

# DIETA Y SALUD EN ÉPOCA CLÁSICA

JOSÉ ANTONIO GARCÍA GONZÁLEZ

*Universidad de Málaga*

## RESUMEN

La dietética constituía una de las principales bases de la medicina griega, tanto a nivel explicativo como terapéutico. El concepto de dieta hay que entenderlo no sólo como un régimen alimenticio, sino más bien como el modo de vida y la propia realidad del individuo en toda su complejidad.

## ABSTRACT

The dietetics constituted one of the principal bases of the Greek medicine, both at explanatory and therapeutic level. The concept of diet is necessary to understand it not only as a nutritive regime, but rather as the way of life and the proper reality of the individual in all his complexity.

PALABRAS CLAVES: Dieta, Salud, Medicina griega, Siglo V a.C., *Corpus Hippocraticum*.

KEY WORD: Diet, Health, Greek medicine, Vth century B.C., *Corpus Hippocraticum*.

En el siglo V nos encontramos con un importante debate teórico en torno a las posibles explicaciones del universo, sus principios, y el propio hombre. La ciencia emergente está en plena ebullición, circulando numerosas teorías e hipótesis, que afectan a todas las áreas del conocimiento. La propia medicina no es ajena a tales planteamientos y debates.

A nivel individual se suele hablar de las posturas de cada uno de los filósofos, a los cuales se les distingue sobre todo por su lugar de procedencia. No se suele hablar de escuelas filosóficas, si bien se habla de corrientes, en base al filósofo que consideremos como exponente principal de una u otra idea; se habla así de jonios, de eleatas, de itálicos, etc., en base a su procedencia geográfica. A nivel de planteamientos generales se les suele agrupar entre monistas o pluralistas en función del número de partículas u elementos que utilizan para explicar la realidad, pero el método científico es similar en unos y otros: razón y experiencia, racionalidad y empirismo, y si bien cada uno establece su propia prioridad, no renuncian a ninguno de ellos.

También en la medicina encontramos debates similares, centrados tanto a nivel general como propios de la referida *téchnê*. Se distingue entre médicos

eminentemente empíricos, que critican el uso de los postulados filosóficos, si bien ninguno puede prescindir de ellos, como vemos en el autor de *Sobre la medicina antigua*; y de médicos que parten de la deducción y el razonamiento, si bien, en ningún momento renuncia a la propia experiencia, como es el caso del autor de *Sobre la dieta*. En el fondo, un debate más metodológico que en cuanto a contenido y objetivo final (primacía o prioridad del conocimiento empírico sobre el racional, método inductivo o método deductivo). También se critica la labor médica en base a sus resultados y la profesionalidad de sus representantes<sup>1</sup>, detectándose la necesidad de reclamar la independencia de la medicina y defenderla del intrusismo de magos y curanderos<sup>2</sup>. También hemos de destacar el debate surgido en torno los propios planteamientos médicos, como vemos entre quienes ponen el acento en el corazón (cardiocentrista, entre los que destacaba entre otros Empédocles), en el cerebro (Alcmeón de Crotona y el autor *Sobre la enfermedad sagrada*) o en los humores (*Sobre las afecciones*), como principio vital y rector del organismo. Sin embargo, uno de los debates que más ha suscitado polémica entre los investigadores posteriores ha sido el de la supuesta oposición entre las diferentes escuelas, y en especial, entre Cnido y Cos, con las consiguientes repercusiones teóricas y prácticas<sup>3</sup>.

¿Hasta que punto se puede hablar de escuelas como tal, en el mundo griego de finales del siglo V a.C, sea a nivel científico o médico? ¿Hay escuelas o profesionales individuales que han marcado época? No vamos a entrar en este debate pues escapa a los objetivos del presente trabajo.

No obstante hemos de recordar que ya Heródoto nos plantea la existencia de diferentes escuelas médicas en el ámbito griego, en base precisamente a su localización geográfica, entre las que destacaban las de la Magna Grecia<sup>4</sup>.

1. “Cuando los malos médicos, y son la mayoría, tratan a enfermos que no tienen nada grave y a los que no perjudicarían las más grandes equivocaciones (tales enfermedades son numerosas y atacan al hombre mucho más que las peligrosas), los profanos no advierten sus errores; pero cuando tienen que enfrentarse con una enfermedad virulenta y peligrosa, entonces sus fallos y su ignorancia resultan obvios a todos”. *Sobre la Medicina Antigua* 9. Para todos los textos del Corpus Hipocrático vamos a utilizar la colección y traducción realizada en la Biblioteca Clásica Gredos.
2. Véase, al respecto, los tratados hipocráticos *Sobre la ciencia médica*, *Sobre la medicina antigua* y *Ley*.
3. Sobre el tema existe una amplia bibliografía, entre la que podemos citar: J. Jouanna, *Hippocrate. Pour une archéologie de l'école de Cnide*, Paris 1974; V. Di Benedetto, *Cos e Cnido*, en *Hippocratica*, Paris 1980, 97-112; I. M., Lonie, *Cos versus Cnidus and the historians part. 1 y 2*, *Hist. Sci.* XVI, 1978, 42-92; P. Laín Entralgo, *La medicina hipocrática*, Madrid 1970, especialmente páginas 403-421.
4. Hdt, III, 131. Refiere Heródoto que la escuela médica de Crotona, a la que pertenecieron Alcmeón de Crotona, Democedes y posiblemente Empédocles, era la más prestigiosa de Grecia a finales del siglo VI, seguida por la de Cirene.

Ahora bien, dentro de la etiología o causas de las enfermedades el historiador nos advierte sobre la existencia de dos teorías o puntos de partidas para dichas explicaciones: aquellos que ponen el acento en la dieta y quienes lo colocan en los trastornos meteorológicos o ambientales<sup>5</sup>, posturas ambas muy presentes y ya relacionadas entre sí dentro de la medicina hipocrática, no siendo excluyentes como cabría pensar, sino complementarias en gran parte de los autores.

Dentro de este contexto, hablemos de escuelas o hablemos de teorías y/o planteamientos filosóficos y científicos, de lo que no cabe duda es de que la alimentación y la dietética ocupaban un lugar fundamental en la medicina griega de época clásica, y en general de toda la época, constituyendo uno de sus pilares y fundamentos, tanto a nivel explicativo como terapéutico. Así queda reflejado en las obras agrupadas bajo el nombre de *Corpus Hipocraticum*, y en especial, en las obras específicamente dedicadas a este tema, cómo *Sobre la dieta*<sup>6</sup>, obra que representa la culminación del desarrollo de la teoría dietética de este periodo<sup>7</sup>.

La dieta constituía una parte esencial, no sólo del tratamiento, sino también de la propia explicación de la salud y de la enfermedad. Por ello era imprescindible que el médico conociese las propiedades de los alimentos y sus interacciones y reacciones con el organismo humano en función de las características propias del individuo y de los alimentos en cuestión.

