

# EL AYUNO

## Bibliografía y Notas



# Bibliografía

## LIBROS

- Ancient Laws of Ireland: Introduction to Senchus Mor, or, Law of Distress as Contained in the Harleian Manuscripts*, vol 1. Published Under the Direction of the Commissioners for Publishing the Ancient Laws and Institutes of Ireland. Dublin: Alexander Thom, 1865.
- The Qur'an*. Translated by M. A. S. Abdel Haleem. Oxford, UK: Oxford University Press, 2004.
- Adams, Mark. *Mr. America: How Muscular Millionaire Bernarr Macfadden Transformed the Nation through Sex, Salad, and the Ultimate Starvation Diet*. New York: HarperCollins, 2009.
- Ajour, Ashjan. *Reclaiming Humanity in Palestinian Hunger Strikes: Revolutionary Subjectivity and Decolonizing the Body*. New York: Springer, 2021.
- Albala, Ken, and Trudy Eden, eds. *Food and Faith in Christian Culture*. New York: Columbia University Press, 2011.
- Alexander-Mott, LeeAnn, and Lumsden, D. Barry, eds. *Understanding Eating Disorders: Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, and Obesity*. New York: Taylor and Francis, 1994.
- Al-Ghazali. *The Mysteries of Charity and the Mysteries of Fasting: Books 5 and 6 of Ihya' 'ulum al-din, the Revival of the Religious Sciences*. Translated by M. Abdurrahman Fitzgerald. Louisville: Fons Vitae, 2019.
- Anderson, Helen Arndt. *Breakfast: A History*. Lanham, MD: AltaMira Press, 2013.
- Antony, C. M. *Saint Catherine of Siena: Her Life and Times*. London: Burns & Oates, 1915.
- Apple, Sam. *Ravenous: Otto Warburg, the Nazis, and the Search for the Cancer-Diet Connection*. New York: Liveright, 2021.

- Aquinas, Thomas. *Summa Theologica*. Claremont, CA: Coyote Canyon Press, 2018.
- Aristotle. *Eudemian Ethics*. Edited and translated by Brad Inwood and Rachel Woolf. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2013.
- Armbruster-Sandoval, Ralph. *Starving for Justice: Hunger Strikes, Spectacular Speech and the Struggle for Dignity*. Tucson: University of Arizona Press, 2017.
- Athenaeus. *The Learned Banqueters: Books 12–13.594b*. Edited and translated by S. Douglas Olson. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2006.
- Beard, George M. *American Nervousness: Its Causes and Consequences*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1881.
- Bell, Rudolph M. *Holy Anorexia*. Chicago: University of Chicago Press, 1985.
- Beresford, David. *Ten Men Dead: The Story of the 1981 Irish Hunger Strike*. New York: Atlantic Monthly Press, 1987.
- Bordo, Susan. *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body*. Oakland: University of California Press, 2004.
- Boyarin, Daniel. *Socrates and the Fat Rabbis*. Chicago: University of Chicago Press, 2009.
- . *Unheroic Conduct: The Rise of Heterosexuality and the Invention of the Jewish Man*. Berkeley: University of California Press, 1997.
- Bruch, Hilde. *Eating Disorders: Anorexia Nervosa, and the Person Within*. New York: Basic Books, 1979.
- . *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
- Brumberg, Joan Jacobs. *Fasting Girls: The History of Anorexia Nervosa*. New York: Vintage, 2000.
- Buchinger, Otto. *Das Heilfasten*. Stuttgart: Hippokrates-Verlag Marquardt & Cie., 1942.
- Bukovsky, Vladimir, and Michael Scammell, trans. *To Build a Castle: My Life as a Dissenter*. New York: Viking, 1979.
- Bynum, Caroline Walker. *Holy Feast and Holy Fast: The Religious Significance of Food to Medieval Women*. Berkeley: University of California Press, 1988.
- Cage, John. *Silence: Lectures and Writings*. Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1961.
- Cargill, Kima. *The Psychology of Overeating: Food and the Culture of Consumerism*. London: Bloomsbury Academic, 2015.
- Carroll, Abigail. *Three Squares: The Invention of the American Meal*. New York: Basic Books, 2013.

- Cassian, John. "Conference I: First Conference of Abba Moses on the Monk's Goal," 193–289. In *Western Asceticism*. Edited by Owen Chadwic. London: SCM Press, 1958.
- Chernin, Kim. *Reflections on the Tyranny of Slenderness*. New York: Harper Perennial, 1994.
- Childs, Lydia Maria Francis. *Appeal in Favor of That Class of Americans Called Africans*. New York: John S. Taylor, 1836.
- Corbin, Alain. *A History of Silence*. Cambridge, UK: Polity, 2018.
- Cornaro, Lewis. *Discourses on a Sober and Temperate Life*. Translated and with an introduction by Sylvester Graham. New York: Mahlon Day, 1833.
- Corrington-Streete, Gail P. "Trajectories of Ascetic Behavior." In *Asceticism*. Edited by Vincent L. Wimbush and Richard Valantasis. New York: Oxford University Press, 1995.
- Daily, Abram H. *Mollie Fancher: The Brooklyn Enigma, the Psychological Marvel of the Nineteenth Century*. New York: Abram H. Daily, 1894.
- Deleuze, Gilles. *Essays Critical and Clinical*. Translated by Daniel W. Smith and Michael A. Greco. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1997.
- Derrida, Jacques. *Of Grammatology*. Translated by Gayatri Chakravorty Spivak. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2016.
- Deutsch, Leo. *Sixteen Years in Siberia: Some Experiences of a Russian Revolutionist*. New York: E. P. Dutton, 1904.
- Devji, Faisal. *The Impossible Indian: Gandhi and the Temptation of Violence*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012.
- Diamond, Eliezer. *Holy Men and Hunger Artists: Fasting and Asceticism in Rabbinic Culture*. Oxford, UK: Oxford University Press, 2003.
- Diogenes Laërtius. *Lives of the Eminent Philosophers*. Translated by Pamela Mensch. Oxford, UK: Oxford University Press, 2020.
- Dupont-Sommer, André. *The Essene Writings from Qumran*. Translated by G. Vermes. Cleveland: Meridian Books, 1962.
- Eckhart, Meister. *Meister Eckhart: The Essential Sermons, Commentaries, Treatises and Defense*. Translated by Edmund Colledge and Bernard McGinn. Mahwah, NJ: Paulist Press, 1981.
- Edwards, Catherine. *The Politics of Immorality in Ancient Rome*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1993.
- Ellis, Peter Berresford. *A History of the Irish Working Class*. New York: George Braziller, 1973.
- Ellmann, Maud. *The Hunger Artists*. London: Virago Press, 1993.
- Elm, Susanna. *Virgins of God: The Making of Asceticism in Late Antiquity*. Oxford, UK: Oxford University Press, 1994.
- Fasano, Alessio, and Susan Flaherty. *Gut Feelings: The Microbiome and Our Health*. Cambridge, MA: MIT Press, 2021.

- Foster, Richard J. *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth*. New York: HarperCollins, 1998.
- Foy, George Michelsen. *Zero Decibels: The Quest for Absolute Silence*. New York: Scribner, 2010.
- Fuchs, Martin, et al. *Religious Individualisation: Historical Dimensions and Comparative Perspectives*, vol. 1. Berlin: De Gruyter, 2019.
- Gardner, Martin. *Fads and Fallacies in the Name of Science*. New York: Dover, 1957.
- Grant, Kevin. *Hunger Strikes and Fasts in the British Empire, 1890–1948*. Oakland: University of California Press, 2019.
- Grimm, Veronika E. *From Feasting to Fasting: The Evolution of a Sin*. London: Routledge, 1996.
- Gunn, Robert A. *Forty Days without Food!: A Biography of Henry S. Tanner, M.D., Including a Complete and Accurate History of His Wonderful Fasts with Valuable Deductions*. New York: A. Metz, 1880.
- Hammond, William. *Fasting Girls: Their Physiology and Pathology*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1879.
- Harpham, Geoffrey Galt. *The Ascetic Imperative in Culture and Criticism*. Chicago: University of Chicago Press, 1987.
- Hamsun, Knut. *Hunger*. Translated by Robert Bly. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1986.
- Hayward, Jeremy W. *Perceiving Ordinary Magic: Science and Intuitive Wisdom*. Boston: Shambhala, 1984.
- Hendricks, Steve. *The Oldest Cure in the World: Adventures in the Art and Science of Fasting*. New York: Abrams, 2022.
- Hersey, Tricia. *Rest Is Resistance: A Manifesto*. New York: Little, Brown, 2022.
- Heywood, Leslie. *Dedication to Hunger: The Anorexic Aesthetic in Modern Culture*. Berkeley: University of California Press, 1996.
- Hileman, Sharon. "‘Yes I Can’: Empowerment and Voice in Women’s Prison Narratives," 58–70. In *No Small World: Visions and Revisions of World Literature*. Edited by Michael Thomas Carroll. Urbana, IL: National Council of Teachers of English, 1996.
- Holmes, Brooke, and William V. Harris, eds. *Aelius Aristides between Greece, Rome, and the Gods*. New York: Columbia University Press, 2009.
- Homer. *The Iliad*. Translated by Samuel Butler. London: Longmans, Green & Co., 1898.
- Hooper, Finley, and Matthew Schwartz. *Roman Letters: History from a Personal Point of View*. Detroit: Wayne State University Press, 1991.
- Kafka, Franz. *The Diaries of Franz Kafka*. Translated by Ross Benjamin. New York: Schocken, 2022.

- . *Investigations of a Dog and Other Stories*. Translated by Michael Hofmann. New York: New Directions, 2017.
- . *Letters to Felice*. Edited by Erich Heller and Jürgen Born, and translated by James Stern and Elisabeth Duckworth. New York: Schocken Books, 2016.
- Keizer, Garret. *The Unwanted Sound of Everything We Want*. New York: Public Affairs, 2010.
- Khawaja, Noreen. *The Religion of Existence: Asceticism in Philosophy from Kierkegaard to Sartre*. Chicago: University of Chicago Press, 2016.
- Kimpel, Ben. *Philosophies of Life of the Ancient Greeks and Israelites*. New York: Philosophical Library, 1981.
- Lasègue, Charles, and Simon Duplay. *Archives Générales de Médecine*, vol. 1. Paris: P. Asselin, 1873.
- Lerat, Eva, and Sébastien Charbonnier. *Le jeûne: Une expérience philosophique*. Paris: Éditions le Pommier, 2022.
- Lobel, Diana. *Philosophies of Happiness*. New York: Columbia University Press, 2017.
- Ó Lúing, Seán. *I Die in a Good Cause*. Cork, Ireland: Mercier Press, 2017.
- Maimonides, Mishneh. Torah, Fasts 4 and 5. Translated by Eliyahu Touger. Moznaim Publishing. [https://www.sefaria.org/Mishneh\\_Torah%2C\\_Fasts.4.18?lang=bi&with=all&lang2=en](https://www.sefaria.org/Mishneh_Torah%2C_Fasts.4.18?lang=bi&with=all&lang2=en).
- Matthiessen, Peter. *Sal Si Puedes*. Berkeley: University of California Press, 2014.
- McKitterick, Rosamund, and David Dumville, eds. *Ireland in Early Medieval Europe: Studies in Memory of Kathleen Hughes*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1982.
- Miller, Ian. *A History of Force Feeding: Hunger Strikes, Prisons and Medical Ethics, 1909–1974*. London: Palgrave Macmillan, 2016.
- Minuchin, Salvador, Bernice L. Rosman, and Lester Baker. *Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
- Moloney, Ed. *Voices from the Grave: Two Men's War in Ireland*. London: Faber & Faber, 2010.
- Morales, Helen. *Antigone Rising: The Subversive Power of the Ancient Myths*. New York: Hachette, 2020.
- Morton, Richard. *Phthisiologia, or, a Treatise on Consumptions*, rev. ed. London: W. and J. Innys, 1720.
- Moxon, Frank. *What Forcible Feeding Means*. London: Woman's Press, 1914.
- Narayanan, Vasudha. "Renunciation and Gender Issues in the Sri Vaisnava Community." In *Asceticism*. Edited by Vincent L. Wimbush and Richard Valantasis. New York: Oxford University Press, 1995.

- O’Kelly, John Joseph. *Ireland: Elements of Her Early Story*. Dublin: M. H. Gill and Son, 1921.
- O’Malley, Padraig. *Biting at the Grave: The Irish Hunger Strikes and the Politics of Despair*. Boston: Beacon Press, 1990.
- O’Toole, Fintan. *We Don’t Know Ourselves: A Personal History of Modern Ireland*. New York: Liveright, 2022.
- Palazzoli, Mara Selvini. *Self-Starvation: From Individual to Family Therapy in the Treatment of Anorexia Nervosa*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1996.
- Plato. *Phaedo*. In *The Dialogues of Plato*, vol. 2. Translated by Benjamin Jowett. New York: Macmillan, 1892.
- Prochnik, George. *In Pursuit of Silence: Listening for Meaning in a World of Noise*. New York: Doubleday, 2010.
- Rappoport, Leon. *How We Eat: Appetite, Culture, and the Psychology of Food*. Toronto: ECW Press, 2011.
- Rist, J. M. *Epicurus: An Introduction*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1972.
- Rovelli, Carlo. *The Order of Time*. New York: Riverhead, 2019.
- Russell, Sharman Apt. *Hunger: An Unnatural History*. New York: Basic Books, 2005.
- Sartre, Jean-Paul. *Being and Nothingness*. Translated by Sarah Richmond. Abingdon, UK: Routledge, 2018.
- Schopenhauer, Arthur. *The World as Will and Idea*, vol. 1. London: Kegan, Paul, Trench, Trübner, and Co., 1891.
- Schwartz, Hillel. *Making Noise: From Babel to the Big Bang and Beyond*. New York: Zone Books, 2011.
- . *Never Satisfied: A Cultural History of Diets, Fantasies, and Fat*. New York: Anchor Books, 1990.
- Sebald, W. G. *The Rings of Saturn*. New York: New Directions, 1998.
- Shah, Nayan. *Refusal to Eat: A Century of Prison Strikes*. Oakland: University of California Press, 2022.
- Sharp, Gene. *The Politics of Nonviolent Action, Part Two: The Methods of Nonviolent Action*. Boston: Porter Sargent, 1973.
- Shelton, Herbert M. *The Science and Fine Art of Fasting*. Kindle ed. Naples, FL: Mockingbird Press, 1978.
- Sinclair, Upton. *The Fasting Cure*. 1911; Carlisle, MA: Applewood Books, 2022.
- Snow, Stephanie J. *Blessed Days of Anesthesia*. Oxford, UK: Oxford University Press, 2013.
- Stevens, Doris. *Jailed for Freedom: American Women Win the Vote*. New York: Liveright, 1920.
- Stokes, George T. *Ireland and the Celtic Church*. London: Society for Promoting Christian Knowledge, 1907.



- Taylor, Kate M., ed. *Going Hungry: Writers on Desire, Self-Denial, and Overcoming Anorexia*. New York: Anchor Books, 2008.
- Thorsteinsson, Runar M. *Roman Christianity and Roman Stoicism*. Oxford, UK: Oxford University Press, 2010.
- Thurman, Robert A. F. "Tibetan Buddhist Perspectives on Asceticism." In *Asceticism*. Edited by Vincent L. Wimbush and Richard Valantasis. New York: Oxford University Press, 1995.
- Trigg, Joseph W. *Origen*. London: Routledge, 1998.
- Trigger, Bruce. *The Children of Aataentsic: A History of the Huron People to 1660*. Kingston, ON: McGill-Queens's University Press, 1987.
- Tsing, Anna Lowenhaupt. *The Mushroom at the End of the World: On the Possibility of Life in Capitalist Ruins*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2015.
- Tucker, Todd. *The Great Starvation Experiment: Ancel Keys and the Men Who Starved for Science*, rev. ed. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2007.
- Twain, Mark. *The Man that Corrupted Hadleyburg, and Other Essays and Stories*. New York: Harper and Brothers, 1898.
- . *A Tramp Abroad*. Hartford, CT: American Publishing Company, 1880.
- Vandereycken, Walter, and Ron Van Deth. *From Fasting Saints to Anorexic Girls*. London: Athlone Press, 1994.
- Wagtenonk, K. *Fasting in the Koran*. Leiden, Netherlands: E. J. Brill, 1968.
- Wanley, Nathaniel. *The Wonders of the Little World: Or, A General History of Man. In Six Books. Wherein by Many Thousands of Examples Is Shewed What Man Hath Been from the First Ages of the World to These Times*. London: T. Bassett, 1678.
- Ward, Harry M. *The War for Independence and the Transformation of American Society*. London: UCL Press, 1999.
- Weil, Simone. *First and Last Notebooks*. Translated by Richard Rees. Eugene, OR: Wipf and Stock, 2015.
- . *Gravity and Grace*. Translated by Arthur Wills. Lincoln: University of Nebraska Press, 1997.
- Whorton, James. *Crusaders for Fitness: The History of American Health Reformers*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1982.
- Winick, Myron. *Hunger Disease: Studies by the Jewish Physicians in the Warsaw Ghetto*. New York: John Wiley & Sons, 1979.
- Young, Sarah, ed. and trans. *Writing Resistance: Revolutionary Memoirs of Shlissel'burg Prison, 1884–1906*. London: UCL Press, 2021.
- Zhuangzi. *The Complete Works of Zhuangzi*. Translated by Burton Watson. New York: Columbia University Press, 2013.

## ARTÍCULOS, ENSAYOS, PODCASTS Y VIDEOS

- Ainsworth, Clare. “Growing Younger: Radical Insights into Ageing Could Help Us Reverse It.” *New Scientist*, April 27, 2022. <https://www.newscientist.com/article/mg25433843-000-growing-younger-radical-insights-into-ageing-could-help-us-reverse-it/>.
- Alexander, Shawn L. “Vengeance without Justice, Injustice without Retribution: The Afro-American Council’s Struggle against Racial Violence.” *Great Plains Quarterly* 27, no. 2 (Spring 2007): 117–33.
- Almeneessier, A. S., et al. “The Effects of Diurnal Intermittent Fasting on the Wake-Promoting Neurotransmitter Orexin-A.” *Annals of Thoracic Medicine* 13, no. 1 (January–March 2018): 48–54.
- Anderson, Mark. “Anorexia and Modernism, or How I Learned to Diet in All Directions.” *Discourse* 11, no. 1 (1988): 28–41. <http://www.jstor.org/stable/41389106>.
- Appel, Jacob M. “Beyond Guantánamo.” *Huffington Post*, March 18, 2010. [https://www.huffpost.com/entry/beyond-guantanamo-torture\\_b\\_360082](https://www.huffpost.com/entry/beyond-guantanamo-torture_b_360082).
- Arendt, Hannah. “Thinking and Moral Considerations: A Lecture.” *Social Research* 38, no. 3 (Autumn 1971): 417–46.
- Asbury, Herbert. “That Was New York: Forty Days and Forty Nights.” *New Yorker*, April 27, 1934, 70–79.
- Associated Press. “Man Indicted in Girl’s Death of Malnutrition.” *Hartford Courant*, October 3, 1963, 39A.
- Avramova, Nina. “The Dark Side of Music: Using Sound in Torture.” CNN, February 20, 2019. <https://edition.cnn.com/2019/02/08/health/music-in-torture-intl/index.html>.
- Ball, Molly. “‘What More Do We Need To Do To Win?’ A Controversial Climate Group Rethinks Its Strategy.” *Time*, March 17, 2022. <https://time.com/6158322/sunrise-movement-climate-activism-struggles/>.
- Barry, Robert. “The Development of the Roman Catholic Teachings on Suicide.” *Notre Dame Journal of Law, Ethics & Public Policy* 9, no. 449 (1995): 454. <http://scholarship.law.nd.edu/ndjlepp/vol9/iss2/4>.
- Bastani, Abdolhossein, et al. “The Effects of Fasting during Ramadan on the Concentration of Serotonin, Dopamine, Brain-Derived Neurotrophic Factor and Nerve Growth Factor.” *Neurology International* 9, no. 2 (June 23, 2017): 7043.
- Bernardi L., et al. “Cardiovascular, Cerebrovascular, and Respiratory Changes Induced by Different Types of Music in Musicians and Non-Musicians: The Importance of Silence.” *Heart* 92, no. 4 (April 2006): 445–52.

- Bezuglov, Eduard, et al. "Running Performance during the Holy Month of Ramadan in Elite Professional Adult Soccer Players in Russia." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 21 (November 2021): 11731.
- Bianchi, Giovanna, et al. "Fasting Induces Anti-Warburg Effect That Increases Respiration but Reduces ATP-Synthesis to Promote Apoptosis in Colon Cancer Models." *Oncotarget* 6, no. 14 (May 20, 2015): 11806–19.
- Biggs, Michael. "The Rationality of Self-Inflicted Suffering: Hunger Strikes by Irish Republicans, 1916–1923." *Sociology Working Papers*, no. 3 (2007), 1–24.
- Bigotti, F., D. Taylor, and J. Welsman. "Recreating the Pulsilogium of Santorio: Outlines for a Historically-Engaged Endeavour." *Bulletin of the Scientific Instrument Society* 133 (June 30, 2017): 30–35.
- Bistrrian, Bruce R. "Clinical Use of a Protein-Sparing Modified Fast." *Journal of the American Medical Association* 240, no. 21 (November 17, 1978): 2299–2302.
- Black, R. D. Collison. "Economic Policy in Ireland and India in the Time of J. S. Mill." *Economic History Review* 21, no. 3 (August 1968): 321–36.
- Blake, John B. "The Inoculation Controversy in Boston: 1721–1722." *New England Quarterly* 25, no. 4 (December 1952): 489–506.
- Bly, Antonio T. "Crossing the Lake of Fire: Slave Resistance during the Middle Passage, 1720–1842." *Journal of Negro History* 83, no. 3 (Summer 1998): 178–86.
- Bouchard, Claude. "Genetics of Obesity: What We Have Learned over Decades of Research." *Obesity* 29, no. 5 (May 2021): 802–20. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.23116>.
- Bowerbank, Chloe. "'How Long Will It Go On?'—Sylvia Pankhurst and the Hunger Strike." UKVote100, September 27, 2017. <https://ukvote100.org/2017/09/27/how-long-will-it-go-on-sylvia-pankhurst/>.
- Brooks, Svevo, et al. "A Guide to Political Fasting." Eugene, OR: Nonviolent Tactics Development Project, June 1981. <https://nonviolence.rutgers.edu/files/original/2cdc488c7f145abccdb2a220c27d57d33b7f1374.pdf>.
- Brown, Andrew J. "Low-Carb Diets, Fasting and Euphoria: Is There a Link between Ketosis and Gamma-Hydroxybutyrate (GHB)?" *Medical Hypotheses* 68, no. 2 (2007): 268–71.
- Brown, Ryan Lenora. "Guantánamo Hunger Strike: How Others Have Handled Such Protests." *Christian Science Monitor*, May 3, 2013. <https://www.csmonitor.com/World/Global-Issues/2013/0503/Guantanamo-hunger-strike-How-others-have-handled-such-protests>.

- Bugeja, Lino. "Agostino Levanzin: Man for All Reasons." *Times of Malta*, July 14, 2012. <https://timesofmalta.com/articles/view/Agostino-Levanzin-man-for-all-reasons.428703>.
- Che, Chang, and Amy Chang Chien. "Memes, Puns and Blank Sheets of Paper: China's Creative Acts of Protest." *New York Times*, November 28, 2022. <https://www.nytimes.com/2022/11/28/world/asia/china-protests-blank-sheets.html>.
- Choksy, Jamsheed K. "Fasting." *Encyclopaedia Iranica*. <https://www.iranicaonline.org/articles/fasting>.
- Christopher, Roy. "The Science of Sound and Silence." *Roy Christopher* blog, no. 50. <https://buttondown.email/roychristopher/archive/the-science-of-sound-and-silence/>.
- Cowen, P. J., and M. Browning. "What Has Serotonin to Do with Depression?" *World Psychiatry* 14, no. 2 (June 2015): 158–60.
- Cuccolo, K., et al. "Intermittent Fasting Implementation and Association with Eating Disorder Symptomatology." *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention* 30, no. 5 (September–October 2022): 471–91.
- Deadwyler, S. A., et al. "Systemic and Nasal Delivery of Orexin-A (Hypocretin-1) Reduces the Effects of Sleep Deprivation on Cognitive Performance in Nonhuman Primates." *Journal of Neuroscience* 27, no. 52 (December 26, 2007): 14239–47.
- Deal, William. "The Lotus Sutra and the Rhetoric of Legitimization in Eleventh-Century Japanese Buddhism." *Japanese Journal of Religious Studies* 20, no. 4 (December 1993): 261–95.
- De Cabo, Rafael, and Mark P. Mattson. "Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease." *New England Journal of Medicine* 381, no. 26 (December 26, 2019): 2541–51.
- Dehejia, Vidya. "Aniconism and the Multivalence of Emblems." *Ars Orientalis* 21 (1991): 45–66.
- Di Francesco, Andrea, et al. "A Time to Fast." *Science* 362, no. 6416 (November 16, 2018): 770–75.
- Duncan, Laramie, et al. "Significant Locus and Metabolic Genetic Correlations Revealed in Genome-Wide Association Study of Anorexia Nervosa." *American Journal of Psychiatry* 174, no. 9 (September 1, 2017): 850–58.
- Eckert, Elke, et al. "A 57-Year Follow-Up Investigation and Review of the Minnesota Study on Human Starvation and Its Relevance to Eating Disorders." *Archives of Psychology* 2, no. 3 (March 2018). <https://www.researchgate.net/publication/324507398>.
- Ehrenreich, Barbara. "Welcome to Cancerland." *Harper's*, November 2001, 45.

