

LA DIETÉTICA PARA EL HOMBRE SANO EN EL PENSAMIENTO MÉDICO DEL MUNDO MODERNO

Ángel González de Pablo

I. *Introducción*

La dietética, tanto con la antigua significación de régimen de vida como con la más moderna de régimen alimenticio, se ha empleado a lo largo de la historia de la Medicina de dos formas claramente diferenciadas: como medio para restablecer la salud (la dietética para enfermos) y como instrumento para mejorar la salud o prevenir la enfermedad (dietética para sanos). Este trabajo versará casi exclusivamente en torno a la dietética para el sano, entendida como régimen de vida, y se limitará, tras analizar de forma sumaria la tradición de la que surge, al período temporal abarcado por los siglos XVI, XVII y XVIII, dedicando una especial atención dentro de él a la época del Setecientos.

El presente estudio tiene como objetivo esclarecer las líneas directrices sobre las que se asentó durante esa época el cuidado de la salud del cuerpo en la dietética para el sano. Pero, además, dado que la dietética, y especialmente la dietética para sanos, no se ha limitado a buscar únicamente la salud física, otro de los objetivos de este trabajo

consiste en analizar la forma en que ésta se constituyó en un útil de la normativización de la conducta y de la moral del hombre.

II. *Los antecedentes de la dietética para sanos del Mundo Moderno*

La dietética es en gran medida tradición. Numerosos patrones de conducta, hábitos y costumbres en relación con ella han perdurado durante siglos e incluso milenios, razón por la cual el estudio de la dietética del sano en el Mundo Moderno requiere una incursión, siquiera sea para delimitar sus pautas básicas, en la tradición dietética previa, con el fin de estar en condiciones de lograr una mayor comprensión de aquélla. Esta tradición dietética se configura, a mi entender, a partir de dos momentos fundamentales: la dietética del sano de la Antigüedad clásica y la propia del Medievo.

II.1. LAS PAUTAS DIRECTRICES DE LA DIETÉTICA PARA SANOS DE LA ANTIGÜEDAD CLÁSICA

El término *díaita* —concepto sobre el que gira la dietética clásica— procede, como ha señalado Laín Entralgo (1), de la palabra *aisa* o «parte», procedencia que nos indica que la acepción más primitiva de *díaita* fue «el modo de vivir correspondiente al puesto y al papel de un hombre o un animal en el total proceso del cosmos» (2), esto es, el modo de llevar a cabo la parte de vida que a cada ser viviente le corresponde en el conjunto total del universo.

Surgida, según viene siendo admitido, entre los pitagóricos, donde, en tanto conjunto de reglas y hábitos conducentes a una purificación o *kátharsis* de la persona (3), tuvo casi única y exclusivamente un sentido religioso y moral, la *díaita* se tecnifica y se introduce en la práctica médica durante los siglos VI y V a. C. merced, entre otras causas, a los filósofos presocráticos, en especial los pertenecientes al círculo pitagórico con una mayor actividad en el campo médico, así como a causa de los pensadores jónicos, entre los que destaca la figura de Anaximandro de Mileto (4), y a la persona de Anaxágoras de Clazomenas, quien dedicó una importante parte de su obra al tema de la nutrición y el crecimiento y ejerció una gran influencia, además, en el autor de *Sobre la dieta*.

Una vez tecnificada, la *díaita* adquirió prontamente una gran significación entre los griegos, como lo atestigua la consideración contenida

en *Sobre la medicina antigua* que hace surgir el arte médico de la preocupación por el régimen de vida:

«Por lo pronto, en un principio no se habría descubierto la medicina ni se habrían realizado investigaciones en este campo (...) si a los enfermos les hubiera sido conveniente seguir el mismo régimen de vida, y comer lo mismo que comen, beben y demás cosas que hacen las personas que está sanas (...). Es más: opino, personalmente, que ya desde antiguo no se habría llegado al descubrimiento ni del régimen de vida ni de la alimentación que actualmente se adopta si al hombre le hubiese convenido comer o beber lo mismo que a un buey o un caballo (...), como, por ejemplo, los frutos de la tierra, cereales, follaje y yerba. Es más: yo creo que, al menos en un principio, el hombre utilizó este tipo de alimentación [alimentos crudos], y que, a mi juicio, el actual régimen fue descubierto y practicado después de mucho tiempo. En efecto, dado que sufrían numerosas dolencias por causa del régimen violento y brutal que seguían, en razón de que se alimentaban de productos crudos y sin mezclar, y muy fuertes (...), por estas razones creo yo que también entonces buscaron una alimentación que se adaptara a su propia naturaleza, y llegaron a descubrir la que hoy en día hemos adoptado (...). Ahora bien, a esa búsqueda y descubrimiento ¿puede aplicársele un nombre más justo y más apropiado que el de medicina (...)?» (5).