Consecuencia de ello existió una importante literatura griega en torno a la dietética, de la que apenas nos han llegado sólo algunas obras, las incluidas en el Corpus, pero que debían de ser numerosas según nos exponen los autores de la época y las referencias conservadas<sup>8</sup>; así, del periodo comprendido desde

5. “(los egipcios) Se purgan tres días consecutivos cada mes, tratando de mantener la salud con vomitivos y lavativas, pues creen que, a los hombres, todas las enfermedades les vienen de los alimentos que constituyen su sustento. (En realidad los egipcios son, después de los libios, los hombres más sanos de todos; pero ello, a mi juicio, se debe principalmente a su clima, ya que el paso de una estación a otra no comporta cambios climáticos, pues las enfermedades aquejan a los hombres sobre todo en los cambios, en los cambios de todo tipo y, especialmente, de clima)” Hdt, II, 77, 2-3 (Traducción de C. Schrader, Biblioteca Clásico Gredos, Madrid 1984).
6. El tratado *Peri diaítês* es obra de un autor instruido en filosofía (W. Jaeger, *Paideia*, 1944, p. 817), y aunque es difícil de datar, se suele situar hacia el 400 a.C. (C. García Gual, *Sobre la Dieta*, en *Tratados Hipocráticos III*, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid 1986, Intr.) Se detectan en la obra influencias de Anaxágoras, Empédocles, Arquélao y algunos pitagóricos.
7. W.D. Smith, *The Development of Classical Dietetic Theory*, en *Hippocratica*, Paris 1980, 439-448.
8. “Si yo considerara que alguno de quienes me han precedido en escribir acerca de la dieta humana adecuada a la salud había expuesto en sus escritos, en conjunto y en detalle,

finales del siglo V a.C. a las primeras décadas del siglo IV a.C., tenemos obras específicas como *Sobre el régimen de vida sana*, *Sobre la dieta*, *Sobre la dieta en las enfermedades agudas*, Apéndice A “*Sobre la dieta en las enfermedades agudas*”, *Sobre el uso de los líquidos*, *Sobre el alimento*, sin olvidar, el tratamiento amplio del tema en las demás obras del Corpus Hippocraticum, como vemos en *Sobre la Medicina antigua* o *Sobre las afecciones*. La proliferación de este tipo de escrito hacía necesaria una recopilación y ordenación de dicho conocimiento, tarea que justificaría según su autor, la obra *Sobre la dieta*, concebida para tal fin.

Considera Laín Entralgo que la dietética fue, con toda probabilidad, una invención pitagórica, si bien, la intención de estos no fue médica, sino más bien religiosa y moral, o sea, la purificación o catarsis del cuerpo<sup>9</sup>. Este sentido parece desprenderse de un testimonio de Aristoxeno transmitido por Jámblico (DK I, 458). Si fue así, lo cierto es que muy pronto se liberó de dicho sentido religioso y moral a la vez que se difundió con gran velocidad por toda Grecia, sobre todo a partir del siglo VI a.C.

La posición que en época clásica se tenía al respecto aparece desarrollada en el autor de *Sobre la Medicina Antigua*, quien recoge la idea del progreso del conocimiento humano defendida por los sofistas<sup>10</sup>, y aplicándola a la medicina asume que se trata de una *téchnai* cuya aparición constituye un hecho positivo.

La medicina habría surgido de la necesidad que tuvo el hombre de evitar los males que padecía en su organismo<sup>11</sup>. El proceso de adquisición de tales conocimientos habría tenido dos etapas fundamentales: primero los hombres comenzaron a darse cuenta de que determinados alimentos que comían los ani-

---

conociéndolo correctamente, cuanto le es posible abarcar a la inteligencia humana, a mi me bastaría, tras el trabajo realizado por otros, con reconocer lo que es atinado y valerme de estos resultados en la medida en que cada uno de ellos me pareciera ser útil. Ahora bien, son muchos los que ya han escrito sobre estos temas, pero ninguno aún supo bien cómo debían tratarse por escrito. Unos acertaron en un punto, otros en otro; pero en el conjunto todavía no lo hizo ninguno de mis predecesores”. *Sobre la dieta* 1, Tratados Hipocráticos III, Biblioteca Clásica Gredos, Madrid 1986.

9. *Ob. cit.*, 318.

10. Protágoras consideraba que el progreso humano tenía su origen en la necesidad, pues ella había empujado al hombre a organizar las instituciones sociales y a descubrir las artes. Anaxágoras afirmaba que el hombre había salido de su estado puramente natural por medio de la experiencia, la memoria, el saber y la *téchnê*. En esta corriente de pensamiento hay que encuadra al autor de *Sobre la medicina antigua*; su autor hace con la historia de la medicina algo similar a lo que Tucídides, en la llamada arqueología, había hecho con la historia sociopolítica.

11. “De hecho, fue la necesidad la que llevó a los hombres a buscar y descubrir la medicina, puesto que la alimentación de los enfermos no requería lo mismo que la de los sanos, como tampoco ahora lo requiere”, *Sobre la medicina antigua* 3.

males no eran aptos para la naturaleza humana; aprendieron entonces a cocinar los alimentos haciéndolos más soportables y evitando los efectos negativos que poseían en su estado natural. En una segunda etapa se dieron cuenta de que los mismos alimentos no sentaban bien a todos los hombres por igual: la constitución individual de cada hombre y su peculiar estado de salud exigían un tratamiento especial en cada caso. Se llega así a distinguir entre dieta de hombres sanos y dieta de hombres enfermos<sup>12</sup>. A partir de aquí se delimitan dos campos de trabajo, claramente diferenciados, pero a la vez complementarios: la gimnástica<sup>13</sup>, dirigida al hombre sano, y la medicina, cuyo ámbito principal será el hombre enfermo. Ambas líneas de conocimiento tendrían un origen común, si bien, la gimnástica, al ser más general, habría sido previa. Pero en cualquier caso, ambas serían ciencias experimentales y prácticas, cuyo conocimiento emanaría en primer lugar de la experiencia, y en segundo lugar de la razón.

La medicina alcanzaría, en esta línea evolutiva, otros descubrimientos, convirtiéndose en el siglo V a.C. en una verdadera *téchnê*<sup>14</sup>. Su objeto de es-

12. *Sobre la medicina antigua* 5.

13. Se considera a Heródico de Selimbria, sofista y gimnasta natural de Mégara, y maestro de Hipócrates, el primer autor que asignó a los ejercicios físicos un puesto de primer plano en la dieta y la desarrolló sistemáticamente. Buscaba la curación de las enfermedades en la gimnasia, método que habría aplicado consigo mismo, y que le conllevó no muy buenas críticas posteriores; así el autor de Epidemias VI refiere que mataba a los enfermos de fiebre a fuerza de ejercicios físicos redoblados y baños de vapor (Epidemias VI, 3, 18); Platón se burlaba de él diciendo que no fue capaz de curarse a sí mismo con su método y que no hizo más que aplazar artificialmente su muerte martirizándose año tras año (Rep. 406a-b; Protag., 316e; Fedr. 227d). Aristóteles cita un dicho suyo según el cual hay mucha gente a quien no puede considerarse feliz porque goce de salud, pues sólo conserva ésta a fuerza de privarse de cosas agradables (Ret., 1361b).