- Erlanger, Stephen. “Jailed Palestinians End Strike Meant to Win Concessions.” *New York Times*, September 3, 2004. <https://www.nytimes.com/2004/09/03/world/middleeast/jailed-palestinians-end-fast-meant-to-win-concessions.html>.
- . “Palestinians on Fast in Israeli Jails Struggle for Attention.” *New York Times*, August 28, 2004. <https://www.nytimes.com/2004/08/28/world/palestinians-on-fast-in-israeli-jails-struggle-for-attention.html>.
- Falk, Candace. “Emma Goldman.” Shalvi/Hyman Encyclopedia of Jewish Women. Jewish Women’s Archive. <https://jwa.org/encyclopedia/article/goldman-emma>.
- Fell, Robin. “Marion Wallace-Dunlop: The First Suffragette Hunger Striker.” UKVote100, September 22, 2017. <https://ukvote100.org/2017/09/22/marion-wallace-dunlop-the-first-suffragette-hunger-striker/>.
- Fenneni, Mohamed, et al. “Effects of Ramadan on Physical Capacities of Boys Fasting for the First Time.” *Libyan Journal of Medicine* 9, no. 1 (September 24, 2014): 25391.
- Ferretti, Ennio. “Giovanni Succi, il digiunatore di Cesenatico che ispirò Kafka.” Giannella Channel. <https://www.giannellachannel.info/giovanni-succi-il-digiunatore-di-cesenatico-che-ispiro-kafka/>.
- Finch, Martha L. “Pinched with Hunger: Partaking of Plenty.” In *Eating in Eden: Food and American Utopias*. Edited by Martha L. Finch and Etta Madden. Lincoln: University of Nebraska Press, 2006.
- Fink, H. R. “The Hindu Custom of ‘Sitting Dharna.’” *Calcutta Review*, vol. LXII. Edited by E. Lethbridge. Calcutta: Thomas S. Smith, 1876, 37–52.
- Fischer, Molly. “Milking It.” *New Yorker*, March 13, 2023, 28–33.
- Foley, Helene P. “The ‘Female Intruder’ Reconsidered: Women in Aristophanes’ *Lysistrata* and *Ecclesiazusae*.” *Classical Philology* 77, no. 1 (1982): 1–21. <http://www.jstor.org/stable/269802>.
- Fontana, Luigi. “The Scientific Basis of Caloric Restriction Leading to Longer Life.” *Current Opinion in Gastroenterology* 25, no. 2 (March 2009): 144–50.
- Forcen, Fernando Espi. “Anorexia Mirabilis: The Practice of Fasting by Saint Catherine of Siena in the Late Middle Ages.” *American Journal of Psychiatry* 170, no. 4 (April 2013): 370–71.
- Friend, Tad. “The Hard Sell.” *New Yorker*, August 8, 2022, 30–41.
- Fuller, P. M., et al. “Differential Rescue of Light- and Food-Entrainable Circadian Rhythms.” *Science* 320, no. 5879 (May 23, 2008): 1074–77.
- Gertner, Jon. “The Calorie-Restriction Experiment.” *New York Times*, October 7, 2009. <https://www.nytimes.com/2009/10/11/magazine/11Calories-t.html>.

- Giroto, Eleonora. "Russian Police Arrest Demonstrator Protesting with Blank Sign." *Independent*, May 13, 2022. <https://www.independent.co.uk/tv/news/russia-protest-war-blank-sign-ve9882053>.
- Gooldin, Sigal. "Fasting Women, Living Skeletons and Hunger Artists: Spectacles of Body and Miracles at the Turn of a Century." *Body and Society* 9, no. 2 (June 2003): 27–53.
- Grabowska, Wioleta, et al. "Sirtuins, a Promising Target in Slowing Down the Ageing Process." *Biogerontology* 18, no. 4 (2017): 447–76.
- Grant, Kevin. "British Suffragettes and the Russian Method of Hunger Strike." *Comparative Studies in Society and History* 53, no. 1 (2011): 113–43.
- Griffith, R. Marie. "Apostles of Abstinence: Fasting and Masculinity during the Progressive Era." *American Quarterly* 52, no. 4 (December 2000): 599–638.
- Gudden, Jip, et al. "The Effects of Intermittent Fasting on Brain and Cognitive Function." *Nutrients* 13, no. 9 (September 2021): 3166.
- Gull, William Withey. "Anorexia Nervosa." *Transactions of the Clinical Society*, vol. VII. London: Longmans Green, 1874, 22–27.
- . "Clinical Notes: Anorexia Nervosa." *Lancet*, March 16, 1888, 516–17.
- Halonen, Jaana I. "Road Traffic Noise Is Associated with Increased Cardiovascular Morbidity and Mortality and All-Cause Mortality in London." *European Heart Journal* 36, no. 39 (October 2015): 2653–61.
- Hamilton J. P., et al. "Default-Mode and Task-Positive Network Activity in Major Depressive Disorder: Implications for Adaptive and Maladaptive Rumination." *Biological Psychiatry* 70, no. 4 (August 15, 2011): 327–33.
- Harrison, D. E., and J. R. Archer. "Natural Selection for Extended Longevity from Food Restriction." *Growth, Development, and Aging Journal* 53, nos. 1–2 (Spring–Summer 1989): 3.
- Herring, Tiana. "The Research Is Clear: Solitary Confinement Causes Long- Lasting Harm." Prison Policy Initiative, December 8, 2020. [https://www.prisonpolicy.org/blog/2020/12/08/solitary\\_symposium/](https://www.prisonpolicy.org/blog/2020/12/08/solitary_symposium/).
- Hoffman, Benjamin U., and Ellen A. Lumpkin. "A Gut Feeling." *Science* 361, no. 6408 (September 21, 2018): 1203.
- Hopkins, E. Washburn. "On the Hindu Custom of Dying to Redress a Grievance." *Journal of the American Oriental Society* 21 (1900): 146–59.
- Hoshur, Shohret. English version by Roseanne Gerin. "Chinese Officials Restrict Number of Uyghurs Observing Ramadan." Radio Free Asia, April 1, 2022. <https://www.rfa.org/english/news/uyghur/ramadan-restrictions-04012022173039.html>.

- Jerome. “Letter CVII to Laeta.” Umilta. <http://www.umilta.net/jerome.html>.
- Jungkuntz, Richard P. “Christian Approval of Epicureanism.” *Church History* 31, no. 3 (September 1962): 279–93.
- Kaplan, Lawrence. “A Utopia during the Progressive Era: The Helicon Home Colony, 1906–1907.” *American Studies* 25, no. 2 (1984): 59–73. <https://journals.ku.edu/amsj/article/view/2567>.
- Kirste, Imke, et al. “Is Silence Golden? Effects of Auditory Stimuli and Their Absence on Adult Hippocampal Neurogenesis.” *Brain Structure & Function* 220, no. 2 (2015): 1221–28. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4087081/>.
- Komaki, G., et al. “Orexin-A and Leptin Change Inversely in Fasting Non-Obese Subjects.” *European Journal of Endocrinology* 144, no. 6 (June 2001): 645–51.
- Korbonits, Márta, et al. “Refeeding David Blaine—Studies after a 44-Day Fast.” *New England Journal of Medicine* 353 (November 24, 2005): 2306–07.
- Kristeva, Julia. “Stabat Mater.” Translated by Arthur Goldhammer. *Poetics Today* 6, nos. 1–2 (1985): 133–52.
- Lacertosa, M. “Sense Perception in the *Zhuangzi* 莊子.” *Philosophy Compass* 17, no. 1 (January 2022): e12798.
- Lennon, Joseph. “Fasting for the Public: Irish and Indian Sources of Marion Wallace Dunlop’s 1909 Hunger Strike,” 20–39. In *Enemies of Empire: New Perspectives on Imperialism, Literature and History*. Edited by Eóin Flannery and Angus Mitchell. Dublin: Four Courts Press, 2007.
- Lev, Dov. “The Rabbinic Fast Days.” Aish. <https://aish.com/41-rabbinic-fast-days-2/>.
- Levine, Nathan H. “Barlaam and Josaphat.” *Brill’s Encyclopedia of Buddhism*, vol. 2. Leiden, Netherlands: Koninklijke Brill NV, 2019, 43.
- Lincoln, Abraham. “A Proclamation for a National Day of Humiliation, Fasting, and Prayer!” Library of Congress. <https://www.loc.gov/resource/lprbscsm.scs0265/>.
- Liu, Deying, et al. “Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss.” *New England Journal of Medicine* 386 (April 2022): 1495–1504. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2114833>.
- Lowe, D. A., et al. “Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men with Overweight and Obesity: The TREAT Randomized Clinical Trial.” *JAMA Internal Medicine* 180, no. 11 (November 1, 2020): 1491–99.
- Mackie, John. “A Century Ago, the Komagata Maru Arrived in Vancouver and Challenged Racist Policies.” *Vancouver Sun*, May 21, 2014.

- <https://vancouver.sun.com/news/metro/a-century-ago-the-komagata-maru-ar-rived-in-vancouver-and-challenged-racist-policies>.
- Maclean, P. S., et al. "Biology's Response to Dieting: The Impetus for Weight Regain." *American Journal of Physiology* 301, no. 3 (September 2011): R581–600. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3174765/>.
- Manchishi, Stephen Malunga, et al. "Effect of Caloric Restriction on Depression." *Journal of Cellular and Molecular Medicine* 22, no. 5 (May 2018): 2528–35. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29465826/>.
- Mann, Traci, et al. "Medicare's Search for Effective Obesity Treatments: Diets Are Not the Answer." *American Psychology* 62, no. 3 (April 2007): 220–33.
- Manon, Mathias. "Autointoxication and Historical Precursors of the Microbiome-Gut-Brain Axis." *Microbial Ecology in Health and Disease* 29, no. 2 (November 27, 2018): 1548249.
- Marlow, Shelly. "Why Eileen Myles Spent a Week Living on the Streets of New York." *Hyperallergic*, September 23, 2016. <https://hyperallergic.com/324819/why-eileen-myles-spent-a-week-living-on-the-streets-of-new-york/>.
- Martin, Michel. "NYC Taxi Drivers Enter Day 11 of Hunger Strike for Medallion Debt Relief." *All Things Considered*, NPR, October 30, 2021. <https://www.npr.org/2021/10/30/1050850701/nyc-taxi-drivers-enter-day-11-of-hunger-strike-for-medallion-debt-relief>.
- Matias, I., et al. "Endocannabinoids Measurement in Human Saliva as Potential Biomarker of Obesity." *PLoS One* 7, no. 7 (2012): e42399.
- McDonald, Roger B., and Jon J. Ramsey. "Honoring Clive McKay and 75 Years of Calorie Restriction Research." *Journal of Nutrition* 140, no. 7 (July 2010): 1205–10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2884327/>.
- McGrath, Elena. "Housewives against Dictatorship: The Bolivian Hunger Strike of 1978." *Nursing Clio*, December 29, 2016. <https://nursingclio.org/2016/12/29/housewives-against-dictatorship-the-bolivian-hunger-strike-of-1978/>.
- McGregor, Steve. "Argonne Anti-Jet-Lag Diet Helps Summer Travelers Beat Jet Lag." Argonne National Laboratory, May 16, 2008. <https://www.anl.gov/article/argonne-antijetlag-diet-helps-summer-travelers-beat-jet-lag>.
- Mehanna, H. M., et al. "Refeeding Syndrome: What It Is, and How to Prevent and Treat It." *BMJ* 336, no. 7659 (June 28, 2008): 1495–98.
- Mehta, Diane. "On Chanting and Consciousness." *Harvard Divinity Bulletin*, Spring/Summer 2021. <https://bulletin.hds.harvard.edu/on-chanting-and-consciousness/>.



- Michiaki, Iwahana. “Sokushinbutsu: Japan’s Buddhist Mummies.” Nippon.com, January 26, 2022. <https://www.nippon.com/en/japan-topics/g02008/>.
- Miller, Stephen. “Charles F. Ehret (1923–2007): Scientist Offered Solution to Victims of Jet Lag.” *Wall Street Journal*, March 10, 2007. <https://www.wsj.com/articles/SB117349084761632907>.
- Minardi, Margot. “The Boston Inoculation Controversy of 1721–1722: An Incident in the History of Race.” *William and Mary Quarterly* 61, no. 1 (January 2004): 47–76.
- Mirzayan, Anna. “Why Does the Art World Hate Fat People?” *Hyperallergic*, October 19, 2022. <https://hyperallergic.com/771042/why-does-the-art-world-hate-fat-people/>.
- Mishan, Ligaya. “In a Starving World, Is Eating Well Unethical?” *T: The New York Times Style Magazine*, March 18, 2022. <https://www.nytimes.com/2022/03/18/t-magazine/indulgence-starvation-food-inequality.html>.
- Mogelson, Luke. “Everyone Is a Target.” *New Yorker*, July 23, 2022. <https://www.newyorker.com/magazine/2022/08/01/the-desperate-lives-inside-ukraines-dead-cities>.
- Moncrieff, J., et al. “The Serotonin Theory of Depression: A Systematic Umbrella Review of the Evidence.” *Molecular Psychiatry* 381 (July 2022): 1–14.
- Morgenthaler, Von W. “Eine Hysterika zu Beginn des 17. Jahrhunderts.” *Archiv für Geschichte der Medizin* 18, no. 2 (June 15, 1926): 196–201.
- Moyer, Johanna B. “The Food Police: Sumptuary Prohibitions on Food in the Reformation.” In *Food and Faith in Christian Culture*. Edited by Ken Albala and Trudy Ede. New York: Columbia University Press, 2011.
- Neal, E. G., et al. “The Ketogenic Diet for the Treatment of Childhood Epilepsy: A Randomised Controlled Trial.” *Lancet Neurology* 7, no. 6 (June 2008): 500–506.
- Nemec, John. “Dying to Redress the Grievance of Another: On Pr ya/ Prāyopaveśa(na) in Kalhan a’s Rājataranginī.” *Journal of the American Oriental Society* 137, no. 1 (January–March 2017): 43–61.
- Neuringer, Alan, and Walter Englert. “Epicurus and B. F. Skinner: In Search of the Good Life.” *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* 107, no. 1 (January 2017): 21–33.
- Nussbaum, Martha. “Man Overboard.” *New Republic*, June 22, 2006. <https://newrepublic.com/article/64199/man-overboard>.
- Owen, Tess. “Hundreds of Immigrants Detained in a Private Prison Have Gone on Hunger Strike.” *Vice*, April 14, 2017. <https://www.vice.com/en/article/hundreds-of-immigrants-detained-in-a-private-prison-have-gone-on-hunger-strike>.

- vice.com/en /article/5958m5/hundreds-of-immigrants-detained-in-a-private-prison-have-gone-on-hunger-strike.
- Perrone, Anna, et al. "Advanced Glycation End Products (AGEs): Biochemistry, Signaling, Analytical Methods, and Epigenetic Effects." *Oxidative Medicine and Cellular Activity* 2020, no. 3 (March 2020): 1–18.
- Pieslak, Jonathan. "Cranking Up the Volume: Music as a Tool of Torture." *Global Dialogue (Online)* 12, no. 1 (Winter, 2010): 1–11.
- Poulain, Alexandra. "*The King's Threshold, Calvary, The Death of Cuchulain: Yeats's Passion Plays.*" *Yeats's Mask: Yeats Annual*, no. 19. Edited by Margaret Mills Harper and Warwick Gould. Cambridge, UK: Open Book, 2013, 49–63. <http://books.openedition.org/obp/1412>.
- Power, Camilla. "Lysistrata: The Ritual Logic of the Sex-Strike," *Academia*, 2000. [https://www.academia.edu/24291698/Lysistrata\\_the\\_Ritual\\_Logic\\_of\\_the\\_Sex-strike](https://www.academia.edu/24291698/Lysistrata_the_Ritual_Logic_of_the_Sex-strike).
- Prescott, Bonnie. "Study Identifies Food-Related Clock in the Brain." *Harvard Gazette*, May 19 2008. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2008/05 /study-identifies-food-related-clock-in-the-brain>.
- Quinn, James. "Boycott, Charles Cunningham." *Dictionary of Irish Biography*. Last revised October 2009. <https://www.dib.ie/biography/boycott-charles -cunningham-a0825>.
- Rampling, D. "Ascetic Ideals and Anorexia Nervosa." *Journal of Psychiatric Research* 19, nos. 2–3 (1985): 89–94.
- Redman, Leanne M. "Caloric Restriction in Humans: Impact on Physiological, Psychological, and Behavioral Outcomes." *Antioxidants and Redox Signaling* 14, no. 2 (January 2011): 275–87.
- Redman, L. M., et al. "Metabolic Slowing and Reduced Oxidative Damage with Sustained Caloric Restriction Support the Rate of Living and Oxidative Damage Theories of Aging." *Cell Metabolism* 27, no. 4 (April 3, 2018): 805–15.e4.
- Reed, Robert Charles. "Decreation as Substitution: Reading Simone Weil through Levinas." *Journal of Religion* 93, no. 1 (January 2013): 25–40.
- Reiter, Russel J., et al. "Anti-Warburg Effect of Melatonin: A Proposed Mechanism to Explain Its Inhibition of Multiple Diseases." *International Journal of Molecular Sciences* 22, no. 2 (January 2021): 764.
- Rigaud, D., et al. "A Paradoxical Increase in Resting Energy Expenditure in Malnourished Patients Near Death: The King Penguin Syndrome." *American Journal of Clinical Nutrition* 72, no. 2 (August 2000): 355–60.
- Rogal, Samuel J. "Pills for the Poor: John Wesley's Primitive Physick." *Yale Journal of Biological Medicine* 51, no. 1 (January–February 1978): 81–90.

- Rollins, Hyder E. “Notes on Some English Accounts of Miraculous Fasts.” *Journal of American Folklore* 34, no. 134 (October–December 1921): 357–76.
- Rosenberg, Carol. “Doctor Describes and Denounces C.I.A. Practice of ‘Rectal Feeding’ of Prisoners.” *New York Times*, February 24, 2023. <https://www.nytimes.com/2023/02/24/us/politics/cia-torture-guantanamo-nashiri-doctor.html>.
- Ross, Jack L. “Anorexia Nervosa: An Overview.” *Bulletin of the Menninger Clinic* 41, no. 5 (September 1, 1977): 418–36.
- Russell, G. F. M., and J. Treasure. “The Modern History of Anorexia Nervosa: An Interpretation of Why the Illness Has Changed.” *Annals of the New York Academy of Sciences* 575, no. 1 (December 1989): 13–30.
- Safi, Michael. “How Love and a Taste of Honey Brought One Indian Woman’s 16-Year Hunger Strike to an End.” *Guardian*, November 11, 2018. <https://www.theguardian.com/world/2018/nov/11/irom-sharmila-love-story-worlds-longest-hunger-strike>.
- Sanidopoulos, John. “Saint Theodora of Alexandria, Who Struggled in the Guise of a Man.” *Orthodox Christianity Then and Now*, September 11, 2015. <https://www.johnsanidopoulos.com/2015/09/saint-theodora-of-alexandria-who.html>.
- Semmes, Clovis E. “Entrepreneur of Health: Dick Gregory, Black Consciousness, and the Human Potential Movement.” *Journal of African American Studies* 16, no. 3 (2012): 537–49.
- Shapin Steven. “Was Luigi Cornaro a Dietary Expert?” *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 73, no. 2 (April 1, 2018): 135–49.
- Shaw, Teresa M. “Practical, Theoretical and Cultural Tracings in Late Ancient Asceticism.” In *Asceticism*. Edited by Vincent L. Wimbush and Richard Valantasis. New York: Oxford University Press, 1995), 75–79.
- Shen, Chun, et al. “Associations of Social Isolation and Loneliness with Later Dementia.” *Neurology* 99, no. 2 (July 2022): e164–e175.
- Shindyapina, Anastasia V., et al. “Rapamycin Treatment during Development Extends Lifespan and Healthspan of Male Mice and *Daphnia Magna*.” *Science Advances* 8, no. 37 (September 2022): <https://doi.org/10.1101/2022.02.18.481092>.
- Snyder, Allan. “Explaining and Inducing Savant Skills: Privileged Access to Lower Level, Less-Processed Information.” *Philosophical Transactions of the Royal Society* 364, no. 1522 (May 27, 2009): 1399–1405.
- Srivastava, M., et al. “The Trichoplax Genome and the Nature of Placozoans.” *Nature* 454 (August 2008): 955–60.

- St-Hilaire, A., et al. "A Prospective Study of Effects of Prenatal Maternal Stress on Later Eating-Disorder Manifestations in Affected Offspring: Preliminary Indications Based on the Project Ice Storm Cohort." *International Journal of Eating Disorders* 48, no. 5 (July 2015): 512–16.
- Stewart, William K., and L. W. Fleming. "Features of a Successful Therapeutic Fast of 382 Days' Duration." *Postgraduate Medical Journal* 49, no. 569 (March 1973): 203–9.
- Sukel, Kayt. "The Power of Quiet: The Mental and Physical Health Benefits of Silence." *New Scientist*, August 10, 2022. <https://www.newscientist.com/article/mg25533990-700-the-power-of-quiet-the-mental-and-physical-health-benefits-of-silence/>.
- Tamney, Joseph. "Fasting and Modernization." *Journal for the Scientific Study of Religion* 19, no. 2 (June 1980): 129–37.
- Taylor, Peter. "Bobby Sands: The Hunger Strike That Changed the Course of N Ireland's Conflict." BBC News, May 1, 2021. <https://www.bbc.com/news/stories-56937259>.
- Taylor, Robert Lewis. "Physical Culture: Weakness Is a Crime." *New Yorker*, October 21, 1950, 39–52.
- Thornton, Mark. "What Caused the Irish Potato Famine?" *Free Market* 16, no. 4, April 1998. <https://mises.org/library/what-caused-irish-potato-famine>.
- Tillet, Salamishah, and Elizabeth Paton. "A Hunger Strike Makes Headlines before Milan Fashion Week Begins." *New York Times*, February 13, 2023. <https://www.nytimes.com/2023/02/13/fashion/stella-jean-diversity-milan-fashion-week.html/>.
- U.S. Senate Select Committee on Intelligence. "Committee Study of the Central Intelligence Agency's Detention and Interrogation Program." Executive Summary. Approved December 13, 2021.
- Watson, Bruce. "The Strange Tale of a World-Changing Fitness and Sleaze Titan." *Esquire*, September 9, 2013. <https://www.esquire.com/news-politics/news/a23610/strange-tale-historic-fitness-guru-bernarr-macfadden/>.
- Weindruch, Richard. "Calorie Restriction and Aging." *Scientific American*, December 1, 2006. <https://www.scientificamerican.com/article/calorie-restriction-and-aging/>.
- Whorton, James C. "'Physiologic Optimism': Horace Fletcher and Hygienic Ideology in Progressive America." *Bulletin of the History of Medicine* 55, no. 1 (Spring 1981): 59-87.
- Willcox, D. C., et al. "Caloric Restriction and Human Longevity: What Can We Learn from the Okinawans?" *Biogerontology* 7 (2006): 174–75.

- Wilson, Timothy D., et al. "Just Think: The Challenges of a Disengaged Mind." *Science* 345, no. 6192 (July 4, 2014): 75–77.
- Wilson, Woodrow. "Address to the Salesmanship Conference, Detroit, Michigan." American Presidency Project, July 10, 1916. <https://www.presidency.ucsb.edu/documents/address-the-salesmanship-congress-detroit-michigan>.
- Wimalaratana, Bellanwila Thera. "Buddhism and the Brahma Concept." BuddhaSasana, August 31, 2005. <https://www.budsas.org/ebud/ebdha321.htm>.
- Witte, Jessica. "The Welsh 'Fasting Girls' and Anorexia Nervosa in the Victorian Medical Imagination." *Journal of Literature and Science* 13, no. 2 (December 2020): 20–37.
- Wu, Susanne. "Fasting Triggers Stem Cell Regeneration of Damaged, Old Immune System." USC News, June 5, 2014. <https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system/>.
- Xiaobo, Liu, et al. "Tiananmen Square Hunger Strike Declaration." Translated by Chong-Pin Lin. *World Affairs* 152, no. 3 (Winter 1989–90): 148–50.
- Xing, Fan, et al. "The Anti-Warburg Effect Elicited by the cAMP-PGCI Pathway Drives Differentiation of Glioblastoma Cells into Astrocytes." *Cell Reports* 18, no. 2 (January 10, 2017): 468–81.
- Zhang, Yifan, et al. "The Effects of Calorie Restriction in Depression and Potential Mechanisms." *Current Neuropharmacology* 13, no. 4 (July 2015): 536–42. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4790398/>.
- Zhu, Y., et al. "Metabolic Regulation of Sirtuins upon Fasting and the Implication for Cancer." *Current Opinion in Oncology* 25, no. 6 (November 2013): 630–36.