Según el autor de este tratado hipocrático, por tanto, el hombre no sólo se habría diferenciado del resto de los animales por el uso de un determinado régimen, sino que además la observación de que unas dietas son más salubres que otras habría posibilitado el surgimiento de la medicina misma.

Sin embargo, como ha sido puesto de relieve por varios autores, Foucault entre ellos (6), también se encuentra presente en los textos de la época la idea de que la dietética habría surgido de una degeneración de las prácticas médicas posibilitada por la decadencia de la sociedad. No otra es la opinión que Platón expresa en *La República*:

«¿Y no diremos que pensaría de esto Asclepio cuando dictó las reglas de la medicina para su aplicación a aquellos que, teniendo sus cuerpos sanos por naturaleza y en virtud de su régimen de vida, han contraído alguna enfermedad determinada, pero únicamente para estos seres y para los que gocen de esta constitución, a quienes, para no perjudicar a la comunidad, deja seguir el régimen ordinario, limitándose a librarles de sus males por medio de las drogas y cisuras,

mientras, en cambio, con respecto a las personas crónicamente minadas por males internos, no se consagra a prolongar y amargar su vida con un régimen de paulatinas evacuaciones e infusiones, de modo que el enfermo pueda engendrar descendientes que, como es natural, heredarán su constitución (...)?» (7).

Fuera uno u otro el origen de la dietética, el caso es que a partir del siglo V a. C. —y tal es el sentido con el que aparece en el *Corpus Hippocraticum*— la noción de *diáita* o régimen de vida se entiende como «no sólo la reglamentación de los alimentos del enfermo, sino de todo el régimen de vida del hombre y especialmente el orden de los alimentos y de los esfuerzos impuestos al organismo» (8), esto es, como conjunto de los hábitos y costumbres del cuerpo y del alma que constituyen la actividad total del hombre (9). La *diáita* técnica (10), según se desprende de los escritos que están dedicados en mayor o menor medida a la dietética del sano en el *Corpus Hippocraticum*, tales como *Sobre la dieta*, *Sobre la dieta salubre* y *Sobre la medicina antigua*, comprendía básicamente una serie de reglas o pautas referidas a los ejercicios, los alimentos, las bebidas, los sueños y las relaciones sexuales, cuya acción modificadora de la *phýsis* vendría dada en última instancia por las variables de la edad, sexo, constitución, hábitos y lugar de residencia de cada sujeto particular.

Sin embargo, dada la mayor facilidad para controlar estas variables, las recomendaciones del médico y el dietista se centraban fundamentalmente en los campos de los alimentos y los ejercicios. Así, en *Sobre la dieta*, escrito que, en palabras de Smith, «representa la culminación del desarrollo de la teoría dietética en el período clásico» (11), la salud se conceptúa como el equilibrio entre los alimentos —lo que nutre— y los ejercicios —lo que desgasta— (12); cuando hay un exceso de alimentación (plétora) se ha de compensar con una mayor dedicación a los diversos tipos de ejercicio y, viceversa, cuando existe un exceso de ejercicio (vacuidad) se debe remediar con una alimentación más cuidada con el fin de conseguir restablecer esa armonía siempre inestable en que consiste la salud.

En resumen, dos fueron las características definitorias nucleares de la dietética clásica técnica para el hombre sano (13):

1. La dietética estaba dirigida al cuidado del cuerpo. La dieta fue, desde esta primera configuración científica, uno de los ejemplos más conspicuos de la complejidad que tuvo la relación del hombre griego con su cuerpo, relación que se extendía a cada una de las actividades

cotidianas a lo largo de cada una de las épocas del año. Uno de los regímenes más en consonancia con esta finalidad corresponde al propuesto por Diocles de Caristos (s. IV a.C.) en el que se detalla pormenorizadamente las recomendaciones referentes a todas y cada una de las actividades realizadas por el hombre a lo largo del día (14).