14. En un principio una *téchnê* era un arte manual, un oficio artesanal, si bien con el paso del tiempo cada *téchnai* fue adquiriendo su propia importancia social, hasta el punto de que en el siglo V a.C. eran ya objeto de reflexión teórica. La *téchnê* se distinguía de la episteme por que no era una realidad puramente teórico-deductiva, y de la emperia porque suponía un sistema de reglas y categorías sólidamente estructurado. A fines del siglo V existían diversas *téchnai* ya constituidas y provistas de unas reglas y un método, con sus propios manuales metódicos sobre distintas materias, como retórica, dietética, arquitectura, armonía, pintura, etc... En esta época se consideraban requisitos de una *téchnê* el ser útil para algo, tener una tarea específica, reposar sobre un conocimiento capaz de ordenar todos los medios a un objetivo común y ser capaz de ser enseñada.

No existe en nuestra lengua una palabra que recoja todo el campo semántico de la palabra griega *téchnê*; la traducción más habitual es la de “arte”, pero quizás en el campo en que estamos trabajando el término “ciencia” se adapte mejor al significado de dicho término. La *téchnê* es ciencia, arte, técnica, oficio y profesión. La *téchnê* no sólo es capaz de producir unos determinados efectos previstos por sus reglas, sino de dar razón del proceso y la causa.

tudio era el hombre, en relación con su ambiente; su finalidad era la curación del enfermo y el mantenimiento de la salud del sano; su método de trabajo estaría basado en la percepción (*aísthesis*) y el razonamiento (*logismós*), en empirismo y racionalidad, observación y racionalización. Sólo con este procedimiento se podría llegar a la certeza.

El autor de *Sobre la Medicina Antigua*<sup>15</sup> sienta las bases de la medicina que él defiende, que como continuación de la medicina antigua, es una verdadera *téchnê*<sup>16</sup>, con un punto de partida sólido, su método propio y sus resultados válidos, en contra de lo que afirmaban sus detractores<sup>17</sup>.

Como conocimiento experimental es cuantificable, por lo que desde esta perspectiva el objetivo del médico sería medir objetivamente los alimentos y su reacción en el paciente; se alcanzaría así la certeza y el éxito. Pero el autor es consciente de que llegar a la certeza absoluta era una tarea imposible. A pesar de ello critica a los médicos que no siguen esta metodología, estando condenados al fracaso.

La salud es considerada como uno de los bienes más preciados del hombre. Así, aunque ya en el siglo IV, Arifrón de Sición compone un Pean dedicado a la Salud, que recoge ese sentir social sobre la consideración de la salud como estado ideal que hay que preservar, y que está presente en todas las obras de medicina griega:

¡Salud, la mas venerable de los felices para los mortales, ojala viva yo en tu compañía durante el resto de mi vida y tu estés benévola a mi lado! Pues si hay alguna felicidad en la riqueza, o en los hijos, o en el mando real que es para los hombres igual a ser un dios, o en los deseos que intentamos cazar con las redes ocultas de Afrodita, o si existe algún otro placer enviado por los dioses a los hombres o algún descanso en los trabajos, sólo en reunión de ti, oh feliz Salud, florece y brilla en el trato con las Gracias: sin ti nadie es feliz<sup>18</sup>.

---

Platón presenta la medicina como un ejemplo de auténtico saber técnico, una *téchnê* modélica, en *Gorgias*, la *Republica* (libro II) y *Fedro*.

15. El tratado *Perì Archaiês iêtrikês* se suele atribuir bien a Hipócrates El tratado *Perì Archaiês iêtrikês* se suele atribuir bien a Hipócrates o a alguien muy próximo a él; se suele situar su composición entre 440 y 400 a.C. Cf GER Lloyd, *The Hippocratic Question*, *Class.Quart.* 25, 1975, 171-192; J. Mansfeld, *Plato and the Method of Hippocrates*, *Greek, roman and Byzantine Studies* 21, 1980, 341-342.

16. La medicina estaba ya constituida como una verdadera *téchnê*, puesto que existía una investigación que había dado lugar a descubrimientos válidos, en la base de dicha investigación se hallaba la experiencia y el conocimiento, y gracias a ello se había logrado reducir el campo del "azar" ampliando el de la ciencia en sí.

17. *Sobre la medicina antigua*, 2.

18. Arifrón de Sición, *Pean a la Salud*, PMG 813; Traducción de F. Rodríguez Adrados, BCG, *Lírica Griega Arcaica*, Madrid 1986, 455.

En esta misma línea, Aristóteles consideraba que “la excelencia del cuerpo reside en la salud, y ésta debe ser de tal naturaleza que sea posible servirse del cuerpo sin enfermedades”<sup>19</sup>.

El concepto tradicional de la enfermedad en esta época es el de una *metabolé* o cambio que produce un desequilibrio de la *physis* del paciente. La misión del médico es intentar compensar con su tratamiento esta alteración, mediante una inversión de dicho cambio que conduzca al organismo a su estado natural. Se trata pues, de un proceso de compensación o realteración del cuerpo afectado por la alteración patológica<sup>20</sup>.

La teoría había sido ya desarrollada por Alcmeón de Crotona, para quién la salud consistía en la *isonomía* de los elementos, mientras que la *monarquía* o predominio de uno de ellos era la causa de la enfermedad. No limitaba los elementos a los cuatro que generalmente se aceptaban; para él, el número era indefinido, si bien, influido, quizás, por las teorías pitagóricas, distribuía los elementos en pares de opuestos.

Comenta Aecio que: “Alcmeón dijo que el mantenimiento de la salud se debe al equilibrio de las fuerzas: húmedo, seco, frío, caliente, amargo, dulce, etc.; y que, en cambio, el predominio de una sola de cada <pareja de fuerzas contrarias> es destructivo. Y la enfermedad sobreviene a causa del exceso de calor o frío, así como, en cuanto a la ocasión, de la abundancia o carencia de alimento; y en cuanto a la ubicación, en la sangre, en la médula o en el cerebro. También pueden sobrevenir por causas exógenas, como por ciertas aguas o regiones, o por esfuerzos o por los tormentos o cosas similares a éstas. La salud, por el contrario, es un mezcla bien proporcionada de las cualidades” (Aecio, V 30, 1).

Los mismos planteamientos encontramos en el autor de *Sobre la medicina antigua* “...en el organismo se encuentra lo salado, lo amargo, lo dulce, lo ácido, lo astringente, lo insípido y otros muchos elementos más, dotados de principios activos distintos en cantidad y fuerza. Mezclados y combinados unos con otros, pasan inadvertidos y no perjudican al hombre; pero en el momento en que alguno se disgrega e individualiza entonces se deja sentir y causa sufrimiento al hombre”. (Sobre la medicina antigua, 14).

Alcmeón de Crotona es uno de los primeros médicos que practican y escribe sobre la medicina como saber científico y técnico, como *téchnê*. Prescindió de la doctrina jónica de la *arché* y la sustituyó por la de los principios

19. Arist., *Ret.* 1361b.

20. “Todas las causas de los males nos llevan a lo mismo: los elementos excesivamente fuertes y dominantes dañan al hombre, tanto al que está sano como al enfermo”. *Sobre la medicina antigua* 6.

activos o cualidades, *dynameis*<sup>21</sup>, que se presentaban en la multiplicidad de la experiencia como estímulos capaces de producir en el organismo humano una determinada reacción fisiológica. Consideraba que todo pensamiento riguroso debía de proceder por indicios, conjeturas y pruebas.