## SIN AUTOR

- "A Health Clinic Was Ordered Friday to Pay \$873,000." UPI, September 17, 1982. <https://www.upi.com/Archives/1982/09/17/A-health-clinic-was-ordered-friday-to-pay-873000/8663401083200/>.
- "Alexandrina Maria da Costa (1904–1955)." Holy See. [https://www.vatican.va/news\\_services/liturgy/saints/ns\\_lit\\_doc\\_20040425\\_da-costa\\_en.html](https://www.vatican.va/news_services/liturgy/saints/ns_lit_doc_20040425_da-costa_en.html).
- "Alice Paul Describes Force Feeding." Miller NAWSA Suffrage Scrapbooks, 1897–1911. Library of Congress. <https://www.loc.gov/resource/rbcmil.scrp6014301/>.
- "AT 81 STARTS 80-DAY FAST; Dr. Tanner Says People Eat Too Much, and Essays to Prove It." *New York Times*, February 9, 1911. <https://>

- [www.nytimes.com/1911/02/09/archives/at-81-starts-80day-fast-dr-tanner-says-people-eat-too-much-and.html](http://www.nytimes.com/1911/02/09/archives/at-81-starts-80day-fast-dr-tanner-says-people-eat-too-much-and.html).
- “Blaring Music Used to Abuse War Prisoners.” CBS News, December 9, 2008. <https://www.cbsnews.com/news/blaring-music-used-to-abuse-war-prisoners/>.
- “Breaks 31 Days’ Fast.” *New York Times*, May 15, 1912. <https://www.nytimes.com/1912/05/16/archives/breaks-31-days-fast-levanzin-lost-weight-but-felt-better-mentally.html>.
- “British Ban IRA Remarks from TV, Radio.” *Chicago Tribune*, October 20, 1988. <https://www.chicagotribune.com/news/ct-xpm-1988-10-20-8802080976-story.html>.
- Burden of Disease from Environmental Noise: Quantification of Healthy Life Years Lost in Europe*. Copenhagen: World Health Organization, 2011.
- “Eating Disorders.” National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>.
- “Emergency Department Visits for Suspected Suicide Attempts among Persons Aged 12–25 Years before and during the COVID-19 Pandemic—United States, January 2019–May 2021.” Centers for Disease Control, June 18, 2021. [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7024e1.htm?s\\_cid=mm7024e1\\_w](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7024e1.htm?s_cid=mm7024e1_w).
- “Five Things to Know about How Orexin Affects Stress Resilience.” Children’s Hospital of Philadelphia, June 18, 2021. <https://www.research.chop.edu/cornerstone-blog/five-things-to-know-about-how-orexin-affects-stress-resilience/>.
- “Japanese Monk Completes Feat of Extreme Fasting, First in Eight Years.” *San Diego Union Tribune*, October 21, 2015. <https://www.sandiegouniontribune.com/en-espanol/sdhoy-japanese-monk-completes-feat-of-extreme-fasting-2015oct21-story.html#:~:text=A%2041yearold%20Japanese%20Buddhist%20monk,and%20sleep%20for%20nine%20days>.
- “Levanzin’s New Charges.” *New York Times*, May 21, 1912. <https://www.nytimes.com/1912/05/22/archives/levanzins-new-charges-fasting-professor-says-he-was-nearly-killed.html>. See also “Torture in Starving Test.” *New York Times*, May 20, 1912. <https://www.nytimes.com/1912/05/21/archives/torture-in-starving-test-levanzin-complains-of-treatment-at.html>.
- “Provisional Drug Overdose Death Counts.” National Center for Health Statistics, CDC, December 5, 2021. <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrp/drug-overdose-data.htm>.
- “Roy Walford, 79; Eccentric UCLA Scientist Touted Food Restriction.” *Los Angeles Times*, May 1, 2004. <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2004-may-01-me-walford1-story.html>.

- “Succi, the Fasting Man.” *Scientific American*, June 16, 1888, 377. <https://archive.org/details/scientific-american-1888-06-16/page/n10/mode/1up?view=theater&q=giovanni+succi>.
- “Sustainable Management of Food Basics.” United States Environmental Protection Agency. <https://www.epa.gov/sustainable-management-food/sustainable-management-food-basics>.
- “Tenth Anniversary of the Devastating 1998 Ice Storm in the Northeast.” National Weather Service, January 5, 2008. <https://www.weather.gov/media/btv/events/IceStorm1998.pdf>.
- “The Economics of Thinness.” *Economist*, December 20, 2022. <https://www.economist.com/christmas-specials/2022/12/20/the-economics-of-thinness>.
- “Turkish Lawyer Dies after 238-Day Hunger Strike.” Agence France Presse, August 28, 2020. <https://www.france24.com/en/20200828-turkish-lawyer-dies-after-238-day-hunger-strike>.
- “Wanting a New Prophet: Somebody to Truly Fix the Day of Tanner’s Death.” *New York Times*, July 13, 1880. <https://timesmachine.nytimes.com/timesmachine/1880/07/13/109301031.html?pageNumber=8>.
- “Werkzeuge.” Inspirationist Archive. <https://inspirationistarchive.org/zeu-gnisse-testimonies/who-were-the-werkzeuge/>.
- “Yo-Yo Dieting May Increase Women’s Heart Disease Risk.” American Heart Association, March 7, 2019. <https://newsroom.heart.org/news/yo-yo-dieting-may-increase-womens-heart-disease-risk>. Also in *ScienceDaily*, March 7, 2019. <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/03/190307161902.htm>.

## ENTREVISTAS

- Bos, Dr. Michael, reverend of the Marble Collegiate Church of New York City, June 15, 2021.
- Campion, Paul, activist, Sunrise Movement, February 26, 2021.
- Díaz, Dr. Luz Marina, director of religious education, Church of St. Francis Xavier, New York City, and director of the Spiritual Direction Practicum at Fordham University’s Graduate School of Religion and Religious Education, November 16, 2021.
- Devji, Faisal, professor of Indian History at the University of Oxford, May 12, 2021.
- Francis, Sahar, director of Addameer, August 21, 2022.
- Hermes, Dr. Britt Marie, March 24, 2023.
- Holmes, Brooke, the Robert F. Goheen Professor in the Humanities and professor of classics at Princeton University, April 20, 2022.
- Krishnamurthy, Prem, designer, author, and curator, April 9, 2021.

Lancaster, Wendell, senior pastor, the Greater Hood Memorial A.M.E. Zion Church of New York City, May 18, 2022.

Lu, Cuong, Buddhist teacher and author based in the Netherlands, founder of the Mind-Only Institute, March 27, 2021.

Novella, Dr. Steven, associate professor of neurology at Yale School of Medicine, October 26, 2022.

Orfield, Steve, of Orfield Labs, Minneapolis, October 19, 2021.

Portland, Kristen, executive director of the National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders, January 24, 2022.

Restrepo, Sandy, Esq., Colectiva Legal del Pueblo, May 2, 2023.

San-Chez, André, activist and educator, June 29, 2022.

Sheehan, Pat, Sinn Féin legislative representative for West Belfast, August 17, 2022.

Skolnik, Heidi, MS, CDN, FACSM, nutritionist and exercise physiologist, April 29, 2021.

Slahi, Mohamedou Ould, former prisoner at Guantánamo Bay, November 18, 2021.

Steiger, Dr. Howard, director of the Eating Disorders Program at Douglas Mental Health University Institute, and professor of psychiatry at McGill University, April 3, 2022.

Strassfeld, Rabbi Michael, of the Society for the Advancement of Judaism, May 26, 2021.

Webb, Shaykh Suhaib, former imam of the Islamic Society of Boston Cultural Center, May 25, 2021.

Zalmanov, Rabbi Eliezer, codirector of Chabad of Northwest Indiana, April 30, 2021.



### INTRODUCCIÓN

- 9 *decidí dejar de comer durante siete días*: No estaba ni mucho menos solo. Considerando su popularidad, las búsquedas de «ayuno» en Google experimentaron un aumento constante y rápido en Estados Unidos a partir de la primavera de 2017, alcanzando un máximo histórico en enero de 2020, con diferencia el más alto desde 2004, cuando Google comenzó a llevar un registro de estas cosas. Después de enero de 2020, se produjo un descenso general.
- 10 «*es capaz de observar y ayunar*»: Simone Weil, *Gravity and Grace*, trad. Arthur Wills (Lincoln, NE: Bison Books, 1997), 103.
- 10 *es el resultado del «odio a uno mismo y la desesperación»*: Susan Bordo, «Anorexia Nervosa: Psychopathology as the Crystallization of Culture», en *Food and Culture: A Reader*, Carole Counihan y Penny Van Esterik, eds. (Nueva York: Routledge, 1997), 226.
- 11 *se ha tratado a fondo en otros lugares*: Véase, en particular, la exhaustiva y matizada historia de la anorexia nerviosa de Joan Jacobs Brumberg, *Fasting Girls: The History of Anorexia Nervosa*, esencial para cualquier persona interesada en la evolución del fenómeno. La investigación de Rudolph M. Bell sobre las santas ayunadoras medievales italianas, *Holy Anorexia*, fue el primer estudio moderno en profundidad sobre la anorexia y la santidad.

- 12 «*Es peligroso y es drástico*»: Michel Martin, «NYC Taxi Drivers Enter Day 11 of Hunger Strike for Medallion Debt Relief», *All Things Considered*, NPR, 30 de octubre de 2021, <https://www.npr.org/2021/10/30/1050850701/nyc-taxi-drivers-enter-day-11-of-hunger-strike-for-medallion-debt-relief>.
- 12 «*Como persona no soy nada*»: Molly Ball, «‘¿What More Do We Have to Do to Win?’ A Controversial Climate Group Re-thinks Its Strategy», *Time*, 17 de marzo de 2022, <https://time.com/6158322/sunrise-movement-climate-activism-struggles/>.
- 12 «*Siempre soy consciente de ser una pulga*»: Salamishah Tillet y Elizabeth Paton, «A Hunger Strike Makes Headlines before Milan Fashion Week Begins», *New York Times*, 13 de febrero de 2023, <https://www.nytimes.com/2023/02/13/fashion/stella-jean-diversity-milan-fashion-week.html/>.
- 13 *se ordenó a las madres lactantes*: Este consejo estaba condenado al fracaso, y se culpaba a las madres lactantes de su incapacidad para dar el pecho a su debido tiempo. Véase Molly Fischer, «Milking It», *New Yorker*, 13 de marzo de 2023, 30.
- 14 «*Trabaja en tu propia salvación*»: Filipenses 2:12, versión de King James. Todas las citas bíblicas proceden de esta traducción.
- 14 «*La decadencia es inherente*»: Véase R. Raj Singh, *Bhakti and Philosophy* (Lanham, MD: Lexington Books, 2006), 47.
- 14 «*Dos prisioneros cuyas celdas son contiguas*»: Weil, *Gravity and Grace*, 200.
- 14 *quedarse quieto*: K. Wagtendonk, *Fasting in the Koran* (Leiden, Países Bajos: E. J. Brill, 1968), 7.
- 15 «*la malnutrición y la inanición son lacras*»: Eva Lerat y Sébastien Charbonnier, *Le jeûne: Une expérience philosophique* (París: Éditions Le Pommier, 2022), 108. Mi traducción.
- 15 *el mayor componente de los vertederos*: «Sustainable Management of Food Basics», U.S. Environmental Protection Agency, <https://www.epa.gov/sustainable-management-food/sustainable-management-food-basics>.

## PRIMER DÍA, DOMINGO

- 19 *caerse de un avión*: Algo que hice una vez, acompañado de un paracaídas. Al igual que el ayuno, la preparación fue más estresante que el propio acto, que fue igualmente liberador, pero de menor duración.
- 21 *Durante la tercera semana de la invasión de Ucrania en 2022*: Eleonora Giroto, «Russian Police Arrest Demonstrator Protesting with Blank Sign», *Independent*, 13 de mayo de 2022, <https://www.independent.c.uk/tv/news/russia-protest-war-blank-sign-ve9882053>.
- 21 *Los manifestantes sostenían carteles en blanco*: En Shanghái, algunos manifestantes dijeron que se inspiraron en una anécdota de la época soviética, «en la que un disidente abordado por la policía por distribuir octavillas en una plaza pública revela que las octavillas están en blanco. Cuando le preguntan, el disidente responde que no hacen falta palabras porque “todo el mundo lo sabe”». Véase Chang Che y Amy Chang Chien, «Memes, Puns and Blank Sheets of Paper: China’s Creative Acts of Protest», *New York Times*, 28 de noviembre de 2022, <https://www.nytimes.com/2022/11/28/world/asia/china-protests-blank-sheets.html>.
- 21 *una pancarta en blanco transmite instantáneamente*: Un espacio en blanco ha indicado históricamente luto en el judaísmo. Tras la destrucción del primer templo en 586 a. C., los líderes judíos decidieron que el interior de los edificios debía reflejar pureza y ausencia. Los eruditos decretaron que las paredes de una casa debían cubrirse con mortero y pintarse solo con cal, dejando un cuadrado sin pintar justo enfrente de la entrada. (Véase Mishneh Torah, Ayunos 5, [https://www.sefaria.org/Mishneh\\_Torah%2CFasts.5?lang=bi](https://www.sefaria.org/Mishneh_Torah%2CFasts.5?lang=bi).) El espacio geoméricamente equilibrado crea una ventana a un nuevo mundo inmaculado.
- 21 «*Eso no es lo que les dije*»: Steven Orfield, entrevista con el autor, 19 de octubre de 2021.
- 22 «*Puedes sentir lo que ocurre*»: Joseph Campbell (1904-1987), más conocido por su libro *The Hero with a Thousand Faces* (1949).
- 23 «*El silencio es sospechoso*»: Roy Christopher, «The Science of Sound and Silence», blog, número 50, <https://buttondown.email/roychristopher/archive/the-science-of-sound-and-silence/>.
- 23 «*vivir es ruidoso y caótico*»: Xochitl González, «Let Brooklyn Be Loud», *The Atlantic*, septiembre de 2022, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2022/09/let-brooklyn-be-loud/670600/>.
- 23 *Según un estudio de la Universidad de Virginia*: Timothy D. Wilson et al., «Just Think: The Challenges of a Disengaged Mind», *Science* 345, n.º6.192 (4 de julio de 2014): 77.
- 24 *Un reciente artículo en New Scientist*: Kayt Sukel, «The Power of Quiet: The Mental and Physical Health Benefits of Silence», *New Scientist*, 10 de agosto

- de 2022, <https://www.newscientist.com/article/mg25533990-700-the-power-of-quiet-the-mental-and-physical-health-benefits-of-silence/>.
- 24 «*La cavilación, el estrés y la ansiedad*»: J. P. Hamilton et al., «Default-Mode and Task-Positive Network Activity in Major Depressive Disorder: Implications for Adaptive and Maladaptive Rumination», *Biological Psychiatry* 70, n.º 4 (15 de agosto de 2011): 327-333.
- 24 *el silencio conlleva un misterio*: Rui Zhe Goh, Ian B. Phillips y Chaz Firestone, «The Perception of Silence», *Psychological and Cognitive Sciences* 120, n.º 29 (10 de julio de 2023).
- 24 «*Descansar en un DreamSpace*»: Tricia Hersey, *Rest is Resistance: A Manifesto* (Nueva York: Little, Brown, 2022), 97.
- 25 *los dioses babilonios mayores*: Hillel Schwartz, *Making Noise: From Babel to the Big Bang and Beyond* (Nueva York: Zone Books, 2011), 18.
- 25 «*Un sonido constante*»: Roy Christopher, *The Medium Picture*, manuscrito inédito.
- 27 «*ir de algo hacia la nada*»: John Cage, «Lecture on Something», en *Silence: Lectures and Writings* (Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1961), 143.
- 27 «*Lo que necesitamos es silencio*»: John Cage, «Lecture on Nothing», *ibid.*, 109.
- 28 *cuando la distancia es mayor «Con la máxima claridad posible, se distinguen los menores detalles»*: W. G. Sebald, *The Rings of Saturn* (Nueva York: New Directions, 1998), 19.
- 29 *algo y nada se necesitan mutuamente*: Cage, «Lecture on Something», 145.
- 29 *Maud Ellmann*: citado en Maud Ellmann, *The Hunger Artists* (Londres: Virago Press, 1993), 14.
- 29 *afirmación de la psicoanalista Julia Kristeva*: Julia Kristeva, «Stabat Mater», trad. Arthur Goldhammer, *Poetics Today* 6, n.ºs 1-2 (1985): 135.
- 30 «*afirmamos que un amigo*»: Aristóteles, *Ética Eudemia*, Libro VII, 1.5, trad. y eds. Brad Inwood y Rachel Woolf (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 2013), 121. Estoy en deuda con el artista Paul Chan por llamarme la atención sobre este pasaje, que citó en «The Bather's Dilemma», en la «Una's Lecture» anual del Townsend Center for the Humanities, en la Universidad de California, Berkeley, en octubre de 2019.
- 30 *Un estudio realizado en el Reino Unido*: Chun Shen et al., «Associations of Social Isolation and Loneliness with Later Dementia», *Neurology* 99, n.º 2 (julio de 2022): e164-e175.
- 30 *reclusos que permanecen en régimen de aislamiento*: Tiana Herring, «The Research Is Clear: Solitary Confinement Causes Long-Lasting Harm», Prison Policy Initiative, 8 de diciembre de 2020, [https://www.prisonpolicy.org/blog/2020/12/08/solitary\\_symposium/](https://www.prisonpolicy.org/blog/2020/12/08/solitary_symposium/).
- 30 *las sobredosis de droga alcanzaron cifras récord*: Según los Centers for Disease Control's National Center for Health Statistics (CDC), las sobredosis de drogas en el período de doce meses que finalizó en abril de 2021 alcanzaron la cifra récord de 100.431 muertes. Véase «Provisional Drug Overdose Death

- Counts», CDC, 5 de diciembre de 2021, <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/drug-overdose-data.htm>. De nuevo según los CDC, en 2020 las visitas a Urgencias relacionadas con la salud mental de los adolescentes aumentaron un tercio con respecto a 2019. Los intentos de suicidio fueron más de un 50 % más altos entre las niñas de doce a diecisiete años. Véase «Emergency Department Visits for Suspected Suicide Attempts among Persons Aged 12-25 Years before and during the COVID-19 Pandemic-United States, January 2019-May 2021», CDC, 18 de junio de 2021, [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7024e1.htm?s\\_cid=mm7024e1\\_w](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7024e1.htm?s_cid=mm7024e1_w).
- 30 *Ser consciente es*: La filósofa Noreen Khawaja expone este concepto, clave del ascetismo, en *The Religion of Existence: Asceticism in Philosophy from Kierkegaard to Sartre* (Chicago: University of Chicago Press, 2016).
- 31 *Nuestra inclinación es antientrópica*: Véase Carlo Rovelli, *The Order of Time* (Nueva York: Riverhead, 2019).
- 32 *En el capítulo 4, «En el mundo de los hombres»*: Zhuangzi, *The Complete Works of Zhuangzi*, trad. Burton Watson (Nueva York: Columbia University Press, 2013), 25.
- 32 *Confucio por fin parece aprobar*: Ibid., 26.
- 32 *El señor Wenhui se maravilla*: Ibid., 20.
- 33 *Pero el silencio no existe*: John Cage, «Composition as Process», *Silence: Lectures and Writings* (Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1961), 51.
- 33 *En Zero Decibels*: George Michelsen Foy, *Zero Decibels: The Quest for Absolute Silence* (Nueva York: Scribner, 2010), 176.
- 34 *períodos más largos nos hacen descarrilar*: Por ejemplo, tras pasar seis meses solo y bajo tierra en la Cueva de Medianoche de Austin (Texas), en 1972, el cronobiólogo francés Michel Siffre salió profundamente deprimido. La comunicación con el mundo exterior había sido mínima.
- 34 «*La mayor parte de nuestras vidas*»: Steve Orfield, entrevista con el autor, 19 de octubre de 2021.
- 35 *Los filósofos franceses Eva Lerat y Sébastien Charbonnier*: Lerat y Charbonnier, *Le jeûne*, 105-106. Véase también Allan Snyder, «Explaining and Inducing Savant Skills: Privileged Access to Lower Level, Less-Processed Information», *Philosophical Transactions of the Royal Society* 364, n.º 1.522 (27 de mayo, 2009): 1.399-1.405.
- 35 *incluso su causa fundamental*: Timo Hener, «Noise Pollution and Violent Crime», *Journal of Public Economics* 215 (noviembre de 2022): 104748. Véase también I. Alimohammadi et al., «Effect of Chronic Noise Exposure on Aggressive Behavior of Automotive Industry Workers», *International Journal of Occupational and Environmental Medicine* 9, n.º 4 (octubre de 2018): 170-175. El escritor George Prochnik cita a un agente de policía de Washington D.C. especializado en resolver quejas por ruido. «Entrás en esas casas en las que la pareja, el compañero de piso o toda la familia se pelea y grita, y tienen la televisión a todo volumen para que no puedas pensar, y encima

- la radio, y alguien que ha llegado del trabajo y quiere relajarse o dormir, y es evidente por qué se pelean», dice el policía. «Se pelean por el ruido. No lo saben, pero ese es el problema». De *In Pursuit of Silence: Listening for Meaning in a World of Noise* (Nueva York: Knopf Doubleday, 2010), 18.
- 36 *Numerosos estudios trazan una línea directa*: Véase, por ejemplo, Jaana I. Halonen, «Road Traffic Noise Is Associated with Increased Cardiovascular Morbidity and Mortality and All-Cause Mortality in London», *European Heart Journal* 36, n.º 39 (octubre de 2015): 2.653-2.661.
- 36 *la Organización Mundial de la Salud informó*: «Burden of Disease from Environmental Noise: Quantification of Healthy Life Years Lost in Europe» (Copenhague: Organización Mundial de la Salud, 2011).
- 36 *se utilizó con los prisioneros en Guantánamo*: «Blaring Music Used to Abuse War Prisoners», CBS News, 9 de diciembre de 2008, <https://www.cbsnews.com/news/blaring-music-used-to-abuse-war-prisoners/>.
- 36 *un periodista que presencié los bombardeos rusos*: Luke Mogelson, «Everyone Is a Target», *New Yorker*, 23 de julio de 2022, <https://www.newyorker.com/magazine/2022/08/01/the-desperate-lives-inside-ukraines-dead-cities>.
- 36 *informe del Comité Selecto del Senado sobre Inteligencia (SSCI) de Estados Unidos*: «Committee Study of the Central Intelligence Agency’s Detention and Interrogation Program», Resumen ejecutivo, 55. Aprobado el 13 de diciembre de 2021.
- 37 «*Para que una señal sea clara*»: Steve Orfield, entrevista con el autor, 19 de octubre de 2021.
- 37 *documenta a los yamabushi*: Donald Frederick Lach y Edwin J. Van Kley, *Asia in the Making of Europe*, vol. 3, libro 4 (Chicago: University of Chicago Press, 1965), 1832.
- 38 *ascetas budistas especialmente devotos practicaban el sokushinbutsu*: Iwahana Michiaki, «‘Sokushinbutsu’: Japan’s Buddhist Mummies», Nippon.com, 26 de enero de 2022, <https://www.nippon.com/en/japan-topics/g02008/>.
- 38 *japoneses seguidores del budismo tendai*: «Japanese Monk Completes Feat of Extreme Fasting, First in 8 Years», *San Diego Union Tribune*, 21 de octubre de 2015, <https://www.efe.com/efe/english/life/japanese-monk-completes-feat-of-extreme-fasting-first-in-8-years/50000263-2743587>. Dependiendo de las condiciones ambientales y de la persona, la mayoría de la gente muere después de cuatro días sin comida ni agua.
- 38 *pasaje del capítulo 19*: Zhuangzi, *The Complete Works*, 152-153.
- 40 «*Decían de un anciano*»: Owen Chadwick, ed., *Western Asceticism* (Londres: SCM Press, 1958), 108.
- 40 *afirma que «debería»*: *Ibid.*, 109.