La consideración de que un determinado régimen puede conservar y mejorar la naturaleza (*phýsis*) humana se apoyaba en la convicción, muy unida al auge de la democracia y del pensamiento sofista, de que los *nómoi* (las leyes, las costumbres, los hábitos) no tenían por qué coincidir con la *phýsis* o naturaleza e incluso podían ir dirigidos contra ella (15), tal y como se aprecia en el siguiente texto de *Sobre la dieta* con ciertas resonancias heraclíteanas:

«Todo es semejante siendo distinto, todo es convergente siendo divergente, dialogante sin entrar en diálogo, inteligente y necio; el modo de ser de las cosas es contrario siendo concordante. Porque *nómos* y *phýsis*, con las cuales actuamos en todo, no concuerdan, concordando. Los hombres han establecido el *nómos* para ellos mismos, aunque ignoran por qué lo establecieron; pero la *phýsis* de todo la ordenaron los dioses» (16).

Esta posible incongruencia entre los *nómoi* y la *phýsis* sirvió de base para que se estableciera por el dietista o el médico una *diáita* adecuada con el fin de conseguir unos *nómoi* que condujesen a una conservación o mejora de la *phýsis* del cuerpo, mejora que podía alcanzar también, como afirma el autor de *Sobre la dieta*, a las facultades intelectuales:

«En los que se presenta la potencia del fuego inferior a la del agua, el alma es necesariamente más lenta y estos son a los que llaman bobos. En efecto, al ser lenta la circulación del alma, en un breve punto la alcanzan las sensaciones, que son rápidas, y en poco se mezclan a causa de la lentitud del movimiento circular (...) Tales almas tienen esta incapacidad a causa de que son toscas; pero sometidas a una *diáita* bien dirigida también ellas pueden mejorar (...) Los alimentos serán más secos y en menor cantidad y los ejercicios más abundantes y más activos. También les conviene tomar baños de vapor y emplear los vómitos después de los baños (...) Con tales prácticas un hombre de estas características se convertirá en más sano y más inteligente» (17).

2. Pero el cuerpo no fue el único encausado en relación con la dietética clásica. El régimen buscó siempre establecer una medida, y esa medida debía comprender no sólo lo referente a lo corporal sino también lo perteneciente al campo de lo moral o anímico. Esta finalidad moral no era propia sólo del movimiento pitagórico, en cuyo círculo —como quedó dicho más arriba— surgió la primera concepción de la dietética en el mundo griego como una práctica de sentido fundamentalmente religioso y ético, sino que se encontraba extendida por toda Grecia. La *diáita* racional y científica siempre buscó mantener o mejorar la salud del cuerpo y mantener o mejorar simultáneamente la perfección del alma. Esto se debió, según Foucault (18), a dos razones: a que para la mentalidad griega era impensable una salud corporal sin una salud anímica complementaria; y a que la constancia para seguir un régimen de vida estricta y reglamentado requería como condición imprescindible una rectitud y firmeza anímica.

Así, pues, la *diáita* clásica nunca abandonó, a pesar de su racionalización llevada a cabo por los presocráticos, su sentido de *kátharsis*. Concebida técnicamente, la práctica de un régimen de vida ecuánime purificaba para el hombre griego culto tanto el cuerpo como el alma.

La dietética clásica, por otro lado, en tanto pauta de existencia corporal y anímica, no consistía simplemente en la aplicación pasiva por parte del individuo de una serie de recomendaciones y consejos dados por el médico. No se limitaba al mero seguimiento de un saber o de una técnica proporcionados por el dietista. Con la dietética, nos dice Foucault, «del médico sabio, el hombre libre debe recibir, más allá de los medios que permiten la cura propiamente dicha, una armadura racional para el conjunto de su existencia» (19).