En general, los médicos de la Magna Grecia hablaban de cualidades y no de elementos, atribuyendo a estos una *dynamis*: lo seco es la tierra, lo húmedo el agua, lo frío el aire y lo cálido el fuego (Empédocles).

La primitiva medicina griega había sido una mezcla de empirismo y magia, como se desprende de los poemas homéricos; pero pronto aparece una medicina laica y profana que bajo el influjo de la filosofía y la fisiología se libraría de la hipoteca de la religión<sup>22</sup>. Se convirtió en un oficio artesanal, considerado como un servicio público que se practicaba en alguna ciudad o viajando de un lugar a otro y se aprendía en las familias del gremio o en alguna escuela médica, como refleja Heródoto en el caso de Democedes de Crotona<sup>23</sup>.

En esta línea de pensamiento, el autor de *Sobre la dieta* considera que la salud es una consecuencia directa de la alimentación y el ejercicio físico. Ambas cosas tienen influencias opuestas entre sí, pero se complementan con vista a la salud, puesto que mientras el alimento proporciona energía, el ejercicio

21. En su sentido originario, desde los tiempos homéricos, el término *dynamis* significaba: fuerza moral, capacidad de hacer algo o poder político. En un sentido ya técnico, se suele traducir como *propiedad, cualidad, poder* o *virtud* de la *physis* en general o de alguna *physis* en particular. Nosotros preferimos traducirlo en el contexto en que estamos trabajando por “principio activo” que corresponde mejor a la idea de una entidad simple y real, caracterizada por una actividad que provoca en el organismo efectos específicos observables.

Cada cosa es lo que es, en cuanto que para ello tiene su propia *dynamis*, su fuerza de ser. En general, podemos decir que en la medicina hipocrática encontramos tres orientaciones principales de respuesta a la cuestión de la *dynamis*:

- Las cosas son activas porque en ellas operan ciertas *dynámeis* cualitativamente distintas entre sí y, tomadas una por una, rigurosamente elementales: lo caliente, lo frío, lo húmedo, lo seco, lo dulce, lo amargo, etc...
- Lo decisivo en la constitución de la *dynamis* de las cosas es la intensidad, la cuantía de sus acción, referida esta a las distintas *dynámeis* cualitativas.
- La *dynamis* de cada cosa se hallaría compuesta por *dynámeis* particulares, y estas serían materias elementales: principios materiales activos.

Para el autor de *Sobre la medicina antigua* las *dynámeis* cualitativas y elementales no son cuatro, lo caliente, lo frío, lo húmedo y lo seco, sino que serían una multitud indefinida, como ya dejaba entrever Alcmeón, al hablar de *dynámeis* gustativas como lo amargo, lo dulce, lo ácido, lo soso, etc., planteando un número indefinido de tales principios activos.

22. Siguiendo a Jaeger, la medicina griega se convirtió en un arte consciente y metódico bajo la acción de la filosofía jonia de la Naturaleza (*Paideia, ob.cit.*, 785).

23. Hdt., III, 129-138.

la consume: es una cuestión de equilibrio<sup>24</sup>; en consecuencia, el desequilibrio era la causa de la enfermedad.

El estado más saludable del hombre es aquel en el que todos los elementos están cocidos y en equilibrio, sin que ninguno deje que se destaque su principio activo particular. (*Sobre la medicina antigua*, 19).

Los griegos entienden por dieta no sólo la reglamentación de los alimentos del enfermo, sino también el régimen de vida del hombre y especialmente el orden de los alimentos y de los esfuerzos a los que se somete el organismo. La gimnasia ocupaba un lugar importante en la vida del hombre griego medio. Descansaba en una larga experiencia higiénica y exigía un control constante del cuerpo y de sus actos. La dietética es pues un concepto muy amplio que engloba la integridad del individuo en todas sus facetas.

Debido a ello se considera que antes de tratar de la dieta había que conocer, en primer lugar, la naturaleza del hombre, de que partes está compuesto destacando los elementos que lo dominan, y en segundo lugar las cualidades de los alimentos y sus propiedades, tanto si son naturales como adquiridas tras su transformación por el hombre.

También había que conocer la repercusión que los diferentes tipos de ejercicios tienen sobre el cuerpo y, sobre todo, la relación entre cantidad de ejercicio y cantidad de alimentos. Evidentemente, todo ello en base a la edad y el ambiente físico (clima, estación del año, viento, orientación situación).

El objetivo de la medicina es buscar la relación entre la proporción de alimento y la cantidad de ejercicio físico; si ello se consiguiera con precisión se podría garantizar siempre la salud. El principio sobre el que descansa la dieta, tanto del individuo sano como del enfermo, queda definido por el concepto de “lo adecuado” en cada momento, tanto en relación al tipo de alimentos como en cuanto a la cantidad<sup>25</sup>.

En base a ello, se considera que la enfermedad no aparece de improviso, sino que se incuba poco a poco para declararse de golpe. Por ello era conveniente realizar un diagnóstico previo consistente en valorar si el alimento

24. Influenciado, posiblemente por Empédocles (DK 31 B 17) y Anaxágoras (DK 59 B 17 y 21), se parte de la premisa de lo que denominamos hoy día principio de conservación de la energía, así nuestro autor afirma que “En realidad nada perece de todas las cosas ni nada nace que ya antes no existiera. Sólo varían <los seres> combinándose y disgregándose...”. (*Sobre la dieta*, 4).

25. El concepto de “lo que es adecuado” para cada edad y sus fuerzas aparecía ya en Solón (fr. 14,6 y 19,9). Esta estrechamente relacionado con el de *isomoiría*, es decir, la idea de la proporcionalidad entre los elementos fundamentales del organismo o de la naturaleza en su conjunto como el estado sano y normal.

prevalece sobre los ejercicios o si los ejercicios sobre los alimentos, o si están acomodados unos a otros, puesto que la enfermedad se produciría por el predominio de cualquiera de estos factores.

Al hilo de este tipo de consideraciones y conocimientos aparece, por primera vez, lo que podríamos definir como Medicina Preventiva, puesto que como propone el autor de *Sobre la dieta*, el control de la alimentación y de los ejercicios bien llevado previene la aparición de las enfermedades<sup>26</sup>. Tenemos el concepto de un tratamiento preventivo y un diagnóstico precoz como elementos claves para el éxito en el mantenimiento de la salud. Es por ello por lo que podemos considerarle como el iniciador de la Medicina Preventiva.

Pero dentro de este relativo optimismo generalizado de la medicina griega, el médico es consciente de las dificultades y limitaciones de su ciencia

El autor de *Sobre la dieta* considera que es imposible establecer de manera cierta la proporción existente entre los alimentos y los ejercicios físicos, debido a lo imposible de controlar todos los factores que influyen en esta relación. Factores como la propia constitución de la persona y su edad, las influencias derivadas del medio geográfico y climático, y sobre todo, la gran variedad de alimentos y su variabilidad interna dentro de cada tipo<sup>27</sup>.

