descompone las células viejas y dañadas y las recicla en otras nuevas. A través de este proceso de autoalimentación, las toxinas se eliminan del cerebro, lo que retrasa el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, el mal de Parkinson y la enfermedad de Huntington.

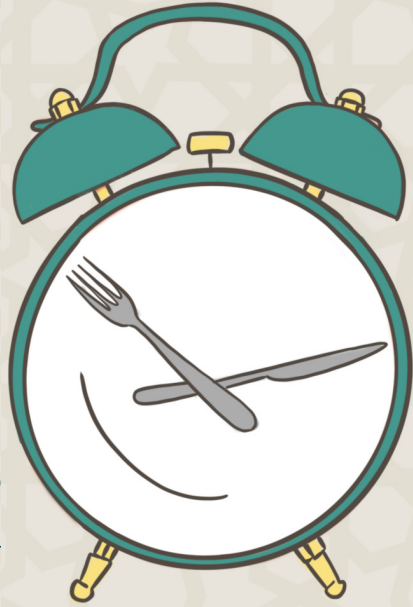
La mayoría de estos hallazgos se confirmaron en animales de laboratorio porque los estudios controlados en el cerebro humano son difíciles. Los experimentos con ratas demostraron un claro vínculo entre la autofagia poco después de la restricción de alimentos y la mejora del funcionamiento mental en animales que envejecen. Los psicólogos conductuales que experimentan con ratas de laboratorio demostraron que los animales en ayunas tenían un mejor equilibrio y aprendían un comportamiento hábil más rápido que los que podían comer tanto como quisieran.

## AUTOFAGIA

SU CUERPO SE LIMPIA ELIMINANDO LAS TOXINAS ACUMULADAS Y RECICLANDO LOS COMPONENTES CELULARES DAÑADOS.



Los científicos también vieron que después de unos días de ayuno, el cuerpo se adapta a la inanición y libera grandes cantidades de catecolaminas, incluidas adrenalina, norepinefrina y dopamina. Estas hormonas y neurotransmisores se producen debido a la respuesta de lucha o huida que prepara al cuerpo para el esfuerzo y actúan como mejoradores del estado de ánimo. Para las personas con depresión, los médicos recetan medicamento que aumentan estas sustancias químicas que nos hacen sentir bien y que se producen naturalmente a través del ayuno. Algunos estudios demostraron una mejora en las puntuaciones de los síntomas de depresión y ansiedad en el 80 % de los pacientes después de unos días de ayuno. Esto se debe al aumento de la cantidad de liberación de endorfinas que comienza después



mejora en los patrones de sueño en pacientes con insomnio en comparación con los niveles previos al ayuno y una posible disminución de la migraña debido al aumento de los niveles de serotonina. Los estudios también demostraron que los niños que sufren de ataques epilépticos tienen menos convulsiones cuando se les coloca en una dieta de restricción calórica o en ayuno intermitente, ya que el ayuno puede contrarrestar las señales de sobreexcitación que se muestran en el cerebro epiléptico. Estos hallazgos son evidentes a partir de estudios realizados en los últimos veinte años y publicados en algunas de las principales revistas internacionales de investigación.



LOS MALAYOS VISTEN ATUENDOS COLORIDOS Y MODESTOS



UNA BEBIDA CON SABOR A ROSA  
ES COMÚN DURANTE EL IFTAR (AL DESAYUNAR)

Al observar tantos beneficios del ayuno tanto en el cuerpo como en el cerebro, Mark Mattson, jefe del laboratorio de neurociencias del Instituto Nacional del Envejecimiento y profesor de Neurociencia de la Universidad John Hopkins, escribió en muchos de sus artículos y libros sobre los beneficios biológicos del ayuno e incluso llegó a decir que deberíamos hacer un esfuerzo de toda la sociedad para volver a introducir el ayuno intermitente para salvar a la humanidad de una epidemia de enfermedades. Del mismo modo, muchas investigaciones en curso muestran los efectos positivos del ayuno en el cerebro humano. Es importante darse cuenta de que cuando comienza el ayuno, el cerebro se ve privado de la ingesta inmediata de glucosa y puede experimentar

debilidad, hambre y dolores de cabeza durante los primeros días, pero solo en unos pocos días, el cerebro se relaja y el cuerpo encuentra un nuevo punto de ajuste que nos hace sentir menos hambrientos. No solo nuestro cuerpo y cerebro se adaptan al nuevo punto de ajuste, sino que también nos sentimos cómodos con un peso más bajo. Con todos estos beneficios obvios del ayuno, los investigadores médicos introdujeron un plan de dieta 5:2 en el que los participantes consumen comidas regulares cinco días a la semana y ayunan o siguen un régimen de dieta estricto dos días a la semana. Este régimen fue una práctica estándar del profeta Mahoma (s.a.w.) hace más de 1400 años y todavía es seguido por algunos musulmanes en todo el mundo.

# EFECTOS DEL AYUNO EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

La psicología detrás del ayuno es crear un amor por Dios que pidió a los humanos que ayunaran para su propio beneficio. Este ejercicio debe preparar a la persona que ayuna para amar a sus semejantes, ya que el ayuno requiere que la persona sienta por aquellos que no pueden poner comida en sus mesas. El ayuno fomenta la esperanza y el optimismo, ya que Dios promete una recompensa por ayunar como ningún otro acto de adoración. Esto se debe a que otros pueden ver otros actos de adoración, pero no pueden ver cuando alguien está ayunando, ya que uno puede comer o beber cuando no hay nadie cerca. El ayuno, por lo tanto, es únicamente para complacer al creador para mostrar el autosacrificio de uno hacia Él. El resultado psicológico de este sacrificio es una mejora en el afrontamiento y la resiliencia y una sensación de control

que uno puede extender para manejar las cosas más difíciles de la vida.