## SEGUNDO DÍA, LUNES

- 43 «*la matanza, la sangre y el resuello*»: *The Iliad of Homer* (19.214), trad. Samuel Butler (Londres: Jonathan Cape, 1923), 314.
- 43 *en el Japón del siglo XI*: Cita de William E. Deal, «The Lotus Sūtra and the Rhetoric of Legitimization in Eleventh-Century Japanese Buddhism», *Japanese Journal of Religious Studies* 20, n.º 4 (diciembre de 1993): 279.
- 44 *La idea de que los sentidos son una distracción*: Hannah Arendt, «Thinking and Moral Considerations: A Lecture», *Social Research* 38, n.º 3 (otoño de 1971): 420.
- 44 «*la parte más bella de la justicia*»: Porfirio, *Select Works of Porphyry*, trad. Thomas Taylor (Londres: Thomas Rodd, 1823), 93.
- 46 *solo la moderación impide la merma*: Heródoto, activo una generación después de Pitágoras, es el más citado como referente del ayuno en la era moderna. Pero los numerosos aforismos y prescripciones que se le atribuyen fueron probablemente elaborados por un amplio abanico de médicos diferentes. Una cosa que Heródoto habría defendido casi con toda seguridad es la moderación: contenerse, tanto en términos de abstención como de exceso, es coherente con lo que podemos deducir de su visión del mundo. Véase Helen Morales, *Antigone Rising: The Subversive Power of the Ancient Myths* (Nueva York: Hachette, 2020).
- 46 *en el siglo V a. C.*: Robert A. F. Thurman, «Tibetan Buddhist Perspectives on Asceticism», en *Asceticism*, eds. Vincent L. Wimbush y Richard Valantasis (Nueva York: Oxford University Press, 1995), 111.
- 46 *el ascetismo extremo de la época*: Bellanwila Thera Wimalaratana, «Buddhism and the Brahma Concept», *BuddhaSasana*, 31 de agosto de 2005, <https://www.budsas.org/ebud/ebdha321.htm>.
- 47 *Las primeras imágenes budistas*: Vidya Dehejia, «Aniconism and the Multivalence of Emblems», *Ars Orientalis* 21 (1991): 45-66.
- 47 «*Dios no tiene mano*»: Jacques Derrida, *Of Grammatology*, trad. Gayatri Chakravorty Spivak (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2016), 280. En términos menos místicos que Weil, Derrida habla aquí del poder de lo pequeño: una energía disruptiva que «produce una revolución de la nada [...] Una fuerza casi nula es una fuerza

- casi infinita cuando es estrictamente ajena al sistema que pone en marcha». (*Ibid.*, 280.)
- 47 *En una sorprendente ruptura con la tradición védica hindú*: Gail P. Corrington-Streete, «Trajectories of Ascetic Behavior», en *Asceticism*, eds. Vincent L. Wimbush y Richard Valantasis (Nueva York: Oxford University Press, 1995), 121.
- 48 *los primeros seguidores de Buda: Wimalaratana*, «Buddhism and the Brahma Concept».
- 48 *A medida que aumentaba el número de seguidores de Buda*: Thurman, «Tibetan Buddhist Perspectives on Asceticism», 112.
- 49 *el movimiento cristiano ortodoxo hesicasta*: Para más información sobre los principios hesicastas, véase Metropolitan Kallistos (Ware) of Diokleia, «Praying with the Body: The Hesychast Method and Non-Christian Parallels», Bogoslov.ru, 11 de julio de 2012, <https://bogoslov.ru/article/2671134>. Compárese esta afirmación con la de T'ien-T'ai Chih-i (538-597 d. C.), el primer maestro vinculado a lo que llegó a conocerse como budismo del Sutra del Loto: «En esos momentos de distracción es aconsejable centrar la atención en el ombligo, que tiende a unificar la mente y evitar toda confusión». (Conferencias pronunciadas por el Gran Maestro Chih-chi de las Montañas Tien-tai, en el Templo Shiu-ch'an; «Dhyana», en *A Buddhist Bible*, ed. Dwight Goddard [Nueva York, E. P., 1938]).
- 49 *los hesicastas han persistido en los monasterios ortodoxos cristianos*: Para más información sobre las influencias budistas en otras religiones, véase, por ejemplo, Ahmad Faizuddin Ramli, Jaffary Awang y Zaizul Ab Rahman, «Muslim Scholars' Discourse on Buddhism: A literature on Buddha's Position», *SHS Web of Conferences* 53, n.º 2-3 (enero de 2018): 04001.
- 49 *la leyenda de Barlaam y Josafat*: Nathan H. Levine, «Barlaam and Josafat», *Brill's Encyclopedia of Buddhism*, vol. 2 (Leiden, Países Bajos: Koninklijke Brill NV, 2019), 43.
- 50 «*Mientras el alma esté infectada*»: Platón, *Phaedo*, en *The Dialogues of Plato*, vol. 2, trad. Benjamin Jowett (Nueva York: Macmillan, 1892), 205.
- 51 *admiraba la «dureza» e «impasibilidad» de Sócrates*: Diogenes Laërtius, *Lives of the Eminent Philosophers*, libro 6, pasaje 3, ed. James



- Miller, trad. Pamela Mensch (Oxford, Reino Unido: Oxford University Press, 2020), 192.
- 51 «A alguien que alababa el lujo le dijo»: Ibid., libro 6, pasaje 8, 194.
- 51 las *Analectas de Confucio ofrecen el mismo mensaje*: Diana Lobel, *Philosophies of Happiness* (Nueva York: Columbia University Press, 2017), 79.
- 52 *un breve poema a la memoria de Antístenes*: Diogenes Laërtius, *Lives of the Eminent Philosophers*, libro 6, pasaje 19, 198.
- 52 *vivió como un vagabundo por las calles*: De hecho, la escritora inglesa Sarah Bakewell tachó a Diógenes el Cínico de «alguien cuya cordura parece, como poco, inestable»: «Lives of the Philosophers, Warts and All», *New York Times*, 20 de enero de 2011, <https://www.nytimes.com/2011/01/23/books/review/Bakewell-t..html>. La poeta y activista Eileen Myles exploró el concepto de vivir dentro de la sociedad, pero no como una parte convencional de ella, en 2012 y de nuevo en 2016, cuando, como parte de un «retiro zen en la calle», se dedicó a vivir en las calles de Nueva York durante varios días y a mendigar comida. Véase Shelly Marlow, «Why Eileen Myles Spent a Week Living on the Streets of New York», *Hyperallergic*, 23 de septiembre de 2016, <https://hyperallergic.com/324819/why-eileen-myles-spent-a-week-living-on-the-streets-of-new-york/>.
- 55 *El placer se dividía en dos clases principales*: Alan Neuringer y Walter Englert, «Epicurus and B. F. Skinner: In Search of the Good Life», *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* 107, n.º 1 (enero de 2017): 27.
- 55 «El origen y la raíz de todo lo bueno»: Athenaeus, *The Learned Banqueters: Vol. VI: Libros 12-13.594b*, ed. y trad. S. Douglas Olson (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2006), 179.
- 55 *Epicuro era un convencido atomista*: Neuringer y Englert, «Epicurus and B. F. Skinner», 23.
- 55 «el hombre defiende ferozmente sus deseos»: Jean-Paul Sartre, *Being and Nothingness*, trad. Sarah Richmond (Nueva York: Routledge, 2018), 158.
- 56 *Para romanos como Cicerón*: Catherine Edwards, *The Politics of Immorality in Ancient Rome* (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 1993), 81.

- 56 *se enzarzaba en enérgicos ataques*: J. M. Rist, *Epicurus: An Introduction* (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 1972), 5.
- 59 *como ha señalado el historiador Eliezer Diamond*: Eliezer Diamond, *Holy Men and Hunger Artists: Fasting and Asceticism in Rabbinic Culture* (Oxford, Reino Unido: Oxford University Press, 2003), 14.
- 59 *ascetismo recurrente en las religiones clásicas y las culturas antiguas*: Joseph Tamney, «Fasting and Modernization», *Journal for the Scientific Study of Religion* 19, n.º 2 (junio de 1980): 136-137.
- 59 *en palabras del psicólogo conductista B. F. Skinner*: Neuringer y Englert, «Epicurus and B. F. Skinner», 26.

### TERCER DÍA, MARTES

- 62 *En Europa, la noción*: Brooke Holmes, «Aelius Aristides' Illegible Body», en *Aelius Aristides between Greece, Rome, and the Gods*, eds. Brooke Holmes y William V. Harris (Nueva York: Columbia University Press, 2009), 89.
- 63 *el estudioso de los clásicos Brooke Holmes*: Ibid., 86.
- 63 *la revelación de cosas*: Esta tendencia alcanzó quizás su punto álgido a finales del siglo XIX, con el encorsetamiento de la forma femenina bajo lo que la filósofa Martha Nussbaum describió como «enaguas ondulantes que hacían que las mujeres parecieran vagamente sirenas, humanas por arriba y con alguna suciedad oculta por debajo». Véase Martha Nussbaum, «Man Overboard», *New Republic*, 22 de junio de 2006, <https://newrepublic.com/article/64199/man-overboard>.
- 64 «el vientre de Tom clama»: *Rey Lear*, acto 3, escena 6. El indomable apetito es «la sombra hinchada». Siempre está con nosotros, el «estúpido payaso del motivo del espíritu», como escribió el poeta Delmore Schwartz a los veinticinco años en *The Heavy Bear Who Goes with Me*. El título del poema evoca a la perfección la sensación de Schwartz de un yo dual, expresando de forma contundente la lucha entre ser empujado y tirar de los demás que todos experimentamos a diario en diversos grados. El críptico epígrafe que Schwartz colocó al principio de la obra, «la presencia del cuerpo», es una referencia a la obra de Alfred North Whitehead, otro filósofo cuya perspectiva sugiere raíces

- epicúreas. Whitehead sostenía que nuestra percepción y comprensión del mundo está a la vez limitada y es posible gracias a nuestros límites físicos. Nuestros sentidos son el conducto de nuestros sentimientos: nuestros ojos transmiten imágenes y extraemos significado de lo que vemos. Nuestros oídos oyen algo que interpretamos, y así sucesivamente. La «presencia» es la encarnación de una alianza incómoda, una asociación débil en la que nuestro yo carnal se ha aferrado al espíritu.
- 64 *Algunos de estos diminutos animales*: M. Srivastava et al., «The Trichoplax Genome and the Nature of Placozoans», *Nature* 454 (agosto de 2008): 955-960.
- 64 *un microbiólogo del Laboratorio Nacional de Argonne*: Stephen Miller, «Charles F. Ehret (1923-2007): Scientist Offered Solution to Victims of Jet Lag», *Wall Street Journal*, 10 de marzo de 2007, <https://www.wsj.com/articles./SB117349084761632907>.
- 65 *Un estudio realizado en 2008 por médicos*: P. M. Fuller, J. Lu y C. B. Saper, «Differential Rescue of Light- and Food-Entrainable Circadian Rhythms», *Science* 320, n.º 5879 (23 de mayo de 2008): 1.074-1.077.
- 65 «*Descubrimos que un solo ciclo*»: Bonnie Prescott, «Study Identifies Food-Related Clock in the Brain», *Harvard Gazette*, 19 de mayo de 2008, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2008/05/study-identifies-food-related-clock-in-the-brain/>.
- 66 *nodo de señalización ultrarrápida*: Benjamin U. Hoffman y Ellen A. Lumpkin, «A Gut Feeling», *Science* 361, n.º 6408 (21 de septiembre de 2018): 1.208.
- 68 *respaldados por un estudio de cinco años*: E. G. Neal et al., «The Ketogenic Diet for the Treatment of Childhood Epilepsy: A Randomised Controlled Trial», *Lancet Neurology* 7, n.º 6 (7 de junio de 2008): 500-506.
- 68 *algunos estudios demuestran que los cuerpos cetónicos*: «Aunque se suele suponer que la cetosis nutricional es una dolencia metabólica poco peligrosa, no se ha considerado adecuadamente el hecho de que las cetonas son reactivas a las proteínas a través de los mismos mecanismos que la glucosa». Véase Mark J. Burkitt, «An Overlooked Danger of Ketogenic Diets: Making the Case That Ketone Bodies Induce Vascular Damage by the Same Mechanisms as Glucose», *Nutrition* 75-76 (febrero de 2020): 110763.

- Véase también Ira J. Goldberg et al., «Ketogenic Diets, Not for Everyone», *Journal of Clinical Lipidology* 15, n.º 1 (enero-febrero de 2021): 61-67.
- 68 «*Los cuerpos cetónicos no son solo el combustible*»: Rafael de Cabo y Mark P. Mattson, «Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging and Disease», *New England Journal of Medicine* 381, n.º 26 (2019): 2.541-2.551.
- 69 *el Okinawa Centenarian Study*: D. C. Willcox et al., «Caloric Restriction and Human Longevity: What Can We Learn from the Okinawans?» (*Biogerontology* 7, n.º 3 (junio de 2006): 174-175.
- 69 *El truco está en la restricción calórica*: El mismo estudio señaló que «una ingesta con una energía modestamente baja (85 % de la media del grupo) presentó el menor riesgo de mortalidad por todas las causas (Willcox et al., 2004). El riesgo de mortalidad era mayor cuando la ingesta calórica era inferior al 50 % de la media del grupo. Esto concuerda con hallazgos anteriores en animales que muestran una disminución del riesgo de mortalidad por enfermedades asociadas a la edad y un aumento de la esperanza de vida con un régimen de RC de hasta un 50 %». (*Ibid.*, 174.)
- 69 *una quinta parte de la población estadounidense*: «2021 Profile of Older Americans», Administration for Community Living, U.S. Department of Health and Human Services, noviembre de 2022.
- 70 *En la década de 1950 se descubrió que*: Se supone que los antidepresivos como Zoloft, Prozac y Paxil actúan impidiendo que la serotonina se reabsorba en el sistema, aumentando así sus niveles. Cada vez se pone más en duda si es así como actúan para combatir la depresión. La conexión entre niveles bajos de serotonina y depresión no está universalmente aceptada: un estudio publicado en julio de 2022 en *Molecular Psychiatry* examinó diecisiete estudios distintos sobre la hormona y solo pudo concluir que los resultados no eran concluyentes. Véase J. Moncrieff et al., «The Serotonin Theory of Depression: A Systematic Umbrella Review of the Evidence», *Molecular Psychiatry* 381 (julio de 2022): 1-14.
- 70 *niveles más altos de endocannabinoides*: I. Matias et al., «Endocannabinoids Measurement in Human Saliva as Potential Biomarker of Obesity», *PLoS One* 7, n.º 7 (2012): e42399.

- 70 *El cóctel de cetonas da para más*: Esta relación parece haber sido planteada por primera vez por Andrew J. Brown en 2007: «Low-Carb Diets, Fasting and Euphoria: Is There a Link between Ketosis and Gamma-Hydroxybutyrate (GHB)?», *Medical Hypotheses* 68, n.º 2 (2007): 268-271. Desde entonces, muchos estudios han confirmado la conexión: véanse, por ejemplo, Yifan Zhang et al., «The Effects of Calorie Restriction in Depression and Potential Mechanisms», *Current Neuropharmacology* 13, n.º 4 (julio de 2015): 536-542, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4790398/>; y Stephen Malunga Manchishi et al., «Effect of Caloric Restriction on Depression», *Journal of Cellular and Molecular Medicine* 22, n.º 5 (mayo de 2018): 2.528-2.535.
- 71 *Recientemente, se ha demostrado que las cetonas alimentan el cerebro*: Jip Gudden, Alejandro Arias Vasquez y Mirjam Bloemendaal, «The Effects of Intermittent Fasting on Brain and Cognitive Function», *Nutrients* 13, n.º 9 (septiembre de 2021): 3.166.
- 71 *A medida que aumenta el BDNF, también lo hace el NGF*: Abdolhossein Bastani, Sadegh Rajabi y Fatemeh Kianimarkani, «The Effects of Fasting during Ramadan on the Concentration of Serotonin, Dopamine, Brain-Derived Neurotrophic Factor and Nerve Growth Factor», *Neurology International* 9, n.º 2 (23 de junio de 2017): 7.043.
- 71 *Los niveles bajos de BDNF también se han relacionado*: Para más información sobre cómo el ayuno afecta a la plasticidad sináptica y puede proteger el cerebro envejecido, véase, por ejemplo, Elif Tugce Karoglu-Eravsar, Melek Umay Tuz-Sasik y Michelle M. Adams, «Short-Term Dietary Restriction Maintains Synaptic Plasticity Whereas Short-Term Overfeeding Alters Cellular Dynamics in the Aged Brain», *Neurobiology of Aging* 106 (octubre de 2021): 169-182.
- 71 *En un pequeño estudio del*: G. Komaki et al., «Orexin-A and Leptin Change Inversely in Fasting Non-Obese Subjects», *European Journal of Endocrinology* 144, n.º 6 (junio 2001): 645-651.
- 71 *En otra investigación que tuvo lugar en Arabia Saudí*: A. S. Almeneessier et al., «The Effects of Diurnal Intermittent Fasting on the Wake-Promoting Neurotransmitter Orexin-A», *Annals of Thoracic Medicine* 13, n.º 1 (enero-marzo de 2018): 48-54.

- 71 *El estudio animal más destacado*: S. A. Deadwyler et al., «Systemic and Nasal Delivery of Orexin-A (Hypocretin-1) Reduces the Effects of Sleep Deprivation on Cognitive Performance in Non-human Primates», *Journal of Neuroscience* 27, n.º 52 (26 de diciembre de 2007): 14.239-14.247.
- 72 *En una conversación con el novelista Peter Matthiessen*: Peter Matthiessen, *Sal Si Puedes* (Berkeley: University of California Press, 2014), 187.
- 72 *A medida que el cuerpo se queda sin hidratos de carbono*: Véase Anna Perrone et al., «Advanced Glycation End Products (AGEs): Biochemistry, Signaling, Analytical Methods, and Epigenetic Effects», *Oxidative Medicine and Cellular Activity* 2020, n.º 3 (marzo de 2020): 1-18.
- 73 *La acidosis se produce cuando se acumulan en el organismo cantidades excesivas*: B. Bashir et al., «Non-Diabetic Ketoacidosis: A Case Series and Literature Review», *Postgraduate Medical Journal* 97, n.º 1.152 (octubre de 2021): 667-671.
- 73 *pacientes gravemente desnutridos próximos a la muerte*: D. Rigaud et al., «A Paradoxical Increase in Resting Energy Expenditure in Malnourished Patients Near Death: The King Penguin Syndrome», *American Journal of Clinical Nutrition* 72, n.º 2 (agosto de 2000): 355-360.
- 74 *Traducido al inglés como Hunger Disease*: Myron Winick, *Hunger Disease: Studies by the Jewish Physicians in the Warsaw Ghetto* (Nueva York: John Wiley & Sons, 1979), 15.
- 74 *«Poco a poco la juventud se agota»*: *Ibid.*, 43. En la historia de la humanidad no cesan los acontecimientos horribles, pero sin duda la creación del gueto de Varsovia en 1940, cuando 380.000 personas fueron acorraladas en un espacio confinado y abandonadas a su suerte, figura entre los peores. De aquella miseria surgió uno de los estudios más importantes sobre malnutrición, que sigue siendo citado actualmente. Médicos judíos bajo la dirección del Dr. Israel Milejowski, el principal responsable sanitario del gueto, documentaron meticulosamente los efectos de la inanición involuntaria a largo plazo en 140 personas, entre ellas 40 niños, que eran pacientes del Hospital Judío de Czyste. El estudio se prolongó desde febrero hasta el 22 de julio de 1942, cuando comenzaron las deportaciones a los campos de concen-

- tración de Treblinka y Majdanek y, en palabras de Milejowski, «los hospitales y laboratorios fueron destruidos y, lo que es más importante, desapareció el elemento humano, nuestros trabajadores y el objeto de nuestro trabajo» (*Ibid.*, 3). En ese momento, la investigación se recopiló en un manuscrito y se sacó del gueto a escondidas. Milejowski se suicidó antes de que pudieran deportarlo.
- 75 *la huelga de hambre más larga de la que se tiene constancia*: Peter Taylor, «Bobby Sands: The Hunger Strike That Changed the Course of N Ireland's Conflict», BBC News, 1 de mayo de 2021, <https://www.bbc.com/news/stories-56937259>.
- 75 *En 2020, la abogada turca Ebru Timtik*: «Turkish Lawyer Dies after 238-Day Hunger Strike», Agence France Presse, 28 de agosto de 2020, <https://www.france24.com/en/20200828-turkish-lawyer-dies-after-238-day-hunger-strike>.
- 75 *Un estudio dirigido por De Cabo*: Andrea Di Francesco et al., «A Time to Fast», *Science* 362, n.º 6.416 (16 de noviembre de 2018): 770-775.
- 76 *Salir de un ayuno prolongado puede ser peligroso*: H. M. Mehanna, J. Moledina y J. Travis, «Refeeding Syndrome: What It Is, and How to Prevent and Treat It», *BMJ* 336, n.º 7.659 (28 de junio de 2008): 1.495-1.498.
- 77 *un estudio de futbolistas musulmanes*: Eduard Bezuglov et al., «Running Performance during the Holy Month of Ramadan in Elite Professional Adult Soccer Players in Russia», *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n.º 21 (noviembre de 2021): 11731.
- 77 *un artículo de 2014 detallaba las experiencias*: Mohamed Fenneni et al., «Effects of Ramadan on Physical Capacities of Boys Fasting for the First Time», *Libyan Journal of Medicine* 9, n.º 1 (24 de septiembre de 2014): 25391.
- 77 *pero si se observa a lo largo del tiempo*: Bruce R. Bistrian, «Clinical Use of a Protein-Sparing Modified Fast», *Journal of the American Medical Association* 240, n.º 21 (17 de noviembre de 1978): 2.299-2.302.
- 77 *Un estudio de tres meses de duración de la University of California*: D. A. Lowe et al., «Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men with Overweight

- and Obesity: The TREAT Randomized Clinical Trial», *JAMA Internal Medicine* 180, n.º 11 (1 de noviembre de 2020): 1.491-1.499.
- 78 *Los resultados de un estudio de un año de duración en 2022: Deying Liu et al.*, «Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss», *New England Journal of Medicine* 386 (abril de 2022): 1.495-1.504.
- 78 *En un estudio reciente realizado en EE. UU.:* K. Cuccolo et al., «Intermittent Fasting Implementation and Association with Eating Disorder Symptomatology», *Eating Disorders: Journal of Treatment and Prevention* 30, n.º 5 (septiembre-octubre de 2022): 471-491.
- 78 *Lo cierto es que la mayoría de las personas:* J. R. Thorpe, «Research Shows Intermittent Fasting Has Some Health Benefits-But Experts Say the Risks Aren't Worth It», *Bustle*, 31 de agosto de 2019, <https://www.bustle.com/p/intermittent-fasting-can-be-dangerous-according-to-experts-18700817>.
- 78 *Las tasas de obesidad se han disparado:* Véase «The State of Obesity: Better Policies for a Healthier America 2022», Trust for America's Health, septiembre de 2022, [https://www.tfah.org/wp-content/uploads/2022/09/2022Obesity\\_Report\\_FINAL3923.pdf](https://www.tfah.org/wp-content/uploads/2022/09/2022Obesity_Report_FINAL3923.pdf).
- 78 *según el Wall Street Journal:* Andrea Petersen, Rolfe Winkler y Sara Ashley O'Brien, «The \$76 Billion Diet Industry Asks: What to Do about Ozempic?», *Wall Street Journal*, 10 de abril de 2023, [https://www.wsj.com/articles/ozempic-wegovy-mounjaro-weight-loss-industry-89419ecb?mod=Searchresults\\_pos1&page=1](https://www.wsj.com/articles/ozempic-wegovy-mounjaro-weight-loss-industry-89419ecb?mod=Searchresults_pos1&page=1).
- 78 *Lo único que consiguen es que la gente se obsesione más con la comida:* P. S. Maclean et al., «Biology's Response to Dieting: The Impetus for Weight Regain», *American Journal of Physiology* 301, n.º 3 (septiembre de 2011): R581-R600, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3174765/>.
- 79 *un estudio de la American Heart Association:* «Yo-Yo Dieting May Increase Women's Heart Disease Risk», American Heart Association, 7 de marzo de 2019, <https://newsroom.heart.org/news/yo-yo-dieting-may-increase-womens-heart-disease-risk>; también <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/03/190307161902.htm>.
- 79 «Si usted viniera y me preguntara »: Dr. Howard Steiger, entrevista con el autor, 3 de abril de 2022.