La presencia de una serie de tipos constitucionales de personas está presente en la mayoría de los escritos pertenecientes al corpus Hipocrático de una manera u otra. Así el autor de *Sobre la Dieta*, distingue hasta seis tipos de constituciones, en base a la combinación de los elementos de agua y fuego, y de las diferentes propiedades de dichos elementos<sup>28</sup>.

26. "... y además he descubierto el diagnóstico previo, que indica antes de que el individuo caiga enfermo por efectos del exceso en que sentido se producirá el desequilibrio. Porque las enfermedades no les atacan a los hombres de improviso, sino que se incuban poco a poco para declararse luego de golpe. Yo he descubierto a fondo lo que sufren los pacientes y cómo hay que recompensar esto para recobrar la salud, antes de que lo sano en el hombre sea derrotado por lo enfermo". *Sobre la dieta* 3.

27. "En lo que respecta a la dieta humana, como ya he dejado dicho antes, no es posible tratar por escrito con exactitud hasta el punto de establecer la justa proporción de los ejercicios frente a la cantidad de los alimentos. Pues son muchos los impedimentos. En primer lugar, las constituciones de los hombres que son diferentes. Ya que incluso las de por sí secas, lo son más y menos, tanto respecto de sí mismas como en contraste las unas con las otras; y los mismos las húmedas y todas las demás. Después, resulta que las edades tienen diversas necesidades; además están las disposiciones de los países, y los cambios de viento, las variaciones de estaciones, y las características del año.

En los alimentos mismos hay una enorme variedad. Difieren unos trigos de otros, y un vino de otro vino, y lo demás que nos sirve de alimento, de modo que, siendo todo diverso, eso impide que sea posible darle un tratamiento con exactitud" (*Sobre la dieta* 67).

28. *Sobre la dieta*, 32.

- Constitución saludable, debido a la combinación equilibrada de elementos: agua más ligera y fuego más suave; vida saludable todo el tiempo, al menos hasta los cuarenta, y muchos incluso hasta la vejez.
- Fuertes y vigorosos: combinación de agua más densa y fuego más fuerte; requieren mucho cuidado a lo largo del año, debido a los cambios tanto en uno como en otro sentido.
- Naturaleza fría y húmeda: combinación de agua más espesa y fuego más ligero; son más enfermizos, sobre todo en invierno, y sobre todo en la vejez.
- Naturaleza húmeda y cálida: combinación de agua más densa y fuego más húmedo; suelen enfermar más en primavera, y en cuanto a la edad, sobre todo en la juventud.
- Naturaleza seca y cálida: combinación de fuego más fuerte y agua más ligera; enferman sobre todo en la edad de plenitud de la vida, pues los niños y los ancianos suelen ser sanos.
- Naturaleza fría y seca: combinación de fuego suave y agua más seca; enfermizos en primavera; respecto a la edad, a partir de los cuarenta años.

Dittmer<sup>29</sup>, revisando toda la colección, agrupa estos tipos constitucionales distinguía dentro del *Corpus Hippocraticum*, en cuatro tipos principales de constituciones y dos tipos especiales, que serían los siguientes: Flemáticos (definidos también como de constitución húmeda, naturaleza húmeda y fría, o bien como de naturaleza pasiva y débil), Biliosos (constitución seca, naturaleza seca y caliente, naturaleza activa y enérgica), Sanguíneos (naturaleza húmeda y caliente), Melancólicos (naturaleza seca y fría), Esplénicos y Tísicos

También se suele tener en cuenta las capacidades intelectuales, inteligencia y carácter, en relación con la naturaleza de su constitución; unas capacidades que podían verse aumentadas o disminuidas en función de la alimentación que reciba el individuo. Se suele definir estas características como tipos de almas que se diferencian por la proporción y relación de dominancia entre los elementos implicados. Así en el autor de *Sobre la dieta* son los ya conocido frío-calor, húmedo-seco, agua-fuego. En este sentido se nos habla de personas o almas sensatas e inteligentes, menos inteligentes, bobos, idiotas, buenas,

29. Dittmer, H.L., *Konstitutionstypen im Cormpus Hippocraticum*, Dis. Inaug. (Jena, 1940. Véase también Alemberg, N., *Studier över tempermntlärän i Corpus Hippocraticum*, Lunds Univ. Arsskr., 46, 1 (Lund, 1950); Laín Entralgo, P., *La medicina hipocrática*, Madrid 1970, 157-162.

inestables y maniáticas<sup>30</sup>. Pero todas estas cualidades podían verse potenciadas en sentido positivo o negativo por la alimentación que se reciba, de ahí la importancia de la dietética<sup>31</sup>.

Además de la constitución de la persona había que tener en cuenta su edad, dado que las necesidades energéticas varían con el discurrir del tiempo. Así los niños pequeños presentan una combinación de elementos muy húmedos y muy cálidos, en la juventud se mantiene la calidez pero desaparece la humedad pasando a ser secos, en la madurez su naturaleza se transforma en seca y fría, y en la vejez se pasa a naturaleza fría y húmeda. Se considera que existe una evolución biológica y natural en la presencia de los elementos calor y frío, sequedad y humedad, desde el nacimiento a la vejez.

La influencia geográfica y climática en la salud y la enfermedad constituye el otro pilar explicativo de la enfermedad, como nos advertía Heródoto, y nos confirma el autor de *Aires, Aguas y Lugares*<sup>32</sup>, amen de las continuas referencias y digresiones presentes en las demás obras. Se distingue entre zonas meridionales y septentrionales, diferenciadas por su clima en base a la humedad y la temperatura; entre regiones altas, de montaña y regiones llanas y entre zonas lacustres y húmedas y zonas secas. Otro factor a tener en cuenta es la orientación de los valles, pues de ello depende la influencia de los vientos. Respecto a estos se destacan las propiedades e influencias que poseen los vientos del Norte, Bóreas, y los del Sur, Noto, puesto que el clima depende de

30. El cuadro que nos presenta el autor de *Sobre la dieta* sería el siguiente:

- Fuego húmedo y agua seca, equilibrados: mayor inteligencia y sensatez; muy buena memoria.
- Fuego puro y agua pura, pero el fuego menor que el agua: individuos inteligentes, pero algo menos; son constantes
- Potencia del fuego inferior a la del agua: bobos, almas más lentas.
- Fuego dominado por el agua: necios e idiotas; gran torpeza y lentitud, temerosos, lloran con facilidad (depresivos).
- Agua con menor potencia que el fuego. Alma inteligente, alma buena.
- La potenciadla agua es dominada por el fuego: alma más vivaz, se mueven más de prisa; son más inestables.
- El agua es dominada por el fuego: mas vivaces, maniáticos, rozan la locura.

31. “Con que acerca del alma, de que se inteligente o insensata, la causa está en la combinación, como queda aquí descrito por mí. Y mediante la dieta puede hacerse mejor o peor. Cuando domina el fuego en sus cursos, tal vez es posible aumentar el agua, y cuando domina el agua en la combinación acrecer el fuego. Con esto se hacen las almas más inteligentes o más insensatas” (*Sobre la dieta* 36).

