

## La alimentación y la salud en la Grecia antigua

M<sup>a</sup> José García Soler- Universidad del País Vasco

Vivimos en una época en la que es frecuente la preocupación por el cuerpo, por la salud, por el aspecto externo, de tal manera que los medios de comunicación nos bombardean con imágenes de cuerpos espléndidos, con consejos médicos sobre lo que conviene y lo que no conviene a nuestro organismo y la publicidad insiste en ofrecernos alimentos de todo tipo para bajar el colesterol y enriquecer nuestra dieta con calcio y con un alfabeto entero de vitaminas, cremas y geles para reducir la celulitis y productos varios para eliminar las arrugas.

Con todo, aunque sin llegar a alcanzar los niveles exagerados a los que nos estamos acercando en la actualidad, la preocupación por el cuerpo en su diversos aspectos no es algo nuevo. De hecho, no hay más que fijarse en los cánones de belleza que ofrece la escultura antigua o en la importancia que se daba al ejercicio físico entre los griegos, que lo practicaban en la palestra, lugar para el deporte, pero también uno de los centros de la vida social.

Alimentación y ejercicio se combinan precisamente en la dietética, una de las tres ramas que, junto con la farmacología y la cirugía, componen la medicina antigua. Lo más notable es que la dieta no se considera sólo un medio para curar a los enfermos sino también para conservar la salud de las personas sanas, para mantenerse bien. Eso explica que uno de los tratados dietéticos más antiguos conocidos, el de Acrón de Agrigento (hacia el siglo V a.C.), se titulara precisamente *Sobre la alimentación de los sanos* o que, en el siglo III a.C., Dífilo de Sifnos tratara *Sobre lo que conviene a los enfermos y a los sanos*. Por tanto, tiene en buena medida un carácter preventivo, con un sentido mucho más amplio de lo que para nosotros representan las palabras "dieta" o "régimen", porque en realidad define un estilo de vida completo, en el que la alimentación ocupa sin duda el lugar central, pero va acompañada también del ejercicio, los baños, la forma de dormir, la actividad sexual, las purgas y en general todo lo que tiene que ver con el entorno del individuo.

La obra más antigua sobre dietética que conservamos es el tratado hipocrático *Sobre la dieta*, que se sitúa probablemente hacia el 400 a.C., aunque no es la primera que se dedicó a este tema. De hecho, Wesley D. Smith<sup>1</sup> la ve no como el punto de partida para esta disciplina, sino más bien como un punto de llegada que recoge y reelabora ideas anteriores. Lo cierto es que el éxito de este tratado fue tan grande que no conservamos de la producción anterior más que noticias dispersas, en la mayor parte de los casos comentarios de autores posteriores y, cuando somos muy afortunados, unos pocos fragmentos de alguna de las obras. Conviene tener todo ello bien presente, porque el *Corpus*

---

<sup>1</sup> "The Development of Classical Dietetic Theory", en M.D. Grmek - F. Robert (eds.), *Hippocratica. Actes du colloque hippocratique de Paris (4-9 septembre 1978)*, París 1980, pp. 439-448.

*Hippocraticum* representa la base del pensamiento dietético antiguo, que la medicina posterior se limitará a completar o a precisar, con una notable continuidad en los principios fundamentales. A lo largo de los siglos se toman en consideración alimentos nuevos, se profundiza más sobre sus cualidades específicas y se introducen variantes en el régimen de vida de acuerdo con los cambios que representan los nuevos tiempos, pero la sustancia sigue inalterable, de tal manera que volvemos a encontrar las mismas ideas también en la dietética medieval e incluso más adelante. Es más, para sorpresa nuestra, podemos comprobar que, ocultas bajo prescripciones y teorías filosóficas que nos resultan muy lejanas, en realidad buena parte de lo más fundamental de estas ideas sigue vigente todavía.

En el pensamiento dietético se insiste en la necesidad de "conocer y discernir la naturaleza del hombre en general: conocer sus constituyentes fundamentales y discernir los elementos que predominan" (*Sobre la dieta* I 2, 1) para poder prescribir una dieta que conserve la salud o la restablezca. Los cuatro elementos definidos por Empédocles, que según las teorías cosmológicas de los siglos VI y V a.C. forman el universo (aire, agua, fuego y tierra), tienen su correspondencia en el hombre en los cuatro humores (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra), con sus respectivas características de húmedo caliente, húmedo frío, seco caliente y seco frío. Los componentes esenciales son el fuego, que es caliente y seco, y el agua, que es fría y húmeda, y los alimentos poseen las mismas cualidades que los elementos que constituyen el hombre (caliente, frío, seco, húmedo). Es cometido del médico conocer las cualidades naturales (*dynámeis*) de los alimentos y de las bebidas, ya sean solas o combinadas con otras, naturales o adquiridas, así como su intensidad, para ponerlas al servicio del tratamiento.