- 79 *ayunar para mejorar la salud*: El periodista australiano John Macgregor realizó un breve estudio sobre expertos en longevidad que parecían tener una marcada tendencia a morir antes que la media. Entre ellos se encontraban Paavo Airola (*How to Get Well y How to Keep Slim, Healthy and Young with Juice Fasting*), que murió a los sesenta y cuatro años; Nathan Pritikin (*The Pritikin Program for Diet & Exercise*, fundador de Pritikin Longevity Centers), que se suicidó a los sesenta y nueve; T. C. Fry (*The Life Science Health System*, etc.), líder del movimiento de higiene natural y frutariano, que murió a los setenta años; y J. I. Rodale, fundador de la revista *Prevention*, que falleció de un infarto durante una grabación del programa *The Dick Cavett Show* a los setenta y dos años. «Durante la entrevista declaró su intención de vivir hasta los cien. El presentador pensó que se había quedado dormido en su silla». John Macgregor, «No Recommendation for the Good Life», *Sydney Morning Herald*, 21 de marzo de 2001, 15.
- 79 *Las diferencias genéticas determinan*: Véase, por ejemplo, Claude Bouchard, «Genetics of Obesity: What We Have Learned over Decades of Research », *Obesity* 29, n.º 5 (mayo de 2021): 802-820, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.23116>.
- 79 *El neurobiólogo Stephan Guyenet*: En conversación con Ezra Klein, «Our Brains Weren't Designed for This Kind of Food», *The Ezra Klein Show*, transcripción del pódcast, *New York Times*, 28 de febrero de 2023, <https://www.nytimes.com/2023/02/28/opinion/ezra-klein-podcast-stephen-guyenet.html>.
- 79 *lo que los conductistas llaman «saciedad sensorial específica»*: Véase, por ejemplo, Barbara J. Rolls, Edward A. Rowe y Edmund T. Rolls, «How Sensory Properties of Foods Affect Human Feeding Behavior», *Physiology & Behavior* 29, n.º 3 (septiembre de 1982): 409-417.80 *relata en* *The Psychology of Overeating*: Kima Cargill, *The Psychology of Overeating: Food and the Culture of Consumerism* (Londres: Bloomsbury Academic, 2015), 87.
- 80 *la primera causa de muerte*: «Las 10 principales causas de muerte», Organización Mundial de la Salud, 9 de diciembre de 2020, <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.

- 80 *Un estudio realizado en 2014 por el USC Longevity Institute*: Susanne Wu, «Fasting Triggers Stem Cell Regeneration of Damaged, Old Immune System», USC News, 5 de junio de 2014, <https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system/>.
- 81 *Otto Warburg fue un peculiar fisiólogo*: Para más información sobre Warburg, véase Sam Apple, *Ravenous: Otto Warburg, the Nazis, and the Search for the Cancer-Diet Connection* (Nueva York: Liveright, 2021).
- 81 *Era vergonzoso*: Barbara Ehrenreich, «Welcome to Cancerland», *Harper's Magazine*, noviembre de 2001, 45.
- 82 *Una característica propia de los carcinomas*: Giovanna Bianchi et al., «Fasting Induces Anti-Warburg Effect That Increases Respiration but Reduces ATP-Synthesis to Promote Apoptosis in Colon Cancer Models», *Oncotarget* 6, n.º 14 (20 de mayo de 2015): 11.806-11.819.
- 82 *Este estado, en el que las células normales están protegidas*: Fan Xing et al., «The Anti-Warburg Effect Elicited by the cAMP-PGC1 Pathway Drives Differentiation of Glioblastoma Cells into Astrocytes», *Cell Reports* 18, n.º 2 (10 de enero de 2017): 468-481.
- 82 *El ayuno suprime con más motivo el crecimiento*: Russel J. Reiter, Ramaswamy Sharma y Sergio Rosales-Corral, «Anti-Warburg Effect of Melatonin: A Proposed Mechanism to Explain Its Inhibition of Multiple Diseases», *International Journal of Molecular Sciences* 22, n.º 2 (enero de 2021): 764.
- 83 *«el genoma dentro del metagenoma»*: Alessio Fasano y Susan Flaherty, *Gut Feelings: The Microbiome and Our Health* (Cambridge, MA: MIT Press, 2021), 48.
- 83 *estas famosas proteínas*: Véase por ejemplo: Y. Zhu et al., «Metabolic Regulation of Sirtuins upon Fasting and the Implication for Cancer», *Current Opinion in Oncology* 25, n.º 6 (noviembre de 2013): 630-636.
- 84 *lo único que se ha documentado con certeza*: Wioleta Grabowska, Ewa Sikora y Anna Bielik-Zmijewska, «Sirtuins, a Promising Target in Slowing Down the Ageing Process», *Biogerontology* 18, n.º 4 (2017): 447-476.
- 84 *Setenta y cinco años después de que las conclusiones de McCay*: Roger B. McDonald y Jon J. Ramsey, «Honoring Clive McCay and 75

- Years of Calorie Restriction Research», *Journal of Nutrition* 140, n.º 7 (julio de 2010): 1.205-1.210, [https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2884327/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2884327/).
- 85 *Como escribió en Scientific American el doctor Richard Weindruch:* Richard Weindruch, «Calorie Restriction and Aging», *Scientific American*, 1 de diciembre de 2006, <https://www.scientificamerican.com/article/calorie-restriction-and-aging/>.
- 85 *Esta capacidad de retrasar el envejecimiento:* D. E. Harrison y J. R. Archer, «Natural Selection for Extended Longevity from Food Restriction». *Growth, Development, and Aging Journal* 53, n.ºs 1-2 (primavera-verano de 1989): 3.
- 86 *Ancel Keys fue un aventurero trotamundos:* Para más información sobre la asombrosa carrera de Ansel Keys, véase *The Great Starvation Experiment: Ansel Keys and the Men Who Starved for Science*, de Todd Tucker, ed. rev. (Minneapolis: University of Minnesota Press, 2007).
- 86 *Los sujetos de Keys luchaban contra su deseo:* Elke Eckert et al., «A 57-Year Follow-Up Investigation and Review of the Minnesota Study on Human Starvation and Its Relevance to Eating Disorders», *Archives of Psychology* 2, n.º 3 (marzo de 2018): 9, <https://www.researchgate.net/publication/324507398>.
- 87 *En la primera mitad del experimento:* Tucker, *The Great Starvation Experiment*, 102.
- 88 *Apenas cuarenta y dos mil estadounidenses fueron objetores de conciencia:* Sharman Apt Russell, *Hunger: An Unnatural History* (Nueva York: Basic Books, 2005), 115-116.
- 88 *Casi sesenta años después de que terminara el proyecto de Keys:* Elke Eckert et al., «A 57-Year Follow-Up Investigation and Review of the Minnesota Study on Human Starvation and Its Relevance to Eating Disorders», *Archives of Psychology* 2, n.º 3 (marzo de 2018), <https://www.researchgate.net/publication/324507398>.
- 90 *siguen siendo citados por los investigadores:* Véase, por ejemplo, Leanne M. Redman, «Caloric Restriction in Humans: Impact on Physiological, Psychological, and Behavioral Outcomes», *Antioxidants and Redox Signaling* 14, n.º 2 (enero de 2011): 257-287.
- 90 «Sus niveles de presión arterial, azúcar en sangre»: «Roy Walford, 79; Eccentric UCLA Scientist Touted Food Restriction», *Los Angeles*

- Times*, 1 de mayo de 2004, [https:// www.latimes.com/archives/la-xpm-2004-may-01-me-walford1-story.html](https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2004-may-01-me-walford1-story.html).
- 91 *Se eligió el 25 %*: Luigi Fontana, «The Scientific Basis of Caloric Restriction Leading to Longer Life», *Current Opinion in Gastroenterology* 25, n.º 2 (marzo de 2009): 144.
- 91 *Se determinó el intervalo más bajo*: Jon Gertner, «The Calorie-Restriction Experiment», *New York Times*, 7 de octubre de 2009, <https://www.nytimes.com/2009/10/11/magazine/11Calories-t.html>.
- 91 «*El envejecimiento y las enfermedades crónicas se considera que van juntos*»: Fontana, «The Scientific Basis of Caloric Restriction Leading to Longer Life».
- 91 *Un estudio de seguimiento diez años más tarde*: L. M. Redman et al., «Metabolic Slowing and Reduced Oxidative Damage with Sustained Caloric Restriction Support the Rate of Living and Oxidative Damage Theories of Aging», *Cell Metabolism* 27, n.º 4 (3 de abril de 2018): 805-815.e4.
- 91 *Según los estudios realizados en animales*: Gertner, «The Calorie-Restriction Experiment».
- 92 *En un estudio realizado en 2022*: Véase, por ejemplo, Anastasia V. Shindyapina et al., «Rapamycin Treatment during Development Extends Lifespan and Healthspan of Male Mice and *Daphnia Magna*», *Science Advances* 8, n.º 37 (septiembre de 2022), <https://doi.org/10.1101/2022.02.18.481092>.
- 93 «*Creo que el envejecimiento es un programa*»: Clare Ainsworth, «Growing Younger: Radical Insights into Ageing Could Help Us Reverse It», *New Scientist*, 27 de abril de 2022, <https://www.newscientist.com/article/mg25433843-000-growing-younger-radical-insights-into-ageing-could-help-us-reverse-it/>.

## CUARTO DÍA, MIÉRCOLES

- 95 *Con demasiada facilidad nos distraemos*: La exactitud puede tener el efecto contrario y permite comprender un sistema complejo que el observador casual considera caótico. Recientemente se ha demostrado que los enjambres de mosquitos muestran una «correlación colectiva», y esto solo se ha podido determinar mediante minuciosas observaciones y cálculos. Véase Alessandro Attanasi et al., «Collective Behaviour without Collective Order in

- Wild Swarms of Midges», *PLoS Computational Biology* 10, n.º 7 (julio de 2014): e1003697.
- 96 *El materialismo es tan útil a los reformistas*: Sartre, *Being and Nothingness*, 752.
- 96 *Para los romanos, el despilfarro*: Catherine Edwards, *The Politics of Immorality in Ancient Rome* (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 1993), 185.
- 96 *la abnegación virtuosa ha desempeñado*: Veronika Grimm, *From Feasting to Fasting: The Evolution of a Sin* (Londres: Routledge, 1996), 28.
- 97 *algunos eruditos advirtieron*: Talmud babilónico 11a, «atribuido a Samuel, un *amora* babilónico de la primera generación» [del arameo, que significa 'erudito'], citado en Grimm, *From Feasting to Fasting*, 28.
- 97 «Comerás pan con sal»: Diamond, *Holy Men and Hunger Artists*, 5.
- 97 «En general –escribe Boyarin–»: Daniel Boyarin, *Unheroic Conduct: The Rise of Heterosexuality and the Invention of the Jewish Man* (Berkeley: University of California Press, 1997), 53.
- 98 «la falta de poder del hombre para moderar»: Como se señala en Nancy Levene, *Spinoza's Revelation: Religion, Democracy and Reason* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2004), 22. Spinoza hace aquí una referencia oblicua a la evaluación autocrítica de Medea en las *Metamorfosis* de Ovidio: «Veo y apruebo lo mejor, pero sigo lo peor».
- 98 *Moisés ayunó durante cuarenta días*: Como ocurre con frecuencia, la Biblia es confusa, si no contradictoria, sobre los hábitos de ayuno de Moisés: algunos eruditos leen en el Éxodo que ayunó durante cuarenta días en tres ocasiones diferentes.
- 99 *anarquista Emma Goldman*: Candace Falk, «Emma Goldman», Shalvi/Hyman Encyclopedia of Jewish Women, The Jewish Women's Archive, <https://jwa.org/encyclopedia/article/goldman-emma>.
- 99 *Del mismo modo, Elías, después de haber matado*: 1 Reyes 19:7-8.
- 100 «Un hombre vestido de lino»: Daniel 10:5-6.
- 100 «Cuando ayunamos, tenemos la oportunidad»: Lerat y Charbonnier, *Le jeûne*, 109.
- 100 *Al erudito católico John Dominic Crossan*: Alicia von Stamwitz, «John Dominic Crossan on What We Get Wrong about Easter»,

- 31 de marzo de 2020, <https://broadview.org/john-dominic-cros-san-interview/>.
- 101 «*El pasaje bíblico relevante dice*»: Rabino Michael Strassfeld, entrevista con el autor, 26 de mayo de 2021.
- 101 «*No se rasgan las vestiduras en los días de ayuno*»: *Ibid.*
- 102 «*Él debe crecer, pero yo debo decrecer*»: Juan 3:30.
- 102 «*Yo soy la abdicación de Dios*»: Simone Weil, *First and Last Notebooks*, trad. Richard Rees (Eugene, OR: Wipf and Stock, 2015), 213.
- 102 «*la existencia y afirmación sin restricciones*»: Arthur Schopenhauer, *The World as Will and Idea*, vol. 1 (Londres: Kegan, Paul, Trench, Trübner, 1891), 515. Schopenhauer, al igual que Buda, sostenía que el sufrimiento impregna la vida. El ascetismo, sostenía, era un medio para intentar reconducir el impulso de la voluntad de vivir. La renuncia, aunque no es una solución, libera a las personas del esfuerzo inútil.
- 102 «*santa patrona de las anoréxicas del siglo XX*»: Francine du Plessix Gray, «*On Thin Ice*», en *Going Hungry: Writers on Desire, Self-Denial, and Overcoming Anorexia*, ed. Kate M. Taylor (Nueva York: Anchor Books, 2008), 64.
- 103 «*este proceso continuo de consumir y ser consumido*»: Sebald, *The Rings of Saturn*, 23.
- 103 *Casi todos participamos en el proceso de evasión*: Para más información sobre este tema, véase Hannah Arendt, «*Thinking and Moral Considerations: A Lecture*», *Social Research* 38, n.º 3 (otoño de 1971): 417-446.
- 103 *Josafat también convocó un ayuno*: 2 Crónicas 20.
- 103 «*La Biblia no nos dice por qué*»: Rabino Michael Strassfeld, entrevista con el autor, 26 de mayo de 2021.
- 104 *el aspecto intelectual del «sacrificio»*: Grimm, *From Feasting to Fasting*, 25.
- 105 *En Tish'ah b'Av*: Mishneh Torah, Fasts 5, [https://www.sefaria.org/Mishneh\\_Torah%2C\\_Fasts.5?lang=bi](https://www.sefaria.org/Mishneh_Torah%2C_Fasts.5?lang=bi).
- 105 «*toda la gente sale al cementerio*»: Mishneh Torah, Fasts 4, [https://www.sefaria.org/Mishneh\\_Torah%2C\\_Fasts.4?lang=bi](https://www.sefaria.org/Mishneh_Torah%2C_Fasts.4?lang=bi).
- 105 «*Cuando hay paz en el mundo*»: The William Davidson Talmud (Koren-Steinsaltz), Rosh Hashonah 18b, [https://www.sefaria.org/Rosh\\_Hashanah.18b.1?lang=bi](https://www.sefaria.org/Rosh_Hashanah.18b.1?lang=bi).
- 105 *Una cita de la literatura talmúdica*: Grimm, *From Feasting to Fasting*, 26.

- 106 *La secta judía parecía incómodamente cercana*: André Dupont-Sommer, *The Essene Writings from Qumran*, trad. G. Vermes (Cleveland: Meridian Books, 1962), 13.
- 107 *que elogió a los epicúreos*: Richard P. Jungkuntz, «Christian Approval of Epicureanism», *Church History* 31, n.º 3 (septiembre de 1962): 279.
- 107 «*la comida destruye o daña toda disciplina*»: Grimm, *From Feasting to Fasting*, 129.
- 107 «*Un cuerpo demacrado pasará más fácilmente*»: Walter Vandereycken y Ron Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls* (Londres: Athlone Press, 1994), 515.
- 107 «*Es más fácil que un camello*»: Mateo 19:24.
- 108 «*El carácter del alma*»: Teresa M. Shaw, «Practical, Theoretical and Cultural Tracings in Late Ancient Asceticism», en *Asceticism*, eds. Vincent L. Wimbush y Richard Valantasis (Nueva York: Oxford University Press, 1995), 77.
- 108 *señala el historiador de la alimentación Ken Albala*: Ken Albala, «Historical Background to Food and Christianity», en *Food and Faith in Christian Culture*, eds. Ken Albala y Trudy Eden (Nueva York: Columbia University Press, 2011), 14.
- 109 *fue durante una cena, escribió Orígenes*: Orígenes, Libro 32.1-140, en *Origen*, ed. Joseph W. Trigg (Nueva York: Routledge, 1998), 215.
- 109 «*¿Quién padecería de sed?*»: Orígenes, «Comentario a Juan, Libro 13.3-192», *ibid.*, 153.
- 109 *Creía que la Biblia estaba llena*: *Ibid.*, 62.
- 110 *Los griegos se marcharon «asombrados»*: En el *Fedro* de Platón, Sócrates cita una leyenda sobre un faraón egipcio al que el dios Thot, el escriba de los dioses y el dios de los escribas, se acerca con diversos regalos que, según explica Thot, debe compartir con el pueblo. Tras pasar por un largo catálogo de maravillas, finalmente presenta al rey su mayor regalo: algo que será un «elixir de memoria y sabiduría». El regalo, por supuesto, es la escritura. El rey se opone: ya sea por error o por malicia, Thot ha atribuido a las letras «un poder opuesto al que realmente poseen. Pues esta invención producirá olvido en las mentes de quienes aprendan a usarla, porque no ejercitarán su memoria». (Platón, *Phaedrus*, trad. Harold N. Fowler [Nueva York: G. P. Putnam's Sons, 1923], 563.) Las palabras nunca describen con

- precisión un pensamiento o un suceso: transmiten una aproximación. Hasta Zenón de Elea (siglo V a. C.), los filósofos griegos transmitían sus argumentos a través de la poesía, que puede ser un medio más eficaz para transmitir ideas complejas.
- 110 *La escritura está a merced de su autor*: «La escritura es el menor de los dos hijos del entendimiento: comparada con el “habla viva y animada” que está “escrita en el alma del oyente junto con el entendimiento”, la escritura no es más que una sombra». (Geoffrey Galt Harpham, *The Ascetic Imperative in Culture and Criticism* [Chicago: University of Chicago Press, 1987], 7.) Una visión más matizada procede de la poetisa Anne Carson, quien sugiere en *Eros the Bittersweet* que la escritura está más en consonancia con los principios ascéticos. La escritura es indirecta, pero implica disciplina y restricciones. «A medida que un individuo lee y escribe, aprende gradualmente a cerrar o inhibir la entrada de sus sentidos, a inhibir o controlar las respuestas de su cuerpo, para concentrar la energía y el pensamiento en las palabras escritas. Se resiste al entorno exterior distinguiendo y controlando el interior». Anne Carson, *Eros the Bittersweet* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1986), 44. La escritura es a la comunicación lo que el monasterio al ascetismo.
- 110 *la disciplina ascética era «una ciencia de la imitación»*: Harpham, *The Ascetic Imperative in Culture and Criticism*, 13.
- 110 *devotos insólitos, como Simeón el Estilita*: «Observó su pie mientras se pudría y su carne se descomponía. Y el pie se erguía desnudo como un árbol hermoso con ramas. Vio que no había en él más que tendones y huesos». *Homily on Simeon the Stylite* de Jacobo de Serug, teólogo del siglo V d. C. citado en Kallistos Ware, «The Way of the Ascetics: Negative or Affirmative?» en *Asceticism*, eds. Vincent L. Wimbush y Richard Valantasis (Nueva York: Oxford University Press, 1995), 4.
- 110 *cuando Macario de Alejandría*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 22.
- 111 *Paladio, estimó que el número de mujeres*: Laura Swan, *The Forgotten Desert Mothers: Sayings, Lives and Stories of Early Christian Women* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 2001), 3.



- 111 *La historiadora Susanna Elm: Susanna Elm, Virgins of God: The Making of Asceticism in Late Antiquity* (Oxford, Reino Unido: Clarendon Press, 1994), 85.
- 111 *Estas Madres del Desierto habían roto: Ibid.*, 89.
- 112 *Amma Teodora de Alejandría: John Sanidopoulos, «Saint Theodora of Alexandria, Who Struggled in the Guise of a Man», Orthodox Christianity Then and Now*, 11 de septiembre de 2015, <https://www.johnsanidopoulos.com/2015/09/saint-theodora-of-alexandria-who.html>.
- 112 «Una vez, unos viajeros oyeron»: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 22.
- 112 *Como observa Susanna Elm: Elm, Virgins of God*, 267.
- 112 *Era un partidario fanático del ayuno: Grimm, From Feasting to Fasting*, 160.
- 113 *Sus exhortaciones están formuladas con desprecio: Ibid.*, 164.
- 113 *A Jerónimo le fascinaban y le repugnaban las mujeres: Trigg, Origen*, 64.
- 113 *En su extenso análisis: Ibid.*, 62.
- 114 «travesuras de la parte inferior del cuerpo»: Daniel Boyarin, *Socrates and the Fat Rabbis* (Chicago: University of Chicago Press, 2009), 4.
- 114 *Jerónimo había convencido a Blaesilla: Finley Hooper y Matthew Schwartz, Roman Letters: History from a Personal Point of View* (Detroit: Wayne State University Press, 1991), 206.
- 114 «Carta a Laeta»: Jerome, «Letter CVII to Laeta», Umilta, <http://www.umilta.net/jerome.html>.
- 115 *Los dichos de los sabios del desierto: Chadwick, Western Asceticism*, 40-44 passim.
- 116 *El filósofo del siglo V Juan Casiano: Ibid.*, 196.
- 116 «Prácticas ascéticas que se describen»: Caroline Walker Bynum, *Holy Feast and Holy Fast: The Religious Significance of Food to Medieval Women* (Berkeley: University of California Press, 1988), 210.
- 117 *Se promulgaban leyes suntuarias: Johanna B. Moyer, «The Food Police: Sumptuary Prohibitions on Food in the Reformation», en Food and Faith in Christian Culture*, eds. Ken Albala y Trudy Eden (Nueva York: Columbia University Press, 2011), 60. A medida que los lujos se hicieron más comunes y el comercio se convirtió en esencial para el bienestar de la gente, alrededor de la época de Lutero las leyes suntuarias comenzaron a centrarse más en los

- alimentos y menos en la ropa y otros accesorios. Al examinar los registros legislativos de este período, la historiadora Johanna B. Moyer discierne una distinción entre las escuelas cristianas de pensamiento: los católicos eran propensos a centrarse en los detalles de lo que se comía, y los legisladores protestantes se preocupaban por la cantidad de alimentos ingeridos y su coste. El ahorro era una buena práctica doméstica y también mantenía a los creyentes alejados del pecado del exceso. (Moyer, 63-64.)
- 117 *En su Suma Teológica*: Tomás de Aquino, *Suma Teológica*, cuestión 148, artículo 4.
- 117 *Gelassenheit, o 'dejarse ir'*: A veces se traduce como «serenidad», pero el elemento de apertura activa está presente en la palabra.
- 118 *es solo vaciándose uno mismo*: Meister Eckhart, *Meister Eckhart: The Essential Sermons, Commentaries, Treatises and Defense*, trad. Edmund Colledge y Bernard McGinn (Mahwah, NJ: Paulist Press: 1981), 91.
- 118 «*Ningún tonel puede contener dos tipos diferentes de bebida*»: *Ibid.*, 220.
- 118 *Nos abjura a dejar atrás*: Dietmar Mieth, «Self-Transcendence in Meister Eckhart», en *Religious Individualisation: Historical Dimensions and Comparative Perspectives*, vol. I (Berlín: De Gruyter, 2019), 75.
- 118 «*novias de Cristo*»: Bynum, *Holy Feast and Holy Fast*, 62.
- 118 «*Para un hombre concebir a Dios en sí mismo*»: Eckhart, *Meister Eckhart*, 178.
- 118 *erosionada por la imagen del propio Jesús*: Bynum, *Holy Feast and Holy Fast*, 289.
- 118 *Del mismo modo, argumenta Caroline Walker Bynum*: *Ibid.*
- 119 *era confidente del papa Gregorio XI*: Rudolph M. Bell, *Holy Anorexia* (Chicago: University of Chicago Press, 1985), 52.
- 119 *Nicolás de Flüe*: Siglos más tarde, se burló de Nicolás nada menos que Mark Twain, que además de *bon vivant* era un gran aficionado a los puros: declaró solemnemente que era moderado en su consumo porque solo los fumaba de uno en uno. Twain equivocó a sus santos Nicolás al confundir al santo suizo con el San Nicolás de Myra del siglo IV, al que a menudo se atribuye el mérito

- to de haber inspirado a Santa Claus. Escribió Twain en *A Tramp Abroad* (1880), después de visitar un santuario del asceta suizo: *Este era el amigo de los niños, Papá Noel, o San Nicolás. Hay algunas reputaciones inexplicables en el mundo. La de este santo es un ejemplo. [Nicolás de Flüe] ha sido durante siglos el amigo predilecto de los niños, pero parece que no era muy amigo de los suyos. Tuvo diez, y a los cincuenta años los abandonó y buscó un refugio lo más lúgubre posible para poder reflexionar sobre temas piadosos sin ser molestado por las voces alegres y de otro tipo de la guardería, sin duda* (p. 325).
- 119 *acusada de ser alimentada por demonios durante la noche*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 35.
- 120 *Se consideraba que las brujas formaban parte*: Ibid., 37.
- 120 *la «prueba del pesaje»*: Ibid., 38.
- 120 *Dado que el suicidio o lesionarse uno mismo eran pecados mortales*: Albala, «Historical Background to Food and Christianity», 15.
- 121 *«Así que cualquiera de vosotros en ese mes debe ayunar»*: The Quran, Surah Al-Baqarah 2:185, trad. M. A. S. Abdel Haleem (Oxford, Reino Unido: Oxford University Press, 2004).
- 122 *En un ciclo de treinta y tres años*: Véase Wagtendonk, *Fasting in the Koran*, 1.
- 122 *Shaykh Suhaib Webb*: Suhaib Webb, entrevista con el autor, 25 de mayo de 2021.
- 123 *En la región autónoma uigur de Xinjiang*: Shohret, Hoshur, «Chinese Officials Restrict Number of Uyghurs Observing Ramadan», versión inglesa de Roseanne Gerin, Radio Free Asia, 1 de abril de 2022, <https://www.rfa.org/english/news/uyghur/ramadan-restrictions-04012022173039.html>.
- 123 *«Para el Gobierno chino, ayunar»*: Shohret Hoshur, correspondencia personal con el autor, 29 de agosto de 2022.
- 124 *Cada vez más, la jerarquía católica*: Moyer, «The Food Police: Sumptuary Prohibitions on Food in the Reformation», 75.
- 124 *El académico de Cambridge Thomas Cartwright*: Martha L. Finch, «Pinched with Hunger: Partaking of Plenty», en *Eating in Eden: Food and American Utopias*, eds. Martha L. Finch y Etta Madden (Lincoln: University of Nebraska Press, 2006), 39.
- 124 *«que, como niños recién llegados al mundo»*: T. C., *The Holie Exercise of a True Fast, Described out of God's Word* (Londres: John Harison and Thomas Man, 1580), 10-11.