Así, del médico sabio el hombre libre debía recibir, sobre todo, un conjunto de herramientas técnicas de las que pudiera servirse para modelar personalmente su existencia, tanto en el plano corporal como en el anímico. Para lo cual, la relación que el médico debía establecer con el sujeto era la de una auténtica *paideia*, en el sentido más amplio del término. Esta *paideia*, encauzada por el médico pero desarrollada en última instancia de forma personal por el individuo, se basaba en el firme arraigo entre los helenos de la idea de que la educación podía modificar la naturaleza física y moral del sujeto y dar lugar a una nueva más perfecta. La dietética concebida como *paideia* podía por tanto conseguir también tal fruto, como queda expresado en el siguiente texto de *Sobre la dieta*:

«Así, la inteligencia o la insensatez del alma tienen por causa la combinación que yo he expuesto [la mezcla de agua y fuego]; y el alma, mediante la *diáita*, puede convertirse en mejor o peor. Es posible, sin duda, aumentar el agua cuando el fuego corre triunfante y, cuando sea el agua la que domine en la combinación, incrementar el fuego. Con esto devienen las almas más inteligentes o más insensatas» (20).

La finalidad última de un régimen de vida era, en último término, que el hombre pudiera conseguir el estado de *areté*. A partir del auge de la democracia, la *areté*, cualidad consistente en la perfección corporal y moral, dejó de considerarse consustancial a la nobleza y empezó a ser contemplada como algo alcanzable no sólo por la aristocracia sino también por el resto de los ciudadanos. Una de las formas de lograrlo era el seguimiento de una *diáita* personal en el sentido más amplio de término. El importante papel que el médico jugaba en el establecimiento de este régimen de vida hace ver cómo el médico griego, además de palear su cuerpo, contribuía significativamente en la normativización de la vida individual y colectiva del pueblo heleno.

II.2. LAS PAUTAS DIRECTRICES DE LA DIETÉTICA PARA SANOS DURANTE EL MEDIEVO

Un segundo momento clave en el desarrollo evolutivo de la dietética lo constituyó el período medieval (21). A lo largo del Medievo la dietética siguió siendo uno de los pilares de la Medicina. Buena prueba de ello son los numerosos escritos sobre dietética en este amplio período, entre los que destacaron en un primer momento las distintas obras que con los nombres de *regula vitae*, *ordo vitalis* y *ars vivendi* fueron surgiendo en el seno de la medicina monástica durante la Alta Edad Media. A partir del siglo XII, las reglas dietéticas se recogieron fundamentalmente en lo que se conoce con el nombre genérico de *regimina sanitatis*, género literario médico que mantuvo su apogeo hasta finales del siglo XV.

Los modelos de estos *regimina sanitatis* latinos provenían, como ha señalado Schmitt (22), de la medicina árabe a través de dos grandes vías. Por un lado, de los contenidos en los grandes compendios mediante los cuales los árabes recopilaron, asimilaron y sistematizaron la medicina técnica griega; entre ellos destacan el *Kitab al-Mansuri* o *Liber de medicina ad Almansorem* de Rhazes (865-932), el *al-Malaki* o *Liber*

regius o *Dispositio regalis* de Alí-Abbas (segunda mitad del s. X), el *Qanun* o *Canon* de Avicena (980-1037) y el *Liber universalis de medicina* o *Colliget* de Averroes (1126-1198). Por otro, de los propios *regimina sanitatis* árabes, entre los que hay que mencionar por su significación el *Tacuinum sanitatis* de Ibn Butlan (s. XI), el *regimen sanitatis* de Maimónides (1135-1204) y la enciclopedia árabe hecha a partir de numerosas fuentes que llevó el curioso título de *Secretum secretorum* y que tanta influencia ejerció en el mundo medieval latino (23).

A partir de estas fuentes, fueron surgiendo en el occidente latino medieval, primero en latín y luego en las distintas lenguas vernáculas, un número considerable de *regimina sanitatis*. Entre ellos, los más famosos fueron el *Regimen Sanitatis Salernitanum*, posiblemente redactado en el s. XIII a partir de algunos esbozos previos (24), y los *regimina* de Taddeo Alderotti (1123-ca.1303), de Pedro Hispano (ca. 1210-1277), de Arnau de Vilanova (ca. 1234-1311) (25), de Aldobrandino de Siena (26) y de Ugo Benzi (+ 1339). Son también dignos de reseñarse algunos *regimina sanitatis* más tardíos como son los escritos en el siglo XV por Konrad von Eichstätt y Antonio Benivieni (+ 1499) (27).