32. Esta obra, atribuida al propio Hipócrates, se suele datar hacia finales del siglo V a.C., entre 430 y 415. Véase la Introducción a la misma realizada por J.A. Lópe Férrez en la colección Biblioteca Clásica Gredos (volumen II, Madrid, 1986, p. 11-38). Ver también: J. Ducatillon, *Polemiques sur la Collection hippocratique*, Paris 1977.

ellos, y el clima es determinante para la vida que se desarrolla en todo lugar.

Teniendo en cuenta estas variaciones climáticas y temporales, el autor de *Sobre la Dieta* realiza unos planteamientos generales sobre dietética en función de las estaciones, puesto que no sólo varían las necesidades de alimentación, sino también la disponibilidad de alimentos. Para ello divide el año en las cuatro estaciones conocidas, y establece las normas generales para cada una de ellas, si bien, la atención se centra en el Invierno y el verano, considerando que la primavera y el otoño son estaciones de tránsito y preparación entre una y otra. En líneas generales, las pautas y norma a seguir serían las siguientes:

#### Invierno:

- Preferible realizar una sola comida al día, aunque, si fuera necesario se podría incluir un desayuno muy ligero.
- Tomar alimentos secos y astringentes, cálidos; realizar las comidas con pan.
- Son preferibles los asados sobre las comidas hervidas.
- El vino ha de ser tinto
- Comer pocas hortalizas
- Realizar abundantes ejercicios y de todo tipo; se aconsejan abundantes paseos matutinos y carreras y caminatas nocturnas. Aunque aconseja también, guardarse del exceso de ejercicios.
- Dormir en lecho duro; mantener trato sexual con una mayor frecuencia

Primavera: hay que ir adaptando, de forma progresiva la dieta, abandonándose poco a poco la de invierno y adoptando la del verano, pero todo ello sin brusquedades; para ello proporciona algunas de las normas básicas a tener en cuenta:

- Hay que ir dando preferencia al pan de cebada
- Añadir legumbres hervidas
- Equilibrar la proporción entre alimentos asados y alimentos hervidos.
- Tomar baños
- Desayunar poco
- Disminuir la frecuencia de las relaciones sexuales
- Disminuir las purgas mediante vómitos.

#### Verano

- Tomar alimentos más suaves, más puros y en menor cantidad
- Preferible el pan de cebada sobre el de trigo; harinas preferiblemente gruesas
- Bebidas suaves, blancas y acuosas
- Almuerzo frugal seguido de una siesta
- Abundante bebida durante la comida

- Tomar fruta después de la comida, pero en pequeña cantidad
- Ejercicios: carreras sencillas y durante corto tiempo; practicar la lucha libre; paseos a la sombra, sobre todo matutinos; no salir a pasear después de la cena; protegerse del sol y de los fríos matinales.

Otoño: hay que realizar una adaptación paulatina de la dieta del verano hasta llegar a implantar la dieta del invierno, para lo cual hay que:

- Prevenir los cambios de frío y de sol
- Realizar paseos al sol
- Baños calientes
- Suprimir la siesta
- Tomar cada vez más alimentos cálidos, suprimiendo poco a poco los húmedos
- Tomar hortalizas secas en menor medida.

A estas reglas generales aptas para un individuo sano habría que añadir las matizaciones específicas que imponen variables como la edad y la situación geográfica.

El otro gran factor a controlar era y es el conocimiento sobre el propio alimento y su enorme variabilidad dentro de las mismas especies, variabilidad que se veía afectada también por la influencia geográfica y climática<sup>33</sup>; un conocimiento difícil cuando no imposible de controlar de manera completa, puesto que:

Cada alimento tiene algo por lo que tanto es útil, como perjudica, pero unos son más evidentes en hacer lo que hacen, mientras que otros son más confusos. (*Sobre la dieta* 47).

Existía un amplio conocimiento sobre los alimentos basado en una larga experiencia de observaciones que quedaron registrados en una serie de listas de productos, con sus propiedades específicas y sus aplicaciones, que encontramos presentes en las diferentes obras de carácter médico que nos han llegado. Listas que varían de un autor a otro, sobre todo, por la orientación y objetivo que se marca cada cual en su obra, pues en cuanto a los productos en sí mismo y sus propiedades existen pocas diferencias.

33. “Todos los alimentos que provienen de las zonas áridas, secas y tórridas, son más secos y más caloríferos y aportan mayor vigor al cuerpo, porque son más pesados, más densos y más nutritivos, con el mismo volumen, que los que vienen de las regiones húmedas, lluviosas y frías. Éstos son más húmedos, ligeros y fríos. Por lo tanto no sólo hay que conocer la cualidad específica de los cereales, las bebidas, y los animales, sino también sus lugares de origen”. *Sobre la dieta* 56.

Los médicos y científicos de la época trabajan con las categorías disponibles a la hora de clasificar los alimentos; piénsese que no se disponía de conocimientos y categorías similares a las utilizadas en nuestra época, tales como vitaminas, proteínas, hidratos de carbonos, encimas, oligoelementos, etc... Su marco operacional se basaba en las propiedades que ellos podían apreciar y valorar en los alimentos y las asociaciones y observaciones realizadas por el transcurrir del tiempo; así se habla de alimentos flatulentos, astringentes, diuréticos, purgantes, fuertes, débiles, cálidos, fríos, secos, húmedos, densos, ligeros, nutritivos, etc..., categorías que como se aprecia se basan en el conocimiento por pares de opuestos presente en los investigadores jonios y, sobre todo, entre los pitagóricos.

Todos estaban de acuerdo en que cada alimento tenía su propia *dynamis*, que como hemos visto antes, se puede traducir en nuestro contexto por principio activo. El debate en este sentido aparece suscitado, por un lado, entre quienes consideran un número muy limitado de *dynamis*, como en un principio realiza el autor de *Sobre la dieta*, que se fundamenta en cuatro elementos básicos<sup>34</sup>, a partir de los cuales intenta definir el complejo comportamiento de los alimentos y su integración en el individuo, influenciados claramente por los primeros físicos jonios, como Heráclito, Anaxímenes o Anaximandro, si bien quien mejor expone la teoría de los cuatro elementos es Empédocles; por otro, quienes comprenden que tal realidad no se puede reducir a cuatro principios básico sino a una multitud de elementos o principios activos, con una clara influencia de las teorías tipo atomistas planteadas por Anaxágoras, Leucipo y Demócrito, como se observa en la crítica que realiza el autor de *Sobre la medicina antigua*.

El autor que nos expone el mejor catálogo y descripción de alimentos es el autor de *Sobre la dieta*, realizando, sobre todo, una descripción en base a una clasificación en grandes grupos y definiendo las propiedades características de cada alimento individual en función de su presentación, elaboración y modificaciones realizadas por la acción humana. Agrupa los alimentos en: cereales, carnes, pescados, líquidos, hortalizas y frutas. Dentro de estos grupos especifica también las diferencias debidas a su procedencia, ya sea natural o salvaje, o bien cultivado o domesticado por el hombre<sup>35</sup>.