- 125 *denunciar a los «papistas»*: Finch, «Pinched with Hunger: Partaking of Plenty», 39.
- 125 *En 1604, el inglés Nicholas Bownde: Ibid.*
- 125 «Medio desnudos» y «llenos de tristeza»: *Ibid.*, 35.
- 126 «Cuanto más alimento tiene la tierra, peores son las malas hierbas»: Citado en Hillel Schwartz, *Never Satisfied: A Cultural History of Diets, Fantasies and Fat* (Nueva York: Anchor Books, 1990), 117.
- 126 *El reverendo Cotton Mather*. Joan Jacobs Brumberg, *Fasting Girls: The History of Anorexia Nervosa* (Nueva York: Vintage, 2000), 54. Los juicios por brujería de 1692-1693 se saldaron con la ejecución de diecinueve hombres y mujeres inocentes. Después, los Mathers intentaron defender las sentencias y, al mismo tiempo, distanciarse de la histeria que habían contribuido a provocar, argumentando que las «pruebas espectrales» no eran admisibles en los tribunales. Tal vez como una especie de expiación por su papel fundamental en los juicios, en los años siguientes Cotton Mather se dedicó a escribir crónicas sobre la historia y el mundo natural de Nueva Inglaterra y se convirtió en uno de los primeros defensores de la vacuna contra la viruela. Muchos de sus compañeros protestantes pensaban que las epidemias eran la forma que tenía Dios de castigar a la humanidad, y que la arrogancia del hombre al luchar contra el destino en forma de vacunas no ayudaría y probablemente empeoraría la situación. Tras haber sido utilizadas en China, Turquía y África durante siglos, las vacunas se introdujeron por primera vez en Occidente de forma generalizada en Boston en 1721. Ese mismo año, en un notable presagio de lo que el mundo ha soportado con la controversia sobre las vacunas COVID-19, se lanzó una granada encendida a través de la ventana de Cotton Mather. (Véase John B. Blake, «The Inoculation Controversy in Boston: 1721-1722», *New England Quarterly* 25, n.º 4 [diciembre de 1952]: 489.) El hecho de que Mather conociera el concepto de inoculación a través de Onesimus, un esclavo africano, y lo reconociera abiertamente, animó las diatribas racistas de la propaganda antivacunas que circulaba en la época. Véase Margot Minardi, «The Boston Inoculation Controversy of 1721-1722: An Incident in the History of Race», *William and Mary Quarterly* 61, n.º 1 (enero de 2004): 47.

- 126 «*Un día de ayuno, humillación y oración*»: Harry M. Ward, *The War for Independence and the Transformation of American Society* (Londres: UCL Press, 1999), 15; véase también Eugene R. Sheridan, *Jefferson and Religion* (Charlottesville, VA: Thomas Jefferson Memorial Foundation, 1998).
- 126 *una especie de mantra protestante en América*: también aparece en *Moby-Dick* (1851), capítulo 16, en el que el sabio y talentoso arponero y antiguo caníbal Queequeg pasa «un día de ayuno, humillación y oración» antes del viaje.
- 126 *El Congreso Continental*: Hezekiah Niles, *Principles and Acts of the Revolution in America* (Nueva York: A. S. Barnes & Co., 1876), 396.
- 127 *el presidente James Madison decretó*: Gerhard Peters y John T. Woolley, «Zachary Taylor, Proclamation-Day of Fasting, Humiliation, and Prayer, July 3, 1849», American Presidency Project, <https://www.presidency.ucsb.edu/node/351943>.
- 127 *En marzo de 1863*: Abraham Lincoln, «A Proclamation for a National Day of Humiliation, Fasting, and Prayer!». Library of the Congress, <https://www.loc.gov/resource/lprbscsm.scs0265/>.
- 127 *En 1899, el recién creado Consejo Afroamericano*: Shawn L. Alexander, «Vengeance without Justice, Injustice without Retribution: The Afro-American Council's Struggle against Racial Violence», *Great Plains Quarterly* 27, n.º 2 (primavera de 2007): 119.
- 127 *Richard J. Foster*: Richard J. Foster, *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth* (Nueva York: HarperCollins, 1998), 147.
- 128 *doctor Michael Bos*: Michael Bos, entrevista con el autor, 15 de junio de 2021.

## QUINTO DÍA, JUEVES

- 129 *la Via Media de Nagarjuna*: Nagarjuna fue un filósofo budista indio activo en el siglo II de nuestra era, conocido por sus escritos sobre la vacuidad y la vacuidad de la vacuidad. Entre otras cuestiones, postuló que las cosas no son autónomas, sino que solo existen en relación unas con otras, que esta relación omnipresente cambia constantemente y que el reconocimiento de la interconexión aporta una sensación de liberación. El concepto introducido por Nagarjuna de falta de identidad estable y permanente en las personas, o *sunya*, también sirvió para referirse

- a la nueva idea del número cero. En el budismo Mahāyāna, Śūnyakarā, o «vacío», es una de las cuatro señales de la existencia (junto con la impermanencia, el sufrimiento y el desinterés).
- 130 *activista contra la guerra de Vietnam William Gamson*: Véanse William A. Gamson, *The Strategy of Social Protest* (Homewood, IL: Dorsey, 1975), y «Reflections on the Strategy of Social Protest», *Sociological Forum* 4, n.º 3 (1989): 455-467.
- 131 *el loable concepto de prāya*: John Nemec, «Dying to Redress the Grievance of Another: On Prāya/Prāyopaveśa(na) in Kālhana's Rājataranginī», *Journal of the American Oriental Society* 137, n.º 1 (enero-marzo de 2017): 43.
- 131 *La rutina de los templarios*: Véase Judith Mary Upton-Ward, ed., *The Rule of the Templars* (Martlesham, Reino Unido: Boydell Press, 1997).
- 131 *Lesionarse o suicidarse por estar desesperado*: E. Washburn Hopkins, «On the Hindu Custom of Dying to Redress a Grievance», *Journal of the American Oriental Society* 21 (1900): 147.
- 132 *El sanscritista John Nemec*: Nemec, «Dying to Redress the Grievance of Another», 44.
- 132 *En un episodio de la saga, los brahmanes*: Ibid., 49.
- 133 *suelen decir que se sienten «asediada»*: «Con el Gobierno de la Alianza Progresista Unida (UPA) de Manmohan Singh asediado por huelgas de hambre y acusaciones de corrupción, por un lado, y una UE asediada por crisis fiscales y disputas intestinas entre los Estados miembros, por otro, el ALC India-UE parece haberse quedado sin fuerza política». Pallavi Aiyar, «Utopia Lacks Sponsors: FTA Talks with EU Resume without Drive», *Business Standard*, 13 de septiembre de 2011.
- 134 *el historiador Tácito escribió*: Tacitus, *The Annals of Tacitus*, trad. Alfred John Church y William Jackson Brodrigg (Londres: Macmillan, 1876), 129.
- 134 *Del mismo modo, Marco Coceo Nerva*: Ibid., 166.
- 135 *En Irlanda, la historia del ayuno de protesta*: Dorothy Whitelock, Rosamund McKitterick y David Dumville, eds., *Ireland in Early Medieval Europe: Studies in Memory of Kathleen Hughes* (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 1982), 169.

- 135 *Según el Senchus Mór: Ancient Laws of Ireland: Introduction to Senchus Mór, and Achgabail, or Law of Distress, as Contained in the Harleian Manuscripts*, vol. 1, Published Under the Direction of the Commissioners for Publishing the Ancient Laws and Institutes of Ireland (Dublín: Alexander Thom, 1865), 113.
- 135 «ayunar ilegalmente» *comportaba una multa: Ibid.*, 87. Incluso los días irlandeses de la semana reflejan la importancia del ayuno: el miércoles, *Dé Céadaoin*, en español significa 'primer ayuno de la semana' y el jueves, *Déardaoin*, significa 'entre dos ayunos'. El viernes es *Dé hAoine*, el 'día del ayuno'.
- 135 *A la edad de veintitrés años: George T. Stokes, Ireland and the Celtic Church* (Londres: Society for Promoting Christian Knowledge, 1907), 44.
- 136 *Máel Ruain, un obispo y santo: John Joseph O'Kelly, Ireland: Elements of Her Early Story* (Dublín: M. H. Gill and Son, 1921), 97.
- 137 *que la dharna fuera prohibida por los británicos: H. R. Fink, «The Hindu Custom of 'Sitting Dharna'», Calcutta Review*, vol. LXII, ed. E. Lethbridge (Calcuta: Thomas S. Smith, 1876), 47.
- 137 «Si la alimentaban a la fuerza por la nariz»: Michael Safi, «How Love and a Taste of Honey Brought One Indian Woman's 16-Year Hunger Strike to an End», *Guardian*, 11 de noviembre de 2018, <https://www.theguardian.com/world/2018/nov/11/irom-sharmila-love-story-worlds-longest-hunger-strike>.
- 138 *Sharmila fue mantenida en aislamiento: Nayan Shah, Refusal to Eat: A Century of Prison Hunger Strikes* (Oakland: University of California Press, 2022), 237.
- 138 *Siempre sola, se «levantaba»: Safi, «How Love and a Taste of Honey».*
- 138 *Mientras ayunaba, los más fervientes partidarios de Sharmila: Ibid.*
- 138 *en el sur de la India, en la primavera de 2022: «Mamata Banerjee Sits on Dharna against EC Campaign Ban; Paints Picture at Protest Site», India Today video, YouTube*, n.d., [https://www.youtube.com/watch?v=-L5LMKCeJ4Y&ab\\_channel=IndiaToday](https://www.youtube.com/watch?v=-L5LMKCeJ4Y&ab_channel=IndiaToday).
- 139 «Los ingleses que conocen algo»: R. D. Collison Black, «Economic Policy in Ireland and India in the Time of J. S. Mill», *Economic History Review* 21, n.º 3 (agosto de 1968): 321-336.
- 139 *hambrunas masivas y prolongadas bajo el régimen colonial inglés: Mark Thornton, «What Caused the Irish Potato Famine?» \_Free Market*

- 16, n.º 4, abril de 1998, <https://mises.org/library/what-causing-irish-potato-famine>.
- 139 *El muy denostado funcionario*: Charles Trevelyan siempre será recordado por revelar su profundo fanatismo en una carta que escribió en 1847 –cuando la hambruna llevaba ya casi dos años– en la que instaba a que los esfuerzos por socorrer a los hambrientos no intentaran contravenir la voluntad de Dios, que era «dar una lección a los irlandeses». Escribió Trevelyan: «El verdadero mal con el que tenemos que luchar no es el mal físico de la hambruna, sino el mal moral del carácter egoísta, perverso y turbulento del pueblo». (Citado en Thomas Keneally, *Three Famines: Starvation and Politics* [Nueva York: Public Affairs, 2011], 65.) Más tarde, Trevelyan fue nombrado *lord* por sus méritos.
- 140 *La primera vez que se dio nombre a esta táctica*: Nemeč, «Dying to Redress the Grievance of Another», 57.
- 140 *Las tiendas se negaron a servir a Boycott*: James Quinn, «Boycott, Charles Cunningham», *Dictionary of Irish Biography*, última revisión: octubre de 2009, <https://www.dib.ie/biography/boycott-charles-cunningham-a0825>.
- 140 *Boycott alertó a la prensa inglesa*: Esta tónica habitual en los boicots, en los que sus destinatarios se presentan como víctimas porque no tienen otro recurso moral, se hace eco de la percepción de que una huelga de hambre es una forma de ataque violento, opinión que sigue prevaleciendo hoy en día. Durante el boicot de la uva, el entonces gobernador de California Ronald Reagan simpatizó con los propietarios comiendo uvas en público y declaró que el boicot era «inmoral». Más recientemente, el movimiento no violento «Boycott, Divest and Sanction» (más conocido como BDS), fundado por palestinos para llamar la atención sobre las violaciones de los derechos civiles por parte del Gobierno israelí, ha sido acusado de antisemitismo, y en Estados Unidos y Alemania se han aprobado leyes para reprimir el boicot.
- 141 *Un relato abolicionista de 1836*: Lydia Maria Francis Childs, *Appeal in Favor of That Class of Americans Called Africans* (Nueva York: John S. Taylor, 1836), 21.
- 141 *Lo que un estudioso ha denominado «resistencia sutil»*: Antonio T. Bly, «Crossing the Lake of Fire: Slave Resistance during the Mid-



- dle Passage, 1720-1842», *Journal of Negro History* 83, n.º 3 (verano de 1998): 181.
- 142 *Tras la muerte de Hu Yaobang*: «Timeline: What Led to the Tiananmen Square Massacre», *Frontline*, 5 de junio de 2019, <https://www.pbs.org/wgbh/frontline/article/timeline-tiananmen-square/>.
- 142 *el poeta Liu Xiaobo*: Liu Xiaobo et al., «Tiananmen Square Hunger Strike Declaration», trad. Chong-Pin Lin, *World Affairs* 152, n.º 3 (invierno de 1989-1990): 148-149.
- 142 *A medida que la lucha por una constitución representativa*: Véanse, por ejemplo, *Sixteen Years in Siberia* (1903), de Leo Deutsch, y *Memoirs of a Revolutionist* (1927), de Vera Figner.
- 143 *Los prisioneros llamaban a su huelga*: Kevin Grant, «British Suffragettes and the Russian Method of Hunger Strike», *Comparative Studies in Society and History* 53, n.º 1 (2011): 117.
- 143 *En 1906, el periodista estadounidense George Kennan: Shah, Refusal to Eat*, 31.
- 143 *En 1878, los presos políticos de San Petersburgo*: Las huelgas acabaron «en la muerte de una mujer después de ser azotada y en cinco suicidios de presas y presos políticos», que al parecer se envenenaron. Grant, «British Suffragettes and the Russian Method of Hunger Strike», 113-114.
- 144 *Tras su huida de Siberia en 1902*: Issac Deutscher, *The Profet Armed: Trotsky: 1879-1921* (Nueva York: Oxford University Press, 1963), 40-41, citado en Gene Sharp, *The Politics of Nonviolent Action, Part Two: The Methods of Nonviolent Action* (Boston: Porter Sargent, 1973), 365.
- 144 *El «método ruso de la huelga de hambre»*: Grant, «British Suffragettes and the Russian Method of Hunger Strike», 114.
- 144 *La primera vez que se usó la palabra suffragette*: Oxford English Dictionary, 2.ª ed., vol. II, XVII (Oxford, Reino Unido: Clarendon Press, 1989).
- 145 *la gran sufragista inglesa Sylvia Pankhurst*: E. Sylvia Pankhurst, *The Suffragette Movement* (Londres: Virago, 1977), 92.
- 145 *La primera defensora del derecho al voto*: El poeta irlandés W. B. Yeats afirmó haber sido el primero en resucitar la idea de la huelga de hambre, en su obra de 1903 *The King's Threshold (El umbral del rey)*, en la que el poeta Seanchan ayuna a las puertas del rey

tras habersele prohibido cenar con la corte. Yeats escribió que cuando creó la escena, «ni las sufragistas ni los patriotas habían adoptado la huelga de hambre, ni esta se había utilizado en ninguna parte, que yo sepa, como arma política». (Citado en Ellmann, *The Hunger Artists*, 59-60.) Sin embargo, incluso dejando a un lado el ayuno de protesta de los revolucionarios rusos, el uso de la huelga de hambre en la obra de Yeats es muy diferente de la huelga de hambre de Wallace-Dunlop: Seanchan persigue sus propios intereses (se le ha negado personalmente el acceso al tribunal) y lo hace en un entorno libre. No está preso; tiene otras opciones a su disposición (podría simplemente marcharse). Wallace-Dunlop se puso en huelga de hambre en nombre de una causa política mientras era un preso del Estado privado de sus derechos. Todo el sistema penitenciario está diseñado para privar a los condenados de ciertos derechos, y el preso en huelga de hambre reivindica desafiante sus derechos, exigiendo diálogo frente a una estructura destinada a aislar y abrumar. La propia obra de Yeats se basa en una saga del siglo XIV que se tradujo al inglés a mediados del siglo XIX.

- 145 *una veterana sufragista, en 1909*: En 1899 había publicado un cuento para niños, *The Magic Fruit Garden*, en el que una niña es guiada por las hadas a un jardín mágico. «Tengo mucha hambre», dice en un momento dado. «Me pregunto si no me moriré de hambre y nunca llegaré al jardín». Persevera y llega al jardín. Citado por Joseph Lennon, «Fasting for the Public: Irish and Indian Sources of Marion Wallace Dunlop's 1909 Hunger Strike», en *Enemies of Empire: New Perspectives on Imperialism, Literature and History*, eds. Eóin Flannery y Angus Mitchell (Dublín: Four Courts Press, 2007), 28.
- 145 *Estaba a punto de pintar*: *Ibid.*, 22.
- 145 *Wallace-Dunlop dijo más tarde*: Shah, *Refusal to Eat*, 27.
- 146 «Me pregunté qué podía hacer»: *Ibid.*
- 146 *Paciente del hospital de la prisión*: *Ibid.*, 30.
- 146 *Philippe Pinel*: Ian Miller, *A History of Force Feeding: Hunger Strikes, Prisons and Medical Ethics, 1909-1974* (Londres: Palgrave Macmillan, 2016), 63.
- 146 *Los médicos de los manicomios adoptaron rápidamente*: *Ibid.*, 38.
- 147 *Pero la alimentación forzada es física*: Escribió el médico Frank Moxon en su panfleto de 1914 «Lo que significa la alimentación

- forzada»: «El Gobierno y los funcionarios siguen esta política porque saben que sin aplicar esta tortura la ley se derrumbaría por completo ante las justas demandas de estas mujeres. Ahora bien, quizá a algunos les parezca difícil que hombres como estos médicos de prisiones se encuentren en semejante situación, pero su deber está perfectamente claro. No tienen nada que ver con las dificultades del Gobierno. Están, o deberían estar, únicamente preocupados por la salud de sus pacientes [...]». Frank Moxon, *What Forcible Feeding Means* (Londres: Woman's Press, 1914), 12.
- 147 *o el recto para transportar nutrientes*: Hace tiempo que se ha demostrado que una sonda de alimentación insertada en el recto proporciona poca o ninguna nutrición. Véase, por ejemplo, N. Mutch y J. H. Ryffel, «The Metabolic Utility of Rectal Feeding», *BMJ* 1, n.º 2.716 (18 de enero de 1913): 111-112.
- 147 *los reclusos del campo de concentración*: Tucker, *The Great Starvation Experiment*, 194.
- 147 *Como señaló un médico*: Véase Moxon, *What Forcible Feeding Means*.
- 148 «*Durante esta operación*»: «Alice Paul Describes Force Feeding», Miller NAWSA Suffrage Scrapbooks, 1897-1911, Biblioteca del Congreso, <https://www.loc.gov/resource/rbcmil.scrp6014301/>.
- 148 *En solo seis meses*: Chloe Bowerbank, «'How Long Will It Go On?' — Sylvia Pankhurst and the Hunger Strike», UKVote100, 27 de septiembre de 2017, <https://ukvote100.org/2017/09/27/how-long-will-it-go-on-sylvia-pankhurst/>.
- 148 *Los detalles de la alimentación forzosa se dieron a conocer*: Con el estallido de la Primera Guerra Mundial en 1914, las activistas inglesas a favor del sufragio femenino cambiaron sus tácticas y se volvieron menos militantes, pues no querían ser vistas como anti-patrióticas. Pero su causa recibió un impulso cuando fue apoyada en la proclamación de la República de los rebeldes irlandeses durante el Alzamiento de Pascua de 1916. Dos años más tarde, la Ley de Representación del Pueblo concedió el voto a las mujeres mayores de treinta años, siempre que tuvieran propiedades (las mujeres sin propiedades tuvieron que esperar otra década), así como a todos los hombres mayores de veintiún años. En Estados Unidos, la Decimonovena Enmienda a la Constitución,

- que garantiza a las mujeres el derecho al voto, fue ratificada en 1920.
- 148 *cientos de miembros de la IWW organizaron*: Shah, *Refusal to Eat*, 41.
- 149 *La primera en utilizar una huelga de hambre*: George Sweeney, «Irish Hunger Strikes and the Cult of Self-Sacrifice», *Journal of Contemporary History* 28, n.º 3 (julio de 1993): 424.
- 149 *Doris Stevens, una líder estadounidense*: Doris Stevens, *Jailed for Freedom: American Women Win the Vote* (Nueva York: Liveright, 1920), 130.
- 149 *Al principio, despertó*: *Ibid.*, 184.
- 150 *Los primeros en revivir la tradición*: Tomás Mac Conmara, «The Hunger Strike of 1917 and the Death of Thomas Ashe», *The Irish Story*, [https://www.theirishstory.com/2017/12/10/we-had-to-go-forward-the-mountjoy-hunger-strike-of-1917/#\\_edn33](https://www.theirishstory.com/2017/12/10/we-had-to-go-forward-the-mountjoy-hunger-strike-of-1917/#_edn33).
- 150 *Entre 1913 y 1923*: Michael Biggs, «The Rationality of Self-Inflicted Suffering: Hunger Strikes by Irish Republicans, 1916-1923», *Sociology Working Papers*, n.º 3 (2007), 1-24.
- 151 *en 1916, un médico*: Miller, *A History of Force Feeding*, 145.
- 151 *Thomas Ashe, un director de escuela dublinés de treinta y cinco años*: Sweeney, «Irish Hunger Strikes and the Cult of Self-Sacrifice», 426.
- 151 *El líder revolucionario Michael Collins*: Miller, *A History of Force Feeding*, 96.
- 151 *el alcalde de Cork, Terence MacSwiney*: Peter Berresford Ellis, *A History of the Irish Working Class* (Nueva York: George Braziller, 1973), 254.
- 152 *Bonar Law, líder conservador*: Sharp, *The Politics of Nonviolent Action, Part Two*, 366.
- 152 *Incluso el capellán católico de la prisión de Mountjoy*: Citado en Sweeney, «Irish Hunger Strikes and the Cult of Self-Sacrifice», 426-427.
- 153 *el sannyasi varón) y la sannyasini mujer*): Vasudha Narayanan, «Renunciation and Gender Issues in the Sri Vaisnava Community», en *Asceticism*, eds. Vincent L. Wimbush y Richard Valantasis (Nueva York: Oxford University Press, 1995), 445.
- 153 «*Para el hinduismo moderno*»: Faisal Devji, entrevista con el autor, 12 de mayo de 2021.