Enseña la adaptabilidad y el acto de dar, que según las investigaciones aumentan el sentido de valía de una persona. Es por eso que el ayuno también se conoce como el mes de dar. Las investigaciones realizadas por las agencias humanitarias demostraron que los musulmanes durante el Ramadán dan sus limosnas y donaciones como en ningún otro mes del año. De hecho, muchas organizaciones humanitarias y escuelas para huérfanos y necesitados en los países musulmanes funcionan con el dinero recibido durante el Ramadán.

La investigación psicológica demuestra resultados positivos del ayuno tanto en la cognición como en la memoria. Para todos los que ayunan, aprenden a tener paciencia para resistir la tentación de la comida y otros estímulos ambientales.





# إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهَتِهِمْ كَانُوا عَلَيْكُمْ

"ALÁ ESTÁ CON LOS QUE SE CONTIENEN"

CORÁN 16:128

La capacidad de resistir mejora la virtud del autosacrificio, lo que permite a la persona ser humilde y adquirir madurez. El ayuno se convierte en una preparación de autocontrol y autorregulación a medida que una persona que ayuna aprende a regular su rutina diaria de una manera prescrita, lo que le enseña disciplina. El ayuno nos permite reconocer nuestras fortalezas y debilidades, y aprendemos a controlarnos para superarnos. Este aprendizaje de poder hacer cosas, que de otro modo podrían ser bastante difíciles para muchas personas, desarrolla confianza y un sentido de autoeficacia.

En otras palabras, una persona que ayuna puede decir: "Si puedo ayunar, también puedo hacer otras cosas difíciles en la vida".

Otro beneficio psicológico del ayuno para muchas personas es aumentar el sentido de pertenencia a un grupo o comunidad. Durante el Ramadán, las familias y amigos musulmanes comen y comparten la comida con los demás, especialmente con los menos afortunados. Esta práctica de compartir y cuidar fomenta las cualidades altruistas y un sentido de gratitud por lo que uno tiene y puede dar a los demás.

# EFECTOS DEL AYUNO EN LA ESPIRITUALIDAD

El ayuno está prescrito no solo para el cuerpo y la mente, sino también para elevar el nivel de espiritualidad. Se anima a la persona que ayuna a expulsar las impurezas de pensamiento y carácter que hay en ella. En cierto modo, esta práctica libera de las ataduras terrenales y une a la persona con lo sagrado. El tiempo que de otro modo se emplearía en comer y beber puede dedicarse ahora a reflexionar sobre el propósito de la vida y a esforzarse por alcanzar los objetivos finales de la vida, que conducen a la autorrealización en este mundo y en el más allá. La creencia metafísica es que la parte del ego del alma se arrastra hacia los deseos terrenales, mientras que el ayuno restringe el ego y eleva el estatus del alma. Los seguidores de muchas religiones sostienen esta opinión, por lo que personas de todo el mundo fomentan y practican el ayuno. También se espera que los musulmanes hagan Muhasaba o un autoexamen constante para comprobar si el ayuno dio como resultado una reducción de peso, una mejora del carácter, una mayor purificación de uno mismo, una mejora del conocimiento y una mejor conexión con Dios. Estas prácticas y recordatorios anuales son una preparación para el autoaprendizaje continuo y para vivir una vida más allá de uno mismo.

El ayuno es un mes de limpieza y purificación del alma que anhela un mejor yo y la perseverancia de las prácticas espirituales durante todo el año. Las oraciones nocturnas, de un mes de duración, en busca del perdón de los pecados y de orientación nos hacen humildes ante el Creador. Si uno no sube esa escalera espiritual después de un mes entero de ayuno, debería cuestionar la sinceridad y eficacia de su ayuno.



Se dice que los justos predecesores lloraron de felicidad cuando llegó el Ramadán y lloraron de tristeza cuando se fue. Esto se debe a que conocían la esencia del ayuno; de ahí que amaran el Ramadán e hicieran grandes esfuerzos y sacrificios en él. Permanecían despiertos durante sus noches, inclinándose y postrándose en humildad. Pasaron sus días recordando, recitando y aprendiendo. Numerosos relatos confirman que se sentaron con sus Coranes en las mezquitas, llorando. También se protegieron las extremidades, los ojos, los oídos y las lenguas de las cosas ilícitas.

El profeta (s.a.w.) dijo que "De Yumu'ah a Yumu'ah, de 'Umrah a 'Umrah, y de Ramadán a Ramadán hay expiación por lo que ocurrió entre ellos, siempre y cuando no se haya cometido ningún pecado grave". Es importante saber también que, si bien el ayuno es obligatorio para todos los musulmanes, hay excepciones para los niños, las personas con afecciones médicas graves, las mujeres embarazadas, las madres lactantes y los viajeros. Sin embargo, existen prescripciones para compensar los días perdidos de ayuno para que la persona sea recompensada por sus beneficios.



Abril 2022