34. Hay que tener en cuenta que si bien la obra se inicia con estos cuatro principios como base o *dynamis*, la posterior descripción de los diferentes alimentos no se atiene sólo a ellos, sino que alude a múltiples principios activos o *dynamis*.

35. Comienza el catálogo con los cereales, enumerando los principales y su propiedades, en función de sus diferentes presentaciones y elaboraciones (grano, harina, pan); se incluyen en este grupo: trigo, cebada, espelta y avena, a los que se agregan las legumbres como habas, guisantes, garbanzos, lentejas arveja, lino, mijo, sésamo cártamo, y semillas de salvia y amapolas. Sigue el grupo de las carnes distinguiéndose entre carnes de cuadrúpedos y de aves, amén de tener en

El autor de *Afecciones*, nos presenta otro catálogo, mucho más reducido, pero atendiendo a las mismas propiedades y categorías, si bien se limita a descripciones y datos mucho más generales, prestando quizás una mayor atención a la influencia en la salud. También en el tratado *Sobre la dieta en las enfermedades agudas* encontramos un pequeño catálogo de alimentos con descripciones muy generales y básicas de las categorías más generales y poniendo el acento a su utilidad como tratamiento.

Debieron de haber más listas o catálogos de alimentos que no nos ha llegado, como deja entrever el autor de *Sobre la dieta*, pero todos ellos debían partir de la larga observación y tradición griega sobre los alimentos, de ahí las grandes similitudes apreciadas en los catálogos conservados.

Además de controlar en lo posible todos estos factores mencionados, había que tener en cuenta unas reglas o consideraciones básicas para que el tratamiento dietético fuera efectivo y no causará un efecto contrario. Todo está regido por la moderación y el equilibrio. En este sentido, la norma básica en toda dieta era que las modificaciones que hay que ir realizando en la alimentación siempre había que introducirlas de manera gradual y progresiva, y en el momento adecuado: se prohíben los cambios bruscos.

“Cuando se comience a añadir o a suprimir comidas o bebidas, es preciso hacer tanto las adiciones como las supresiones poco a poco”. (*Sobre las afecciones* 44).

Los cambios bruscos acentúan los desequilibrios y agravan las enfermedades, cuando no son ellos mismos los causantes de la enfermedad<sup>36</sup>. Los testimonios son abundantes, como evidencia las numerosas referencias al respec-

---

uenta si son salvajes o no: bovinos, cabra, oveja, asno, caballo, jabalí, ciervo, liebre, zorro y erizo; entre las aves, cuya carne es considerada más seca que la de los cuadrúpedos, se cita paloma torcaz, tórtola, perdiz, gallina, oca y pato. Nos proporciona una importante lista de pescados, distinguiendo entre peces de mar, peces de río y moluscos; y dentro de los peces de mar, entre los de roca y los que viven en aguas abiertas; además hay que tener en cuenta su conservación a través de la salazón; se cita: escorpena, el “dragón”, caliónimo, salmonete, glauco, perca, sabalo, tordo marino, merlo, gobio, elefítis, rayas, angelotes, platijas, róbalos, mújoles, anguilas, pulpos, sepias, ostraperlas, lapas, púrpuras, bocinas, ostras, mejillones, pechinas, telinas, erizos, langostas y cangrejos. Sigue el catálogo con el queso y los huevos, pasando al tema de los líquidos, prestando especial atención a las propiedades de los diferentes tipos de vino (tintos, blancos, dulces; jóvenes, viejos y mostos). Un amplio grupo lo constituyen las hortalizas: ajo, cebolla, puerro, nabo, etc... Cerrándose el catálogo la categoría de las frutas.

36. Una idea muy presente en toda la medicina hipocrática, como puede observarse en *Aires, Aguas y lugares* o en la *Enfermedad sagrada*, obra esta donde se correlacionan las crisis epilépticas con los cambios de viento: “En los cambios de vientos sobrevienen los ataques...” (*Enfermedad sagrada* 16).

to, como vemos en *Sobre la dieta en las enfermedades agudas*:

Lo expuesto es índice suficiente de que los cambios muy fuertes que se producen en nuestra naturaleza y nuestros hábitos orgánicos crean muchas enfermedades. Por lo tanto, no se pueden hacer ayunos severos fuera del momento oportuno, ni aplicar nada cuando la enfermedad está en su fase más aguda y presenta inflamaciones, ni se puede de repente cambiar todo el tratamiento en ningún sentido. (*Sobre la dieta en las enfermedades agudas*, 35).

Tal es el papel que se concede a los cambios, que incluso se considera un factor más decisivo que incluso la calidad de los propios alimentos:

Pero, además, es fácil comprender que una dieta de comida y bebida de mala calidad y de poca variación es en sí misma siempre más segura para la salud, en términos generales, que si se cambia de repente a otras cosas. Y que tanto en los que suelen hacer dos comidas diarias, como en los que suelen hacer una, los cambios repentinos producen daño y debilidad. (*Sobre la dieta en las enfermedades agudas*, 28).

Ciñéndonos a la consideración más específica en lo que conocemos como el plan diario, la mejor descripción del menú tipo, lo encontramos descrito en Diocles de Caristo. Dicho médico ejercía en Atenas, si bien era originario de Caristo, en Eubea, y se le suele situar en la primera mitad del siglo IV. Escribió entre otras una obra de dietética, de la que nos ha llegado un extenso fragmento a través de la antología médica de Oribasio, médico de cámara del emperador romano Juliano<sup>37</sup>. Era contemporáneo de Estratón y Teofrasto, y como ellos fue Discípulo de Aristóteles.

El texto conserva el desarrollo de la dieta de Diocles durante un día, si bien el autor tiene en cuenta las diferentes edades y el cambio de estaciones. Dos conceptos dominan o enmarcan estas concepciones sobre la dieta: “lo adecuado en cada momento” y “la justa medida”, conceptos que sirven de norma para desarrollar el programa dietético.

La dieta empieza en el momento mismo de despertar que precede a la salida del sol, pues en la Antigüedad la vida del hombre se desenvolvía dentro del marco del día natural.

No había que levantarse inmediatamente después de despertar; previamente había que desperezarse. Previo a vaciar el intestino se recomendaba friccionar el cuerpo con aceite, mezclado con agua para la época de verano.

37. Oribasio de Pérgamo (321-400), médico griego y personal de Juliano el Apóstata, emperador romano entre 361-363, compuso una obra en 70 volúmenes, *La sinagoga médica*, de la que se conservan 25, en la que recogía todo el saber médico de la época.

Tampoco se podía bañar recién levantado; lo normal era lavarse la cara y los ojos con agua fría después de lavarse las manos. A esto seguía una serie de detalles precisos sobre el cuidado de los dientes, nariz, oídos, pelo y cuero cabelludo. Realizadas estas operaciones y tras haber comido algo se dirigía a su trabajo (el que tuviera que hacerlo), y quien dispusiese de tiempo debía dar un paseo, bien antes o después del desayuno, y siempre adaptado a sus propias condiciones físicas y a su estado de salud.