- 154 «*desactiva aquellos actos de habla*»: Gilles Deleuze, *Essays Critical and Clinical*, trad. Daniel W. Smith y Michael A. Greco (Minneapolis: University of Minnesota Press, 1997), 73.
- 155 *días señalados de la tradición hindú como el ekadashi*: *Ekadashi* es un día de ayuno que tiene lugar veinticuatro veces al año, según la luna creciente. Es un período de rejuvenecimiento dedicado a Krishna, dios de la compasión, uno de los avatares de Vishnu.
- 155 «*La idea – dice Faisal Devji–*»: Faisal Devji, entrevista con el autor, 12 de mayo de 2021.
- 155 *no se debía «jugar con la religión»*: Lerat y Charbonnier, *Le jeûne*, 105.
- 155 *Gandhi consideraba que tanto el ayuno*: Mohandas K. Gandhi, *Satyagraha in South Africa*, trad. Shri Valji Desai (1928; Ahmedabad, India: Navajivan, 1972), XI, XVI.
- 155 *Los activistas del boicot eran*: Mahatma Gandhi, discurso pronunciado en las arenas de Sabarmati en Ahmedabad, India, el 11 de marzo de 1930, en vísperas de la Dandi Satyagraha (también conocida como la «Marcha de la Sal»), [https://www.mkgandhi.org/speeches/dandi\\_march.htm](https://www.mkgandhi.org/speeches/dandi_march.htm).
- 156 «*Conocía la antigua tradición*»: Pat Sheehan, entrevista con el autor, 17 de agosto de 2022.
- 157 *Humphrey Atkins, secretario británico de Estado*: Shah, *Refusal to Eat*, 204.
- 157 *Thatcher dijo a un entrevistador de radio*: Rushworth M. Kidder, «Thatcher Says She's Sorry about Hunger Strikes, but She Won't Yield», *Christian Science Monitor*, 4 de diciembre de 1980, <https://www.csmonitor.com/1980/1204/120446.html>.
- 157 *Como «oficial al mando»*: Ed Moloney, *Voices from the Grave: Two Men's War in Ireland* (Londres: Faber & Faber: 2010), 104.
- 157 *una especie de «ventriloquismo post mortem»*: Alexandra Poulain, «*The King's Threshold, Calvary, The Death of Cuchulain: Yeats's Passion Plays*», *Yeats's Mask: Yeats Annual*, n.º 19, eds. Margaret Mills Harper y Warwick Gould (Cambridge, Reino Unido: Open Book, 2013), 49-63.
- 157 *la BBC calificó la muerte de Sands*: Peter Taylor, «Bobby Sands: The Hunger Strike That Changed the Course of N Ireland's Conflict»,

- BBC News, 1 de mayo de 2021, <https://www.bbc.com/news/stories-56937259>.
- 158 *en octubre de 1988, el Gobierno británico*: Knight-Ridder, «British Ban IRA Remarks from TV, Radio», *Chicago Tribune*, 20 de octubre de 1988, <https://www.chicagotribune.com/news/ct-xpm-1988-10-20-8802080976-story.html>.
- 158 *Angela Davis, fue detenida*: George Jackson, activista de los Panteras Negras y fundador de la Black Guerilla Family, fue uno de los tres Soledad Brothers acusados de matar a un guardia de la prisión de Soledad en 1970 en represalia por el asesinato del mentor de Jackson, W. L. Nolen, a manos de otro guardia.
- 158 *para «dramatizar la situación»*: Angela Davis, *Angela Davis-An Autobiography* (Chicago: Haymarket Books, 2022), 37.
- 158 *ya estaba «convencida»*: *Ibid.*, 42.
- 158 *el ayuno anual conocido como Agosto Negro*: «Black August: A Celebration of Freedom Fighters Past and Present», Center for Constitutional Rights, 10 de agosto de 2021, <https://ccrjustice.org/black-august#:~:text=Black%20August%20began%20in%20the,of%20the%20Black%20freedom%20struggle>.
- 158 *«un recordatorio constante de las condiciones»*: Bilal Ali, «Resistance: The Meaning of Black August», *Street Sheet*, 15 de agosto de 2017, <https://www.streetsheet.org/resistance-the-meaning-of-black-august/>.
- 159 *«para honrar y solidarizarse»*: TysonJXN, «The Origins of Black August», Black with No Chaser, 1 de agosto de 2022, <https://blackwithno-chaser.com.the-origins-of-black-august/>.
- 159 *Robinson, campeona de atletismo*: Victoria Wolcott, *Race, Riots, and Roller Coasters* (Filadelfia: University of Pennsylvania Press, 2014), 70.
- 159 *Detenida por impago de impuestos*: «Rose Robinson Tells of Her Arrest and Prison Experiences», *Catholic Worker XXVII*, n.º 1 (1 de julio de 1960): 8.
- 160 *En 2014, en un centro de detención*: Shah, *Refusal to Eat*, 275.
- 160 *«Tenemos un profundo respeto por la comida»*: J. Cipriano et al., *The Hunger Strikers' Handbook*, NWDC Resistance, 2017.
- 160 *Sandy Restrepo, abogada experta en inmigración*: Sandy Restrepo, entrevista con el autor, 2 de mayo de 2023.
- 160 *La semana siguiente al fin de la huelga*: Tess Owen, «Hundreds of Immigrants Detained in a Private Prison Have Gone on Hunger

- Strike», *Vice*, 14 de abril de 2017, <https://www.vice.com/en/article/5958m5/hundreds-of-immigrants-detained-in-a-private-prison-have-gone-on-hunger-strike>.
- 161 *Paul Campion, de veinticuatro años*: Paul Campion, entrevista con el autor, 26 de febrero de 2021.
- 162 *Sahar Francis, directora*: Sahar Francis, entrevista con el autor, 21 de agosto de 2022. En virtud del Artículo 111 de la Constitución israelí, el ejército puede detener y encarcelar a personas durante un máximo de un año sin necesidad de justificación, aunque los presos suelen permanecer detenidos mucho más tiempo. Desde 1967, aproximadamente una quinta parte de la población palestina ha sido detenida. Véase Rory McCarthy, «Israel Releases 198 Palestinian Prisoners», *Guardian*, 26 de agosto de 2008, <https://www.theguardian.com/world/2008/aug/26/israelandthepalesiniansl>.
- 162 *Casi todos los palestinos encarcelados en prisiones israelíes*: Stephen Erlanger, «Palestinians on Fast in Israeli Jails Struggle for Attention», *New York Times*, 28 de agosto de 2004, <https://www.nytimes.com/2004/08/28/world/palestinians-on-fast-in-israeli-jails-struggle-for-attention.html>.
- 163 *Khader Adnan, panadero*: «Israel/OPT: Death of Khader Adnan Highlights Israel's Cruel Treatment of Palestinian Prisoners», Amnistía Internacional, 3 de mayo de 2023, <https://www.amnesty.org/en/latest/news/2023/05/israel-opt-death-of-khader-adnan-highlights-israels-cruel-treatment-of-palestinian-prisoners/>.
- 163 *Su muerte provocó la condena internacional*: Dov Lieber, «Gaza Militants Fire Rockets at Israel after Palestinian Hunger Striker Dies», *Wall Street Journal*, 2 de mayo de 2023, <https://www.wsj.com/articles/palestinian-militant-dies-in-israeli-prison-after-hunger-strike-ba90907d>.
- 163 *En sus memorias*, Construir un castillo: Vladimir Bukovsky, *To Build a Castle: My Life as a Dissident*, trad. Michael Scammell (Nueva York: Viking, 1978), 394.
- 164 «*Los directores de las prisiones temían*»: Luke Harding, «Vladimir Bukovsky Obituary», *Guardian*, 28 de octubre de 2019, <https://www.theguardian.com/world/2019/oct/28/vladimir-bukovsky-obituary>.

- 165 *En 1968, Chávez emprendió su primera*: Susan Ferriss y Ricardo Sandoval, *The Fight in the Fields: Cesar Chavez and the Farmworkers Movement* (Nueva York: Harcourt Brace, 1997), 142.
- 165 *En el perfil de Peter Matthiessen*: Matthiessen, *Sal Si Puedes*, 190.
- 166 *Calificar este ayuno de «castigo»*: Véase Jason Pierce, «César Chávez, Dolores Huerta, and the United Farm Workers», Bill of Rights Institute, <https://billofrightsinstitute.org/essays/cesar-chavez-dolores-huerta-and-the-united-farm-workers>.
- 166 *«un momento decisivo para el sindicato»*: Ferriss y Sandoval, *The Fight in the Fields*, 143.
- 166 *Chávez conocía: Ibid.*, 141.
- 167 *«Un ayuno es, ante todo, un acto personal»*: César Chávez, *The Words of Cesar Chavez*, eds. John C. Hammerback y Richard J. Jensen (College Station: Texas A&M University Press, 2002), 169.
- 168 *doctor en bioética Jacob M. Appel*: Jacob M. Appel, «Beyond Guantánamo», *Huffington Post*, 18 de marzo de 2010, [https://www.huffpost.com/entry/beyond-guantanamo-torture\\_b\\_360082](https://www.huffpost.com/entry/beyond-guantanamo-torture_b_360082).
- 168 *En su testimonio de 2023, Sondra Crosby, doctora*: Carol Rosenberg, «Doctor Describes and Denounces C.I.A. Practice of ‘Rectal Feeding’ of Prisoners», *New York Times*, 24 de febrero de 2023, <https://www.nytimes.com/2023/02/24/us/politics/cia-torture-guantanamo-nashiri-doctor.html>.
- 169 *Slahi habló conmigo desde Dubái*: Mohamedou Ould Slahi, entrevista con el autor, 18 de noviembre de 2021.
- 169 *para proteger el derecho de los jardineros*: Matea Gold y Jim Newton, «Fast Ends with Accord on Leaf Blowers», *Los Angeles Times*, 10 de enero de 1998, <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1998-jan-10-me-6884-story.html>.
- 170 *Dick Gregory, activista de los derechos civiles*: Clovis E. Semmes, «Entrepreneur of Health: Dick Gregory, Black Consciousness, and the Human Potential Movement», *Journal of African American Studies* 16, n.º 3 (septiembre de 2012): 537-549.
- 170 *En diciembre de 1978, cuatro mujeres bolivianas*: Elena McGrath, «Housewives against Dictatorship: The Bolivian Hunger Strike of 1978», *Nursing Clio*, 29 de diciembre de 2016, <https://nursingclio.org/2016/12/29/housewives-against-dictatorship-the-bolivian-hunger-strike-of-1978/>.



- 170 *Al final, 1.380 personas*: Svevo Brooks et al., «A Guide to Political Fasting», Nonviolent Tactics Development Project, 1981, 8.
- 170 *Theresa Spence, jefa de la Primera Nación Attawapiskat*: «Chief Theresa Spence to End Hunger Strike Today», CBC News, 23 de enero de 2013, <https://www.cbc.ca/news/politics/chief-theresa-spence-to-end-hunger-strike-today-1.1341571>.
- 171 *Luaty Beirão, rapero angoleño*: Ricardo Miguel Vieira, «Angolan Awakening: Ikonoklasta Doubles Down in His Fight for Change», OkayAfrica, <https://www.okayafrica.com/angolan-awakening-ikonoklasta-doubles-down-in-his-fight-for-change/>.
- 171 *En otoño de 2019, Extinction Rebellion*: Jane Dalton, «Extinction Rebellion: Four Climate Activists Take Hunger Strike into Second Week», *Independent*, 24 de noviembre de 2019, <https://www.independent.co.uk/climate-change/news/extinction-rebellion-hunger-strike-protest-climate-activists-global-parties-a9215411.html>.
- 171 *Leyla Güven, diputada encarcelada*: «Turkey Court Frees Hunger-Strike Kurdish MP Leyla Guven», BBC News, 25 de enero de 2019, <https://www.bbc.com/news/world-europe-46999128>.
- 171 *Fue puesta en libertad bajo fianza*: «Kurdish Politician Leyla Güven Sentenced to More than Eleven Years in Prison», ANF News, 17 de octubre de 2022, <https://anfenglishmobile.com/women/kurdish-politician-leyla-guven-sentenced-to-more-than-eleven-years-in-prison-63127>.
- 172 *El 29 de enero de 2020, el profesor de la Boston University*: Jessica Colarossi, «Why BU Environmental Researcher Nathan Phillips Is on a Hunger Strike», Brink, 5 de febrero de 2020, <https://www.bu.edu/articles/2020/environmental-investigator-nathan-phillips-hunger-strike/>.
- 172 *Durante veinticinco días del verano*: «Huelgas de hambre por Breonna», Facebook, <https://www.facebook.com/hungerstrikersforbreonna>.
- 172 *Alekséi Navalny, líder encarcelado*: Andrew E. Kramer, «Navalny, Putin's Nemesis, Ends Hunger Strike in Russia», *New York Times*, 23 de abril de 2021, <https://www.nytimes.com/2021/04/23/world/europe/russia-navalny-putin-hunger-strike.html>.
- 172 *Una mujer de Chicago de setenta y tres años, Rachele Zola*: Molly Morris, «73-Year-Old Chicago Woman Completes a 40-Day Hunger Strike», *News Tribune*, 8 de julio de 2021, <https://www.newstri->

- bune.com/news/2021/jul/08/73-year-old-chicago-woman-completes-a-40-day/.
- 172 *El 1 de febrero de 2022, dos profesores*: Bob Nesbitt y Sara Stinson, «Hunger Strike, Protest Planned to Pressure Oakland Unified School District against Closures», KRON4, 2 de febrero de 2022, <https://www.kron4.com/news/bay-area/oakland-staff-go-on-hunger-strike-to-protest-school-closures/>.
- 173 «*Creo que esta comunidad ya ha sufrido*»: André Sánchez, entrevista con el autor, 29 de junio de 2022.
- 173 *Alaa Abd El Fattah*: Jennifer Holleis, «Egypt: New Push to Free Activist Alaa Abdel-Fattah», Deutsche Welle, 18 de marzo de 2023, <https://www.dw.com/en/egypt-alaa-abdel-fattahs-sister-re-starts-freealaa-campaign-after-cop27-silence/a-65023873>. Véase también Vivian Yee, «Prominent Egyptian Political Prisoner Ends Hunger Strike, Family Says», *New York Times*, 15 de noviembre de 2022, <https://www.nytimes.com/2022/11/15/world/middleeast/egypt-alaa-abd-el-fattah-hunger-strike.html>.

## SEXTO DÍA, VIERNES

- 176 *Trattato de la vita sobria*: Maria Patrizia Carrieri y Diego Seraino, «Longevity of Popes and Artists between the 13th and the 19th Century», *International Journal of Epidemiology* 34, n.º 6 (diciembre de 2005): 1.435-1.436.
- 176 *Acosado por numerosos achaques*: Lewis Cornaro [sic], *Discourses on a Sober and Temperate Life*, trad. e intro. Sylvester Graham (Nueva York: Mahlon Day, 1833), 23.
- 176 *El libro fue un éxito inmediato*: En 1986, Hillel Schwartz señaló que *Trattato de la vita sobria* se había publicado en «al menos tres ediciones suecas, cuatro holandesas, cuatro alemanas, siete latinas, once francesas, doce italianas: alcanzó su quincuagésima tercera edición inglesa en 1826 y ha tenido treinta y tres ediciones en Estados Unidos». (Hillel Schwartz, *Never Satisfied: A Cultural History of Diets, Fantasies and Fat* [Nueva York: Anchor Books, 1990], 347.) En *Morton's Medical Bibliography* figura inexplicablemente como «el mejor tratado sobre higiene personal y vida sencilla que existe».

- 177 *¡Oh desdichada e infeliz Italia!*: Cornaro, *Discourses on a Sober and Temperate Life*, 19.
- 177 *Es más, prestando la debida atención a lo que he dicho*: *Ibid.*, 52.
- 177 *Franklin afirmaba que saberse contener*: Schwartz, *Never Satisfied*, 14.
- 178 *Se dice que su pulsómetro inspiró*: F. Bigotti, D. Taylor y J. Welsman, «Recreating the Pulsilogium of Santorio: Outlines for a Historical-ly-Engaged Endeavour», *Bulletin of the Scientific Instrument Society* 133 (30 de junio de 2017): 30-35.
- 178 *historiador cultural Hillel Schwartz*: Schwartz, *Never Satisfied*, 10.
- 179 «*Virgen holandesa*» *Eva Fleigen Vliegen*: También se escribe a veces «Eve Flieg e n» (Hyder E. Rollins, «Notes on Some English Accounts of Miraculous Fasts», *Journal of American Folklore* 34, n.º 134 [octubre-diciembre de 1921]: 364-371) o «Eva Fillgen» («Feats of the Fasters», *The Illustrated American*, 10 de enero de 1891, 285). La supuesta antofilia de Fliegen/Vliegen/Fleigen/Fillgen, a la que solo el perfume de las flores bastaba para mantenerla con vida, precedió en pocos años al apogeo de la locura por los tulipanes en la región, que, según numerosos relatos, en 1610 había alcanzado proporciones tales que con un solo bulbo de tulipán se podía comprar una casa.
- 161 *Muy extraño era ver*: Rollins, «Notes on Some English Accounts of Miraculous Fasts», 367-368.
- 179 *Al parecer, la celebridad de Fleigen*: Brumberg, *Fasting Girls*, 50.
- 179 *Wilhelm Fabry von Hilden*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 63.
- 180 «*Las semillas de la Debilidad y el Dolor*»: Samuel J. Rogal, «Pills for the Poor: John Wesley's Primitive Physick», *Yale Journal of Biological Medicine* 51, n.º 1 (enero-febrero): 82. Muchas de las recomendaciones de Wesley proceden de tratados médicos de la época, como su receta para la «locura delirante»: afeitarse la cabeza y lavarla con vinagre. También destaca su recomendación para curar los cólicos: colocar un cachorro vivo sobre el estómago de la persona afectada (Rogal, 87), que se hace eco de la cura de Hildegarda de Bingen para la ictericia: recomendaba atar un murciélago vivo sobre el estómago de la persona enferma. Durante siglos, la idea de que un animal pudiera transferir sus cualidades saludables a una persona a través del contacto de piel con piel sobre el vientre se había adoptado como una terapia válida. Sin duda,

- iba a distraer al afligido de cualquier dolencia que padeciera en ese momento.
- 180 *Los ayunadores extremos daban fama*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 50.
- 181 *En 1512, por ejemplo, se descubrió que una mujer ayunaba milagrosamente*: W. Morgenthaler, «Eine Hysterika zu Beginn des 17. Jahrhunderts», *Archiv für Geschichte der Medizin* 18, n.º 2 (15 de junio de 1926): 200.
- 181 *Otra alemana, Margaretha Ulmer*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 56.
- 181 *Catalina de Veltin a mediados del siglo XVII*: *Ibid.*, 28.
- 181 *Ann Moore, «la ayunadora de Tutbury»*: Legh Richmond, *A Statement of Facts, Relative to the Supposed Abstinence of Ann Moore, of Tutbury, Staffordshire* (Londres: J. Croft, 1813), 45.
- 182 «*un notorio personaje inmoral*»: J. L., *An Account of the Extraordinary Abstinence of Ann Moor [sic], of Tutbury, Staffordshire, Who Has for More Than Two Years, Lived Entirely without Food* (Uttoxeter, Reino Unido: R. Richards, 1809), 10.
- 182 «*niña ayunadora*» *galesa del siglo XIX*, Sarah Jacob: William Hammond, *Fasting Girls: Their Physiology and Pathology* (Nueva York, G. P. Putnam's Sons, 1879), 28.
- 182 *un pastor presbiteriano, el mismo Sylvester Graham*: Graham señala en Cornaro, *Discourses on a Sober and Temperate Life*, 4-5.
- 183 *A Graham se le atribuye*: Schwartz, *Never Satisfied*, 25.
- 183 *Jennings decidió que lo mejor*: James Whorton, *Crusaders for Fitness: The History of American Health Reformers* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1982), 136.
- 184 *Jennings puso nombre a esta filosofía*: Isaac Jennings, *The Tree of Life: Or, Human Degeneracy, Its Nature and Remedy* (Nueva York: Miller, Wood, 1867), 118.
- 184 «*La importancia que se da a la "fibra"*»: Ellmann, *The Hunger Artists*, 10.
- 185 *los hombres «recobraron fuerzas rápidamente»*: Mark Twain, *The Man That Corrupted Hadleyburg, and Other Essays and Stories* (Nueva York: Harper and Brothers, 1898), 87.
- 185 «*Dejar de comer durante un tiempo puede hacer más*»: *Ibid.*, 106.
- 186 «*permitía hacerlos pasar por ideas profundas*»: Whorton, *Crusaders for Fitness*, 264.

- 186 *En tres publicaciones que suman más: Ibid.*, 263-264.
- 186 «*la clave largamente esperada*»: R. Marie Griffith, «Apostles of Abstinence: Fasting and Masculinity during the Progressive Era», *American Quarterly* 52, n.º 4 (diciembre de 2000): 604.
- 187 *doctor Henry S. Tanner*: Según su biografía autorizada, Tanner, que había empezado su vida como fabricante de carruajes en el sureste rural de Inglaterra, había emigrado a Ohio, donde se reinventó y se matriculó en la Escuela de Medicina Ecléctica tras sentirse insatisfecho con «la intolerancia de las sociedades de la vieja escuela». (Robert A. Gunn, *Forty Days without Food! A Biography of Henry S. Tanner, M.D., Including a Complete and Accurate History of His Wonderful Fasts with Valuable Deductions* [Nueva York: A. Metz, 1880], 8.) Un obstáculo para ser tolerado por la vieja escuela podría haber sido su incipiente respiracionismo: Tanner sostenía que la vida se sostenía por «la electricidad de la atmósfera». (*Ibid.*, 9.) Años más tarde, Tanner explicó al *New York Times* que «el cuerpo se alimenta y nutre a través de los pulmones, que suministran las principales fuerzas vitales, siendo el estómago solo un órgano secundario». («AT 81 STARTS 80-DAY FAST. Dr. Tanner Says People Eat Too Much, and Essays to Prove It», *New York Times*, 9 de febrero de 1911, 1.)
- 187 *El ayuno de Fancher, por supuesto, tuvo lugar*: Daily, *Mollie Fancher*, 111.
- 187 «*Ella dice que es un milagro*»: *Ibid.*, 211.
- 187 «*No soy consciente de que*»: Hammond, *Fasting Girls*, 1.
- 188 «*Desde el principio despertó gran interés*»: Herbert Asbury, «That was New York: Forty Days and Forty Nights», *New Yorker*, 27 de abril de 1934, 70.
- 188 *Tanner recibía entre*: Schwartz, *Never Satisfied*, 121.
- 188 *Fue agasajado por numerosos admiradores*: «A Stomach in Open Revolt: Tanner Declines to Treat with the Thing», *New York Times*, 31 de julio de 1880, 2, [https:// timesmachine.nytimes.com/times-machine/1880/07/31/98549901.html?pageNumber=2](https://timesmachine.nytimes.com/times-machine/1880/07/31/98549901.html?pageNumber=2).
- 188 *Al cabo de un mes de ayuno, Hammond*: Asbury, «That Was New York», 78-79.
- 189 *hubo acusaciones de fraude*: El décimo día de ayuno, a medianoche, «el Dr. Bradley se puso en pie de un salto y acusó a Frost Johnson, un vigilante de la Facultad de Medicina, de pasar algo subrepticamente al Dr. Tanner. El ayunador se puso rápida-

mente histérico y gritó que Johnson solo le había entregado una esponja. "¡Sopa!", gritó el Dr. Bradley. "¡Llena de sopa! ¿Para qué quiere una esponja?" "Me gustan las esponjas", dijo el doctor Tanner, muy disgustado. Repitiendo su acusación de que la esponja estaba llena de sopa, el Dr. Bradley ordenó a los observadores de la Sociedad Neurológica que abandonaran la sala y declaró que la Sociedad no tendría nada que ver con el experimento. Unas horas más tarde, tanto Johnson como el Dr. Tanner negaron formalmente, por escrito, que la esponja contuviera comida, y dijeron que el Dr. Tanner la había utilizado para limpiarse la cara». (*Ibid.*, 76.)

- 189 *Rechazó una petición de P. T. Barnum: Daily, Mollie Fancher*, 112.
- 190 *Tras el ayuno, se exhibió: Asbury*, «That Was New York», 79.
- 190 *En 1913, a la edad de ochenta y tres años: «Dr. Tanner Gets Mitten»*, *New York Times*, 13 de noviembre de 1913, 1, <https://times-machine.nytimes.com/times-machine/1913/11/13/104788718.html?pageNumber=1>.
- 190 *se considera la inspiración del relato de Kafka: Véase, por ejemplo, Mark Christian Thompson, Kafka's Blues: Figurations of Blackness in the Construction of an Aesthetic* (Chicago: Northwestern University Press, 2016), 122. Thompson señala que Kafka habría tenido la oportunidad de leer relatos de las escapadas de Succi en 1896, en una serie ilustrada de cinco partes en *Das interessante Blatt*, y de nuevo en 1917, cuando Succi actuó en Viena. Para entonces, la celebridad de Succi había menguado, y ganaba una fracción de lo que había cobrado en años anteriores.
- 190 *En 1886, tras varios viajes: Ennio Ferretti, «Giovanni Succi, il digiunatore di Cesenatico che ispirò Kafka»*, Giannella Channel, <https://www.giannellachannel.info/giovanni-succi-il-digiunatore-di-cesenatico-che-ispino-kafka/>.
- 190 *La fama de Succi fue creciendo a medida que viajaba: «Feats of the Fasters»*, 286.
- 190 *Una parte del Koster & Bial: «Koster and Bial's Music Hall»*, Nomad, 25 de septiembre de 2015, <https://experiencenomad.com/koster-and-bials-music-hall/>.
- 191 *en 1910, Clare de Servat: Sharman Apt Russell, Hunger: An Unnatural History* (Nueva York: Basic Books, 2005), 53-54.