Los tratados de dietética medievales estaban mayoritariamente articulados en torno a las *sex res non naturales*, que se originaron, como demostraron Rather, Jarcho y Niebyl (28), de sus esbozos presentes en la obra galénica. Galeno aborda las *sex res non naturales* de dos formas claramente diferenciadas. La primera consiste en nombrarlas como tales, como *res non naturales*, aunque mencionando sólo algunos de sus seis componentes sistematizados posteriormente de forma canónica en el galenismo medieval. Así, en el *Compendio del pulso para los estudiantes* únicamente se nombran como causas no naturales de variación del pulso los ejercicios, los baños, los alimentos, el vino y el agua (29). La segunda forma radica en la consideración de los seis componentes de las *sex res non naturales*, aunque sin darles ese apelativo conjunto. Estas referencias galénicas a los componentes de las *sex res non naturales* son, a su vez, como señaló Jarcho (30), de dos tipos: unas indirectas e incompletas, como la que se encuentra en el siguiente texto de *De sanitate tuenda*:

«Porque nosotros podemos ver cambios que ocurren en el cuerpo mediante el masaje, el baño, los ejercicios, la comida, la bebida, el calentamiento, el enfriamiento, el uso de las relaciones sexuales, la abstinencia y cualquiera otra causa que pudiera haber, cuyas propiedades (...) han sido previamente analizadas» (31).

y otras más claras y completas, como la siguiente contenida en el *Ars medica*:

«Necesariamente estamos inmersos en el aire ambiente, y comemos, bebemos, estamos despiertos y dormimos (...) Ahora que todas estas materias han sido mostradas, encontraremos en cada uno de estos apartados que alteran necesariamente el cuerpo su propia clase de causas saludables. Una viene del contacto con el aire ambiente, otra del movimiento y del reposo del cuerpo o sus partes, una tercera del sueño y la vigilia, una cuarta de cosas tomadas por el cuerpo, una quinta de lo que es excretado y retenido, y una sexta de las afecciones del ánimo» (32).

A partir de este germen galénico, el paso siguiente en la conformación de las *sex res non naturales* lo encontramos en la obra de los compiladores bizantinos. Tal es el caso de Pablo de Egina (625-690), cuya práctica alcanzó gran notoriedad en Alejandría poco antes de su conquista por los árabes. Este autor, cuando trata sobre el pulso en el segundo libro de los siete que consta su *Hypómnema*, menciona la clasificación tripartita de las causas (causas naturales, preternaturales y no naturales), incluyendo entre las causas no naturales el aire ambiente, los baños, los ejercicios, la comida y la bebida (33).

Más adelante, por citar otro de los hitos importantes en este proceso, Hunayn ben Ishaq o Ioannitius (809-875) en su *Isagoge*, posiblemente una adaptación de un texto alejandrino anterior, a la par que utiliza la clasificación tripartita de cosas naturales, no naturales y preternaturales para sistematizar la medicina teórica, establece ya nítidamente seis tipos de *res non naturales*: los aires y los lugares, el ejercicio y el reposo, la comida y la bebida, el sueño y la vigilia, el coito y los afectos del ánimo (34). La clasificación de Ioannitius se vuelve a repetir en el *Liber regius* de Alí Abbas (+994), en donde apenas varía con respecto a la *Isagoge* el contenido de las *sex res non naturales*.

Posteriormente, las *sex res non naturales* se configuraron ya como la columna vertebral de los *régimina sanitatis* del occidente cristiano. Primero en los traducidos, como el precedente de unas «tablas de la salud» compuestas en el siglo XI por el iraquí Ibn Butlan y traducidas al latín a mediados del siglo XIII con el nombre de *Tacuinum sanitatis*. El *tacuinum* llevaba, como señala Schipperges (35), el título completo de *Tabla de la salud que enumera las seis cosas necesarias, explicando qué beneficios proporcionan los alimentos, las bebidas y los vestidos*,

qué perjuicios pueden producir y cómo puede prevenirse, según los consejos de los mejores expertos antiguos. En ella se nos muestran ya las *sex res non naturales* en su forma definitiva:

«La primera es el tratamiento del aire (*aer*), que penetra hasta el corazón. La segunda es el buen uso de la comida y la bebida (*cibus et potus*). La tercera es la correcta utilización del movimiento y el reposo (*motus et quies*). La cuarta consiste en la protección del cuerpo de un exceso de sueño o de vigilia (*somnus et vigilia*). La quinta es el correcto tratamiento de la evacuación o retención de los humores (*excreta et secreta*). La sexta es la correcta formación de la propia personalidad mediante la medida en la alegría, la ira, el temor y el miedo (*affectus animi*)» (36).