Cuando llegaba la hora del ejercicio los jóvenes se trasladaban al gimnasio, mientras que las personas de edad y los débiles lo hacían a un baño o a otro sitio soleado para fricciones. Todo ello se adaptaba a la edad y las condiciones físicas. A los cuidados de la mañana seguiría el almuerzo, que debía de ser muy ligero y no flatulento, para que pudiera ser digerido antes de la gimnasia de la tarde. Seguía una pequeña siesta en un lugar fresco y oscuro, donde no hubiera corrientes de aire. Luego algunos trabajos caseros y un paseo, y tras un breve descanso, los ejercicios físicos de la segunda parte del día.

El día terminaba con la comida principal; dicha comida, hecha al atardecer, debía tener lugar, si era en verano, poco antes de la caída del sol; en invierno, después del ocaso. Después de esta comida, la persona de constitución débil debían entregarse al reposo, mientras que las fuertes debían de realizar un pequeño paseo antes de reposar.

Diocles no ofrece información acerca de los ejercicios físicos, puesto que al contrario que el autor de *Sobre la dieta*, deja este tema en manos de los gimnastas, si bien, su plan medico se construye sobre los ejercicios matutinos y vespertinos del gimnasio. El autor de *Sobre la dieta*, en cambio, hace seguir su clasificación de las comidas y bebidas de una enumeración de todos los tipos de esfuerzos físicos y psíquicos, incluyendo en ello los ejercicios gimnásticos.

Se trata de una dieta ideal para las personas que no tienen que trabajar y no hacen otra cosa que dedicarse a cuidar su cuerpo, pero tanto uno como otro son conscientes de ello, por lo que luego van adaptando y descontando cosas para quienes tienen que trabajar y disponen de poco tiempo para el cuidado del cuerpo.

Como hemos visto, la relación entre ejercicios y comidas y bebidas, era uno de los ejes sobre los que pivota todo el tratamiento dietético. La descomposición del equilibrio saludable entre unos y otros es la causa de las enfermedades, las cuales podían curarse mediante un apropiado régimen dietético.

La gimnasia ocupaba un lugar importante en los trabajos del hombre griego medio. Descansaba a su vez en una larga experiencia Higiénica y exigía un control constante del cuerpo y de sus actos. Aunque al principio la medicina pudo haber intentado invadir el campo de la gimnasia, las obras conservadas muestran que desde muy pronto existía una división de jurisdicciones; de

hecho, el médico recurría a la autoridad de los gimnastas para determinadas cuestiones.

Los ejercicios podían ser de dos tipos: naturales (entre los que se incluyen los realizados con la vista, el oído, la voz y el pensamiento<sup>38</sup>), y violentos (los que obligan a un esfuerzo extraordinario).

Los paseos son considerados ejercicios naturales y muy beneficiosos, pero tienen algo de violento. Existen diferentes tipos de paseos, en base al momento en que se realiza, de donde derivan sus cualidades. Los paseos de después de cenar resecan el vientre y no dejan que el estómago acumule grasas; los paseos matutinos adelgazan y dejan la cabeza despejada y alerta, mientras que los realizados después del ejercicio físico dejan a los cuerpos purgados y flacos<sup>39</sup>.

Cada ejercicio o actividad deportiva tiene sus propias repercusiones sobre el organismo, así como su indicación en función de las características del individuo. Así las carreras, ya sean sencillas, dobles o de fondo, aunque difieren unas de otras en sus efectos, están indicadas para las personas que comen mucho, y son más convenientes en invierno. Estas carreras es conveniente realizarlas con ropa por aquellas personas que quieren perder peso o que tienen una edad avanzada. En cambio, los ejercicios gimnásticos agitados con brusquedad son, para los individuos menos atléticos y vigorosos, un inconveniente, pues producen desgarramientos.

Entre los ejercicios violentos destacan los diferentes tipos de lucha, libre, cuerpo a tierra, que se realizan en el gimnasio y bajo la supervisión de los maestros de gimnasia.

El ejercicio difiere no sólo en cuanto al tipo en sí, sino también en cuanto al modo de hacerlo, así se distingue entre los realizados con polvo o con el cuerpo untado de aceite, en función de si se hacen en verano o en invierno.

El ejercicio constituye uno de los pilares en que se fundamenta la salud y su mantenimiento, pero al igual que con los alimentos o con los agentes físicos, los excesos son perjudiciales y conlleva a lesiones. Siempre son recomendables, pero con moderación y sin introducir cambios bruscos.

Las personas que no tienen hábitos de hacer gimnasia se lastiman en cualquier ejercicio, dado que no están entrenados para ningún tipo de ejercicio, por lo que se recomienda una introducción progresiva y pausada en dichas actividades. En las personas que si realizan habitualmente ejercicios, las lesiones le vienen de un sobreesfuerzo, ante lo cual siempre se recomienda la moderación. Para evitar tales problemas y realizar un uso racional y adecuado

38. En *Sobre las epidemias* se califica al pensar como “el paseo del alma”. (*Epidemias* VI, 5, 5).

39. *Sobre la dieta* 62.

de los ejercicios se recomienda siempre ponerse en manos de un maestro de gimnasia.

La cultura física es también algo espiritual e inculca al hombre como norma suprema la observancia rigurosa del noble y sano equilibrio de las fuerzas físicas, y que la igualdad y la armonía constituyen la esencia de la salud y de toda perfección física. El concepto de lo son se extiende así, como concepto normativo, al mundo y a cuanto vive en él.

Como podemos apreciar, la dietética, en el sentido amplio en que se concibe por los médicos griegos de época clásica, es junto al llamado determinismo ambiental planteado por el autor de Aires, Aguas y Lugares, la base explicativa tanto a nivel teórico como práctico de la medicina, de su origen, de la etiología de la enfermedad y también de su tratamiento.

Como hemos visto, los conceptos de dieta y dietética conducen a una percepción global del individuo haciendo referencia al modo de vida, a la interacción de éste con su medio ambiente y social, con sus hábitos y costumbres, a su constitución física y a su estado de salud. Dieta y deporte, nutrición y movimiento, constituían los pilares básicos sobre los que se asienta la percepción de la salud y la terapia de la enfermedad; el desequilibrio entre ellos conducía a la aparición de la enfermedad, mientras que la corrección de tales desequilibrios proporcionaban la salud. Unos principios que se rigen por las pautas que marcan lo que podemos denominar “racionalidad” o sentido común, y que podrían resumirse en moderación y adecuación paulatina de los cambios evitando siempre los cambios bruscos, y adaptándolos siempre a las condiciones personales del individuo y a su situación temporal, ambiental, geográfica y climática. El objetivo es mantener la salud de la persona y para ello había que actuar preventivamente mediante un modo de vida o régimen dietético adecuado. Una postura muy presente en la medicina clásica y de la que deberíamos tomar nota en nuestro tiempo, invadido por los excesos de todo tipo y por las famosas dietas milagro para corregir tales excesos, los problemas de excesos de alimentación y, sobre todo, los graves problemas ambientales que hemos creado y que repercuten de manera directa en nuestra alimentación y, por ende, en nuestra salud.