La salud perfecta es el resultado de la mezcla adecuada de estas sustancias y de los humores. Todo lo que hace el hombre, cada ejercicio que practica, cada alimento que toma, influye en su cuerpo y en los elementos que lo componen, pero también lo hacen las condiciones externas, el lugar donde vive, el clima y los cambios de las estaciones. El propósito de la medicina dietética es determinar qué condiciones suponen un mayor riesgo para el organismo y diseñar un régimen preventivo, basado no sólo en la alimentación sino también, de forma compensada, en el ejercicio, puesto que tienen efectos complementarios: los ejercicios físicos gastan la energía disponible, mientras que los alimentos reponen las pérdidas.

Un criterio importante a la hora de establecer las prescripciones dietéticas es el de la personalización, porque en cada individuo hay un equilibrio particular de los humores y, como señala Hipócrates (*Sobre la medicina antigua* 21), sólo conociéndolo bien se podrá determinar cuál es el régimen que más le conviene. Se parte de la idea de que las cualidades de los alimentos son relativas y lo bueno no es bueno en términos absolutos, sino con relación a las condiciones del individuo, que varían en función de múltiples factores. Influyen, en primer lugar, los que podemos

considerar "internos", como la complexión, la edad o el sexo, junto con factores externos que tienen que ver con la actividad que realiza, el entorno en el que vive o la estación del año. Así, se plantean necesidades diferentes acuerdo con las diversas etapas de la vida, que comportan naturalezas distintas: los niños son calientes y húmedos, los jóvenes calientes y secos, los adultos fríos y secos y los ancianos fríos y húmedos. Algo parecido podemos decir que sucede en lo que se refiere al sexo, puesto que se consideran también diferentes las naturalezas de los hombres (secos y calientes) y las mujeres (húmedas y frías).

Dependiendo de la actividad desarrollada se prescribirán alimentos, más ligeros o más energéticos, que restauren lo gastado, que llenen el "vacío" producido por el ejercicio. Por otra parte, también el sucederse de las estaciones del año provoca alteraciones en el equilibrio de los humores, motivo por el que el régimen debe ser modificado regularmente, debe ser readaptado. En este sentido no debe sorprender encontrar que Diocles de Caristo afirma, en uno de los fragmentos conservados de sus tratados dietéticos (fr. 182 van der Eijk = fr. 141 Wellmann), que "la comida y la bebida consumidas deben ser apropiadas tanto a la estación como a la constitución individual". Por su parte, los tratados hipocráticos *Sobre la dieta* (III 68) y *Sobre la dieta saludable* (1) ofrecen buenos ejemplos de regímenes adecuados a cada época del año, que se fijan buscando mantener el cuerpo caliente y seco en invierno y frío y húmedo en verano y que tienen en cuenta incluso unos periodos intermedios de adaptación de quince días, con una modificación gradual de cada uno de sus componentes.

La necesidad de personalizar la dieta, así como las recomendaciones de variedad como factor de equilibrio, ya desde Hipócrates y sobre todo a partir de Galeno, hacen que se preste una gran atención a las virtudes de los alimentos, que son minuciosamente analizados según los criterios de valor nutritivo, digestibilidad y facilidad de eliminación y clasificados en listas que son el resultado de siglos de observación, aunque también de prejuicios. En ellas los alimentos aparecen agrupados según criterios de afinidad (frutas, verduras, carnes, etc.), que se repiten de unos tratados a otros, pudiendo cambiar a veces el orden en que se citan las diversas categorías. Todo esto nos hace pensar en los grupos que también ahora establecemos, dependiendo de que contengan una determinada vitamina, sean más o menos ricos en hierro y otros minerales, afecten de alguna manera a la presión arterial, favorezcan o reduzcan la producción de colesterol, etc.

En la antigüedad sorprende ver que la variedad es más amplia de lo que podría esperarse en un principio, ya que se considera que las virtudes de los alimentos no son necesariamente constantes y pueden ser acentuadas o debilitadas por los factores ambientales, por la estación y por el modo en que son elaborados. Los ejemplos son relativamente numerosos y no sólo en autores bien conocidos para nosotros como Galeno. Así, Ateneo de Atalea (en Oribasio, *Comp. Med.* I 2) hace una detallada distinción entre los tipos de trigo según la especie, el suelo donde crecen, la estación y el

clima; Mnesíteo (fr. 38 Bertier) ofrece una clasificación de pescados según su hábitat (de alta mar, costeros, de roca, de río, de lago, etc.), señalando los efectos de cada uno de ellos en el organismo. En Galeno encontramos un interés especial por "las diferentes partes de los animales que el hombre puede utilizar" (VI 669-680 Kühn), con recomendaciones relacionadas con las diversas estaciones, porque conllevan un cambio en el régimen alimenticio de los animales y, por tanto, modifican la calidad de su carne (VI 665 Kühn).