Por último, las *sex res non naturales* se consolidaron también como eje central de los *regimina sanitatis* directamente escritos en latín o en las lenguas vernáculas, aunque casi siempre con las pequeñas variaciones que aporta cada autor. Así sucede, por ejemplo, con el arnalino *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum* del s. XIV, en donde da la impresión, al separar los baños del apartado de los ejercicios, que son siete las cosas no naturales, como se pone de relieve en la lectura de los primeros capítulos de esta pequeña obra que llevan por título: «De la elección del aire, lugares para conservar la salud y alargar la vida»; «De cuál y cuánto debe ser el ejercicio»; «De la manera del baño y lavarse»; «Del orden de comer y beber»; «Del dormir y velar»; «Del expeler las superfluidas del cuerpo»; y «De cómo se han de llevar los accidentes y pasiones del ánimo» (37).

Tras este proceso evolutivo, la dietética medieval del hombre sano, entendida siempre como régimen de vida, conservó, con las modificaciones conceptuales propias de la influencia del cristianismo, las dos características nucleares que habían sido puestas de relieve al hablar de la *diáita* clásica para el sano:

1. La búsqueda de la mejora del cuerpo, cuya salud era considerada por el hombre medieval importante en la medida en que éste era el receptáculo del alma. La única diferencia significativa con relación a la dietética clásica en este punto consiste en que, como afirma Flan-drin (38), durante la Edad Media se manifestó, especialmente en los últimos siglos, una neta diferenciación entre el régimen recomendado para los enfermos y el régimen de las personas sanas. Con los enfermos se seguía aplicando el principio de la antipatía: se les recomen-

ban alimentos o prácticas que pudieran corregir o mitigar el exceso de calor o de frío, de sequedad o de humedad que, a consecuencia de la enfermedad, se producía en el cuerpo o en las partes afectas. En cambio, para las personas sanas, a diferencia del proceder seguido en la *diáita* clásica, los distintos regímenes de salud tenían como fin mantener e incluso potenciar la complexión de cada individuo. Por ello, como puede observarse en el *Régimen del cuerpo* de Aldobradino de Siena (39), todos aquellos que tenían un temperamento en el que predominaba el calor debían comer alimentos o llevar a cabo prácticas calientes, con respecto a los cuales se sentían por naturaleza inclinados: los de temperamento frío, al contrario, deberían tomar alimentos o realizar prácticas frías; y así sucesivamente. Tal actitud sólo cambiaría a finales del XVI y principios del XVII, época en la que tanto las complexiones como las enfermedades, esto es, tanto los sanos como los enfermos, volvieron a ser tratados siguiendo predominantemente el principio alopático.

A todo lo cual se añadió además el atenuamiento a las *sex res non naturales* como pauta sistemática en la prescripción de las distintas medidas que conforman el régimen de vida.

2. Pero, de igual forma que en el período clásico, la dietética medieval para el hombre sano continuó siendo no sólo un método para el mantenimiento saludable del cuerpo sino también un instrumento para la reglamentación de la conducta del sujeto. De forma complementaria al cuidado del cuerpo, la dietética medieval buscaba también la mejora del alma. Esta circunstancia se fundamenta en que la salud del cuerpo no era para el cristianismo medieval sino el primer paso para conseguir la salud del alma o salvación. Por consiguiente, la dietética medieval debía tener también como objetivo fundamental procurar al individuo el camino de la salvación y de la santidad. Para ello, cada persona individual debía armonizar individualmente las reglas dietéticas generales, para así poder alcanzar, de la misma forma que el hombre griego la *areté*, el estado personal de *virtus* en forma de las cuatro virtudes cardinales: prudencia, justicia, fortaleza y templanza.

La consecución por medio del régimen de vida disciplinado de esta salud anímica se expresaba en el grado de misericordia del sujeto para con el prójimo, pues, como afirmaba el pensamiento teológico medieval (40), cuanto más fuerte era el control y el dominio que una persona conseguía sobre sí misma a través de una vida autodisciplinada, tanto más tendería a ayudar a sus semejantes mediante la misericordia.

III. La dietética para el hombre sano durante los siglos XVI y XVII

En la dietética de este período pueden distinguirse dos temas fundamentales: la búsqueda de la longevidad y los primeros intentos de introducción del método experimental en esta rama de la medicina.