- 191 *del artista David Blaine: «Above the Below»*, Londres, 2003. Los síntomas de Blaine se detallaron en «Refeeding David Blaine-Studies after a 44-Day Fast», *New England Journal of Medicine*, 24 de noviembre de 2005, <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejm200511243532124>.
- 191 *Agostino Levanzin, abogado maltés: Lino Bugeja, «Agostino Levanzin: Man for Reasons»*, *Times of Malta*, 14 de julio de 2012, <https://timesofmalta.com/articles/view/Agostino-Levanzin-man-for-all-reasons.428703>.
- 191 «*Después dijo que había perdido*»: «Breaks 31 Days' Fast», *New York Times*, 15 de mayo de 1912, <https://www.nytimes.com/1912/05/16/archives/breaks-31-days-fast-levanzin-lost-weight-but-felt-better-mentally.html>.
- 192 *Sin embargo, dicen que le disgustó*: Schwartz, *Never Satisfied*, 132.
- 192 *Menos de una semana después, Levanzin cambió bruscamente: «Levanzin's New Charges»*, *New York Times*, 21 de mayo de 1912, <https://www.nytimes.com/1912/05/22/archives/levanzins-new-charges-fasting-professor-says-he-was-nearly-killed.html>; véase también «Torture in Starving Test», *New York Times*, 20 de mayo de 1912, <https://www.nytimes.com/1912/05/21/archives/torture-in-starving-test-levanzin-complains-of-treatment-at.html>.
- 192 «*Parecía que me estuviera vaciando*»: Knut Hamsun, *Hunger*, trad. Robert Bly (Nueva York: Farrar, Straus and Giroux, 1986), 33.
- 192 *el martirio es «una pose tentadora»*: Dale Peck, correspondencia con el autor, 13 de junio de 2023.
- 193 «*Prefieren hacer lo imposible*»: Franz Kafka, *Investigations of a Dog and Other Creatures*, trad. Michael Hoffmann (Nueva York: New Directions, 2017), 158.
- 193 «*tus problemas se acaban*»: *Ibid.*, 174.
- 193 «*El camino es a través del hambre*»: *Ibid.*, 181.
- 193 *El desagrado de Kafka hacia su impulso animal*: Por ejemplo: «Si veo una salchicha etiquetada como una vieja Hauswurst, la muerdo en mi imaginación con todos los dientes y trago de forma rápida, regular y sin pensármelo dos veces, como una máquina. La desesperación de este acto, incluso en la imaginación, tiene como resultado inmediato una mayor prisa. Me meto en la boca las largas cortezas de carne de costilla sin morder y luego las vuelvo a sacar por detrás desgarrándome el estómago y los in-

- testinos. Como en tiendas de comestibles sucias y completamente vacías». Entrada de octubre de 1911 en *The Diaries of Franz Kafka*, trad. Ross Benjamin (Nueva York: Schocken, 2022), 107.
- 193 «*Del mismo modo que soy delgado*»: Franz Kafka, *Letters to Felice*, eds. Erich Heller y Jürgen Born, trad. James Stern y Elisabeth Duckworth (Nueva York: Schocken Books, 2016), 21.
- 194 *Aristóteles habló de un adepto*: James Caulfield y Henry Wilson, *The Book of Wonderful Characters* (Londres, Chatto & Windus, 1869), 249.
- 194 *Y algunos también vivieron mucho tiempo*: Mi traducción de Rollins, «Notes on Some English Accounts of Miraculous Fasts», 360.
- 195 *la«instrumento de Dios» suiza Christina Kratzer*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 106.
- 195 *Tras pasar una infancia miserable: «Werkzeuge»*, Inspirationist Archive, <https://inspirationistarchive.org/zeugnisse-testimonies/who-were-the-werkzeuge/>.
- 195 *El psicólogo Carl Jung*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 108.
- 195 «*culto médico mundial*»: Martin Gardner, *Fads and Fallacies in the Name of Science* (Nueva York: Dover, 1957), 191.
- 195 «*La idea de liberarse de toxinas*»: Britt Marie Hermes, entrevista con la autora, 24 de marzo de 2023.
- 196 *Cientos de terapias extrañas se suman: los remedios naturopáticos provocaron la muerte del líder socialista Eugene V. Debs*, que en 1926 se sometió a una «cura» de ayuno en un sanatorio naturopático para tratar los efectos persistentes de su encarcelamiento de varios años en la penitenciaría federal de Atlanta. Un familiar había pedido a un médico local que examinara a Debs, que estaba en coma. «Su cuerpo estaba muy deshidratado. Al estar inconsciente, no había pedido de beber en dos días, por lo que nadie le había dado». (Gardner, *Fads and Fallacies in the Name of Science*, 197.) Debs murió poco después de un fallo cardíaco. (La respuesta naturópata común en tales casos es que el sujeto tenía una enfermedad preexistente.)
- 196 *La primera clínica fue fundada en 1920*: Steve Hendricks, *The Oldest Cure in the World: Adventures in the Art and Science of Fasting* (Nueva York: Abrams, 2022), 177.



- 196 *En 1935, en pleno régimen nazi: «History»*, Buchinger Wilhelmi Clinics, <https://www.buchinger-wilhelmi.com/en/geschichte/>.
- 197 *Aunque « decididamente antinazi»*: Michael H. Kater, *Doctors under Hitler* (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 2005), 54.
- 197 *En 1926, seis artistas del hambre: Vandereycken y Van Deth, From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 89.
- 197 «*He escrito muchos artículos*»: Upton Sinclair, *The Fasting Cure* (1911; Carlisle, MA: Applewood Books, 2022), 5.
- 198 *Según explicaba, cuando era más joven: Ibid.*, 7.
- 198 *alaban el ayuno por sus poderes purificadores: Ibid.*, 25.
- 198 *una oleada nacional de fanatismo*: Como han establecido Edwin Black et al. (véase su obra *War against the Weak: Eugenics and America's Campaign to Create a Master Race* [Nueva York: Four Walls Eight Windows, 2003]), los principios eugenésicos estadounidenses sentaron las bases de gran parte de la ideología nazi.
- 199 *Horace Fletcher, «el Gran Masticador»*: Schwartz, *Never Satisfied*, 125.
- 199 *El método para «lograr la asimilación económica»*: James C. Whorton, «Physiologic Optimism': Horace Fletcher and Hygienic Ideology in Progressive America». *Bulletin of the History of Medicine* 55, n.º 1 (primavera de 1981), 59.
- 199 *taylorismo, la ciencia de la gestión*: Frederick W. Taylor (1856-1915) fue uno de los primeros en analizar los flujos de trabajo en las fábricas con el fin de minimizar el despilfarro y maximizar la eficiencia. Empleadas por primera vez en la década de 1880 en una acería de Pensilvania, las teorías de Taylor sobre la gestión científica recibieron amplia atención con la publicación de sus *Principles* en 1911.
- 199 *Habitualmente vestido de blanco*: Schwartz, *Never Satisfied*, 126.
- 199 *veía en el fletcherismo un aliado natural*: Véanse las conferencias de James de 1901-1902, *The Varieties of Religious Experience*, en las que expone «la religión de una mentalidad sana» y cita a Fletcher como ejemplo de cura mental y Nuevo Pensamiento. Es posible que Gandhi también se viera influido por Fletcher, al menos en lo que respecta a sus opiniones sobre la digestión: se cita con frecuencia que aconsejaba a sus seguidores «Mastica tu agua y bebe tu comida».

- 199 *Con los derechos de autor obtenidos por* The Jungle: Lawrence Kaplan, «A utopia during the Progressive Era: The Helicon Home Colony, 1906-1907», *American Studies* 25, n.º 2 (1984): 63, <https://journals.ku.edu/amsj/article/view/2567>.
- 200 *un balneario de Michigan fundado por John Harvey Kellogg*: La empresa de Kellogg se llamaba Battle Creek Sanitarium; *sanitarium* era una palabra inventada por Kellogg, que la prefería a la original *sanatorium*. También ferviente grahamita, Kellogg dio al mundo los copos de maíz, en un intento de ayudar a aplacar los hiperactivos impulsos sexuales de los estadounidenses; había querido un alimento sano «predigerido» para sus clientes. Los cereales solo se convirtieron en un éxito cuando su hermano Will añadió azúcar al proceso. Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 206.
- 200 *se le atribuye la acuñación del verbo fletcherizar*: Citado en Whorton, «'Physiologic Optimism'», 205.
- 200 *obsesión por la podredumbre extranjera*: Sinclair, *The Fasting Cure*, 45.
- 201 *Sir John Hall, el principal médico inglés*: Stephanie J. Snow, *Blessed Days of Anesthesia* (Oxford, Reino Unido: Oxford University Press, 2013), 99.
- 202 *Su nombre de pila era demasiado corriente*: Robert Lewis Taylor, «Physical Culture: Weakness Is a Crime», *New Yorker*, 21 de octubre de 1950, 44.
- 203 «*La medicina ha llegado a su fin*»: Robert Ernst, *Weakness Is a Crime: The Life of Bernarr Macfadden* (Syracuse, NY: Syracuse University Press, 1990), 22.
- 203 *Los enemigos eran numerosos*: *Ibid.*, 31.
- 203 *escribió más de cien*: Mark Adams, *Mr. America: How Muscular Millionaire Bernarr Macfadden Transformed the Nation through Sex, Salad, and the Ultimate Starvation Diet* (Nueva York: HarperCollins, 2009), 163.
- 203 *El núcleo del imperio de la salud de Macfadden*: El Grupo de Comunicaciones Macfadden se convirtió en uno de los mayores editores de revistas de Estados Unidos, llegando a poseer y publicar revistas como *True Story*, *True Romance* y *True Detective*, publicaciones basura que son el germen de los actuales *reality shows* y *America's Most Wanted*. Naturalmente, Macfadden aspiró a la candidatura

- republicana a la presidencia de EE. UU., y posteriormente intentó y fracasó en su intento de ganar las primarias demócratas para senador de EE. UU. por Florida (mientras prometía proteger a los floridanos de la integración racial).
- 203 *recomendaba comer arena de vez en cuando*: Adams, *Mr. America*, 91.
- 203 *En su defensa del ayuno*: Taylor, «Physical Culture», 50.
- 204 *sostenía que las calorías*: Herbert M. Shelton, *The Science and Fine Art of Fasting*, Kindle ed. (Naples, FL: Mockingbird Press, 1978), 336-337.
- 204 *Una demanda detallaba la muerte*: «A Health Clinic Was Ordered Friday to Pay \$873,000», UPI, 17 de septiembre de 1982, <https://www.upi.com/Archives/1982/09/17/A-health-clinic-was-ordered-Friday-to-pay-873000/8663401083200/>.
- 204 *en 1964, el presidente de la sección de San Diego*: «Victim's Dad Said Fasting 'Cured' Her», *Santa Cruz Sentinel*, 1 de mayo de 1964, 10.

## SÉPTIMO DÍA, SÁBADO

- 208 *el acto de sallekhana*: Diane Mehta, «On Chanting and Consciousness», *Harvard Divinity Bulletin*, Primavera/Verano de 2021, <https://bulletin.hds.harvard.edu/on-chanting-and-consciousness/>. *Anekāntavāda*, o «polifacetismo», es fundamental en el jainismo. Similar al concepto talmúdico de que hay tantas formas de interpretar la Torá como judíos huyeron de Egipto durante el Éxodo, la multiplicidad sostiene que la verdad posee múltiples capas. Mientras que la verdad completa es accesible a todos, pero solo aquellos pocos capaces de desprenderse de las ataduras kármicas, ya sea a través de la sallekhana u otro medio, pueden percibirla en su totalidad.
- 209 *pero en la tradición estoica*: En *On Ends*, de Cicerón, Catón el Estoico dice que «a veces es una función apropiada tanto para el sabio abandonar la vida, aunque sea feliz, como para el necio permanecer vivo, aunque sea desdichado». 3.60-61, *The Hellenistic Philosophers*, trad. A. A. Long y D. N. Sedley (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 1987), 425.
- 209 *Seis veces más estadounidenses*: Schwartz, *Never Satisfied*, 71.

- 209 A. R. Turnbull, *director médico*: Citado en Miller, *A History of Force Feeding: Hunger Strikes, Prisons and Medical Ethics, 1909-1974*, 37-38.
- 210 *Aunque es relativamente poco frecuente*: según el National Institute of Mental Health, los trastornos alimentarios se acercan al 4 % entre los adolescentes, el doble entre las mujeres. La prevalencia de la anorexia a lo largo de la vida es del 0,6 % en la población general, pero tres veces mayor entre las mujeres (0,9) que entre los hombres (0,3). «Eating Disorders», National Institute of Mental Health, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>.
- 210 «No tengo necesidades; cuida de mí»: Priscilla Becker, «Big Little», en *Going Hungry: Writers on Desire, Self-Denial, and Overcoming Anorexia*, ed. Kate M. Taylor (Nueva York: Anchor Books, 2008), 145.
- 210 *la poetisa Antal, una muchacha tamil de quince años*: Narayanan, «Renunciation and Gender Issues in the Sri Vaisnava Community», 444.
- 211 Las sagradas palabras de una mujer: Citado *ibid.*, 447.
- 211 «No diré que todas las personas que ayunan»: Kristen Portland, entrevista con el autor, 24 de enero de 2022. La necesidad de control, compartida por anoréxicos y censores, es omnipresente en tiempos de pandemia. Las prohibiciones y restricciones de libros en las bibliotecas escolares y públicas han alcanzado una cifra récord, según el «State of America's Libraries Special Report, Pandemic Year Two», de la American Library Association (2022). La prohibición de libros y la anorexia, dos formas de hiperrestricción, son ayunos enloquecidos. Véase Jessica Grose, «Book Banning Is All about the Illusion of Parental Control», *New York Times*, 9 de febrero de 2022.
- 212 *médico inglés sir William Gull*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 154.
- 212 *En 1873, Gull y Lasègue*: La denigrante competición entre Gull y Lasègue por reclamar los derechos del nombre de lo que se consideraba una enfermedad femenina está dolorosamente detallada por los eruditos Walter Vandereycken y Ron Van Deth en *From Fasting Saints to Anorexic Girls*. Según el *OED*, el primer uso registrado de *anorexia* en inglés data de 1598, cuando apa-

- reció en «The Furies» de Joshua Sylvester: «Then the Anorexie, then the Dog-Hunger or the Bradypepsie». Es poco probable que aquí empezara el uso del término, pero sin duda se utilizó durante siglos a partir de entonces. Por ejemplo, véase «On Unusual Cases of Anorexy» de Benjamin Granger en el *Edinburgh Medical and Surgical Journal*, abril de 1813, citado en Brumberg, *Fasting Girls*, 296-297. Sin restar importancia a los peligros del consumismo y a las presiones intolerables y constantes sobre las mujeres para que estuvieran delgadas, describir la anorexia como una «dolencia moderna», como han hecho muchos, es un error.
- 212 *psiquiatra Hilde Bruch*: Hilde Bruch, *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978), xxii.
- 212 *Gull proporcionó al estamento médico*: William Withey Gull, «Anorexia Nervosa», *Transactions of the Clinical Society*, vol. VII (Londres: Longmans Green, 1874), 26.
- 213 «*La causa de la mayoría de estos casos*»: William Gull, «Clinical Notes: Anorexia Nervosa», *Lancet*, 16 de marzo de 1888, 517.
- 213 *Lasègue había utilizado exactamente*: Charles Lasègue y Simon Duplay, *Archives Générales de Médecine*, vol. 1 (París: P. Asselin, 1873), 393.
- 213 *en 1869, el médico neoyorquino George Beard*: En un artículo de 1868 sobre «el enigma de Brooklyn», Mollie Fancher, el *Brooklyn Eagle* escribió: «Muchos médicos han dicho que el notable vigor que caracteriza al siglo actual es el resultado de la preponderancia de la energía nerviosa en las razas que pueblan la Tierra. Esto parece ser válido desde la raza más lenta hasta la más activa. Allí donde la energía nerviosa está obstruida e incrustada en la carne y los huesos, sus resultados son menos conspicuos [...]» (Daily, *Mollie Fancher*, 139.) Las «chicas del ayuno» eran igualmente el resultado de una reacción sensible al entorno americano moderno.
- 214 «*En los países civilizados* »: George M. Beard, *American Nervousness: Its Causes and Consequences* (Nueva York: G. P. Putnam's Sons, 1881), 207.
- 214 *Uno de los tratamientos recomendados*: Whorton, «'Physiologic Optimism'», 150.

- 215 *solo recibían terapias centradas en el cuerpo (somática)*: Bell, *Holy Anorexia*, 14-15.
- 215 *que padecían insuficiencia hipofisaria*: Mara Selvini Palazzoli, *Self-Starvation: From Individual to Family Therapy in the Treatment of Anorexia Nervosa* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1996), 16.
- 215 *Palazzoli, famosa psiquiatra*: *Ibid.*, 233.
- 215 *mujeres que padecían la enfermedad*: G. F. M. Russell y J. Treasure, «The Modern History of Anorexia Nervosa: An Interpretation of Why the Illness Has Changed», *Annals of the New York Academy of Sciences* 575, n.º 1 (diciembre de 1989): 14.
- 215 «*pavor mórbido a estar gordo*»: Hendricks, *The Oldest Cure in the World*, 92.
- 216 *La cultura de la delgadez*: Véase Sabrina Strings, *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia* (Nueva York: New York University Press, 2019).
- 216 *crítica cultural Anna Mirzayan*: Anna Mirzayan, «¿Why Does the Art World Hate Fat People?», *Hyperallergic*, 19 de octubre de 2022, <https://hyperallergic.com/771042/why-does-the-art-world-hate-fat-people/>.
- 216 *prejuicios contra las personas con sobrepeso*: «The Economics of Thinness», *Economist*, 20 de diciembre de 2022, <https://www.economist.com/christmas-specials/2022/12/20/the-economics-of-thinness>.
- 216 *Un estudio de las revistas de moda femenina*: Russell y Treasure, «The Modern History of Anorexia Nervosa», 17.
- 216 *Un sinfín de marcas pregonaban maneras seguras de adelgazar*: Schwartz, *Never Satisfied*, 181.
- 216 *en 1939, el médico británico John Alfred Ryle*: Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*, 182.
- 217 *A principios de enero de 1998*: «Tenth Anniversary of the Devastating 1998 Ice Storm in the Northeast», National Weather Service, 5 de enero de 2008, <https://www.weather.gov/media/btv/events/IceStorm1998.pdf>.
- 217 *Cinco meses después de la tormenta*: A. St-Hilaire et al., «A Prospective Study of Effects of Prenatal Maternal Stress on Later Eating-Disorder Manifestations in Affected Offspring: Preliminary Indications Based on the Project Ice Storm Cohort», *International Journal of Eating Disorders* 48, n.º 5 (julio de 2015): 512-516.

- 217 «*La susceptibilidad genética puede activarse*»: Dr. Howard Steiger, entrevista con el autor, 3 de abril de 2022. Para más información sobre este tema, véase, por ejemplo, Laramie Duncan et al., «Significant Locus and Metabolic Genetic Correlations Revealed in Genome-Wide Association Study of Anorexia Nervosa», *American Journal of Psychiatry* 174, n.º 9 (septiembre de 2017): 850-858.
- 218 *escribe Rudolph Bell*: Bell, *Holy Anorexia*, x.
- 218 *acabar con*: *Ibid.*, 11.
- 218 «*aversión a ser mirada por los hombres*»: Russell y Treasure, «The Modern History of Anorexia Nervosa», 16.
- 218 *la idea de convertirse en alimento*: Para más información sobre este tema, véase Esther Brownsmith, «To Serve Woman: Jezebel, Anat, and the Metaphor of Women as Food» en *Researching Metaphor in the Near East*, eds. Ludovico Portuese y Marta Pallavidini (Wiesbaden, Alemania: Harrassowitz Verlag, 2020).
- 219 *Como documentó tantos confesor*: D. Rampling, «Ascetic Ideals and Anorexia Nervosa», *Journal of Psychiatric Research* 19, n.ºs 2-3 (1985): 91.
- 219 «*Si quedaba algo de comida*»: Bell, *Holy Anorexia*, 20.
- 219 «*Haced un esfuerzo supremo para desarraigar*»: Rampling, «Ascetic Ideals and Anorexia Nervosa», 91.
- 219 «*cuando Catalina se acercaba para recibir*»: C. M. Antony, *Saint Catherine of Siena: Her Life and Times* (Londres: Burns & Oates, 1915), 63.
- 219 «*comer la mataría de todos modos*»: Bell, *Holy Anorexia*, 24.
- 219 *A partir de principios del siglo XVI*: Hay muchos ejemplos en Bell, *Holy Anorexia*; Bynum, *Holy Feast and Holy Fast*; Vandereycken y Van Deth, *From Fasting Saints to Anorexic Girls*.
- 219 *Paulus Lentulus, un destacado médico suizo*: Morgenthaler, «Eine Hysterika zu Beginn des 17. Jahrhunderts», 197.
- 220 *Richard Morton, un médico*: Russell y Treasure, «The Modern History of Anorexia Nervosa», 16.
- 220 *Therese Neumann von Konnersreuth*: Father Richard Kunst, «September 18, 1962, the Death of Venerable Therese Neumann», blog *Papal Artifacts*, 17 de septiembre de 2022, <https://www.papalartifacts.com/december-18-1962-the-death-of-venerable-therese-neumann/>.

- 220 *Alexandrina Maria da Costa*: «Alexandrina Maria da Costa (1904-1955)», Santa Sede, [https://www.vatican.va/news\\_services/liturgy/saints/ns\\_lit\\_doc\\_20040425\\_da-costa\\_en.html](https://www.vatican.va/news_services/liturgy/saints/ns_lit_doc_20040425_da-costa_en.html).
- 221 *En la actualidad se la considera un fenotipo complejo*: Véanse muchos estudios, por ejemplo, H. J. Watson et al., «Genome-Wide Association Study Identifies Eight Risk Loci and Implicates Metabo-Psychiatric Origins for Anorexia Nervosa», *Nature Genetics* 51, n.º 8 (agosto de 2019): 1.207-1.214.

## EPILOGO

- 223 «*El deseo destruye su objeto*»: Sartre, *Being and Nothingness*, 751.
- 223 «*Todos nuestros deseos son contradictorios*»: Weil, *Gravity and Grace*, 201.
- 224 *el presidente George W. Bush*: Transcripción del discurso del Presidente George W. Bush, *CNN Saturday Morning News*, 6 de octubre de 2001, <https://transcripts.cnn.com/show/smn/date/2001-10-06/segment/26>.
- 224 *el presidente Woodrow Wilson exigió*: Woodrow Wilson, «Address to the Salesmanship Congress in Detroit, Michigan, July 10, 1916», American Presidency Project, <https://www.presidency.ucsb.edu/documents/address-the-salesmanship-congress-detroit-michigan>.
- 224 «*la influencia mortífera y degradante*»: Peter H. Van Ness, «Asceticism in Philosophical and Cultural-Critical Perspective», en *Asceticism*, eds. Wimbush y Valantasis (Nueva York: Oxford University Press, 1995), 593.
- 224 *función primordial del cuerpo*: Jamsheed K. Choksy, «Fasting», *Encyclopaedia Iranica*, 394-396, <https://www.iranicaonline.org/articles/fasting>.
- 225 *en un famoso incidente ocurrido en 1914*: John Mackie, «A Century Ago, the Komagata Maru Arrived in Vancouver and Challenged Racist Policies», *Vancouver Sun*, 21 de mayo de 2014, <https://vancouver.sun.com/news/metro/a-century-ago-the-komagata-maru-arrived-in-vancouver-and-challenged-racist-policies>.
- 225 *Cuong Lu, un amigo*: Cuong Lu, entrevista con el autor, 27 de marzo de 2021.



- 226 *Su excelencia reverendísima Cornelius «Connie» Lucey*: Fintan O'Toole, *We Don't Know Ourselves: A Personal History of Modern Ireland* (Nueva York: Liveright, 2022), 169.
- 226 «*Transformación y destrucción*»: Prem Krishnamurthy, entrevista con el autor, 9 de abril de 2021.

### **ALGUNOS PERSONAJES HISTÓRICOS QUE PRACTICARON EL AYUNO**

- 233 *Byron*: Wilma Paterson, «Was Byron Anorexic?», *World Medicine* 17, n.º 16 (15 de mayo de 1982): 35-38, fue el primer ensayo en exponer este argumento, que desde entonces ha sido ampliamente aceptado.
- 233 *Emily Dickinson*: Véase el convincente trabajo de Heather Kirk Thomas «Emily Dickinson's 'Renunciation' and Anorexia Nervosa», *American Literature* 60, n.º 2 (mayo de 1988): 205-225.