No menos importante es el modo de elaboración, que influye también poderosamente en las virtudes de los alimentos: tostados o asados pierden humedad y son más secos, mientras que cocidos son más húmedos (*Sobre la dieta* II 56, 2-3). Así se da el hecho curioso de que algunos de los autores de tratados de dietética escribieron también libros de cocina, como es el caso de Diocles de Caristo, en el siglo IV a.C. y de Erasítrato de Iulis, Filotimo y Filistión de Lócride, en el III a.C. Incluso un autor que en principio esperamos encontrar alejado de los fogones, como es Galeno, ofrece algunas recetas, por ejemplo para preparar unas tortas fritas o unos huevos escalfados, con aceite, vino y *garum* (VI 706-707 Kühn). Con ello no hace sino corroborar su afirmación de que un buen médico no debe ser completamente ignorante en el arte de la cocina.

Esto no quiere decir que para los tratadistas sobre dietética en general el modo de preparación fuera importante desde el punto de vista gastronómico, ya que, de hecho, por poner sólo un ejemplo, los autores hipocráticos no parecen especialmente interesados en el sabor de los alimentos que componen las dietas que prescriben, sino sólo en sus efectos saludables, su mayor o menor digestibilidad, su valor nutritivo y la mayor o menor facilidad con que son eliminados.

Una pregunta que nos podemos hacer es hasta qué punto estas ideas de los profesionales de la dietética calan en el conjunto de la población o quedan limitadas a un grupo escogido. Aunque pueda parecer extraño, la respuesta es parcialmente positiva tanto en un sentido como en el otro. Es evidente que un programa de alimentación, ejercicio y baños como el que proponen los médicos antiguos no está al alcance de todos, por la sencilla razón de que requiere también el suficiente tiempo libre para dedicarse al cuidado personal. Sólo quien tiene a su disposición tiempo y dinero para invertir en su salud puede seguir los consejos de los médicos, sólo el rico puede llevar una vida completamente sana. Aparte quedan los que tienen que ganarse la vida, los que se ven obligados a trabajar todos los días y no tienen la posibilidad de seleccionar los alimentos que aconsejan los médicos, de practicar todo el ejercicio que les conviene (aunque en muchos casos no les faltara, sin duda, una buena dosis de actividad física), de dormir la siesta tranquilamente o incluso de plantearse la necesidad de llevar a cabo un ayuno purificante. Para ellos quedan las soluciones más rápidas, los medicamentos y la cirugía, o en todo caso y como mucho, una alimentación no personalizada, unas directrices generales compatibles con las obligaciones del trabajo (*Sobre la*

*dieta* III 69, 1).

Sin embargo, no por este motivo las ideas dietéticas dejaron de estar presentes en la vida diaria. Esto puede verse muy bien a través de un género literario como la comedia, que deja clara constancia de la extensión que habían llegado a alcanzar a finales del siglo V a.C. Así, en las *Ranas* de Aristófanes (vv. 940-943), una obra que se sitúa hacia el 405 a.C., el trágico de Eurípides, convertido en personaje cómico, pone a dieta a la tragedia para curarla de su hinchazón, con un régimen basado en alimentos ligeros, en el que se incluyen versitos y digresiones, pero también acelgas y paseos, el tratamiento normal en la época para un enfermo aquejado del mismo mal. Un siglo más tarde, un personaje de Menandro (fr. 622 Körte) afirma que se puede conseguir todo en la vida, si se hace el esfuerzo necesario: la riqueza trabajando, la filosofía estudiando y la salud siguiendo la dieta apropiada.

Quizá lo que resulta más llamativo es la influencia de esta rama de la medicina que encontramos reflejada en la figura del cocinero, que desde su aparición en escena en el siglo IV va adquiriendo unas características bien definidas como tipo cómico. Es, en general, un charlatán, un fanfarrón y un embaucador, que presume de sus inmensos conocimientos técnicos. Es capaz de preparar cualquier alimento, incluso de hacer sucedáneos si no está disponible lo que le pide el comensal, y, por supuesto, sabe perfectamente cuál es el momento justo y el lugar adecuado para cada pescado y cada ingrediente de sus platos.