III.1. LA BÚSQUEDA DE LA LONGEVIDAD

Partiendo de la tradición que acaba de ser puesta de relieve en las anteriores páginas, la dietética para sanos de comienzos del Mundo Moderno gira en torno a una preocupación esencial: la prolongación de la vida. Aparecen en este contexto durante el siglo XVI y primeras décadas del XVII una serie de tratados con este objetivo prioritario. Entre ellos se encuentran, por citar algunos de los más significativos: el *Liber de longa vita* (1560) de Paracelso (1493-1541), el *De vita longa* (1489) de Marsilio Ficino, en cierta medida *El libro del régimen de la salud* (1551) de Luis Lobera de Avila, los *Discorsi della vita sobria* (1558-1562) de Luigi Cornaro (1467-1565), el *Discurso sobre la preservación de la vida: sobre las enfermedades de melancolía, catarros y vejez* (1590) de André Du Laurens o Laurentius (1558-1609), cancellor de la Universidad de Montpellier, el *Hygiasticon* de Leonard Leys o Lessius (1554-1623) publicado en 1613 y la *Historia vitae et mortis* (1613), *Of Youth and Age* y *De augmentis scientiarum* de Francis Bacon (1561-1621).

La búsqueda de una vida más prolongada se apoya en dos tipos de razones que impregnaron la cosmovisión de la sociedad moderna: la supeditación de lo divino a lo terreno y la exaltación de la vida frente a la muerte. La preponderancia de lo terreno sobre lo divino parte de la nueva visión de la naturaleza motivada tanto por los descubrimientos geográficos como por la novedosa manera de adentrarse en el conocimiento de los fenómenos naturales. Gracias a ello, la naturaleza adquirió cada vez una mayor importancia por sí misma, lo que trajo consigo, en lo que a nuestro tema concierne, que la vida pasará a ser vista como algo más sujeto a las leyes de la naturaleza que a las de la voluntad divina. En consecuencia, el hombre adquirió una progresiva consciencia del dominio de su propia vida y de que la longevidad dependía más del ateniimiento a unas normas de vida dictadas por la dietética y la medicina que de la predestinación de origen divino. Las primeras palabras del *Liber de longa vita* de Paracelso son un claro exponente de esta forma de pensar:

«... que la vida puede ser prolongada a nadie puede causar estupefacción ni sorprender a ningún médico, pues hay dos razones para ello. La primera: no está señalado ningún *terminus mortis*, el día en el que debemos morir, sino que depende por entero de nosotros. La otra razón consiste en que hemos sido provistos de la medicina por aquel que nos ha creado para mantener el cuerpo en salud y apartarle de las enfermedades» (41).

Asimismo, la exaltación de la vida frente a la muerte condujo a que, a diferencia de la postura preponderante durante el Medievo, la vejez comenzará a dejar de tener únicamente connotaciones negativas y se empezará a considerar deseable llegar a vivirla. La vejez podía ser también, como el noble italiano Luigi Cornaro afirma en sus famosos *Discorsi*, una época de felicidad:

«Manifestaré (...) los recreos y deleites que tengo a la edad en que me hallo [la vejez], a fin de convencer al público de que en ningún modo es muerte sino vida real, que muchos juzgan feliz, porque abunda de toda la dicha que puede gozarse en este mundo. Cuantas personas me conocen puede atestiguarlo así (...) porque están viendo con el mayor pasmo la buena salud que disfruto» (42).

Y ese estado puede ser incluso preferible al de la juventud:

«De aquí resulta —podemos seguir leyendo en los *Discorsi*— que vivo alegre, y no tétrico como pretenden algunos poco enterados, a quienes, para que se vea el valor que doy a cualquier otra clase de vida, necesito declarar que no cambiaría mi manera de vivir ni mis pelos canos con ninguno de aquellos jóvenes, aun de la mejor constitución, que dan rienda suelta a sus apetitos, sabiendo como sé que tales personas están sujetas todos los días, o más bien todas las horas. (...) a mil clases de dolencias y a la muerte» (43).

La creencia en la inexistencia de una duración prefijada de la vida y la consideración de los elementos positivos que podía encerrar el estado de vejez posibilitaron, por tanto, que surgieran un número considerable de obras dedicadas al modo de conseguir alargar la vida. En consonancia con la tradición galénica, todas estas obras parten generalmente de la existencia de una suerte de «principio vital» o «calor natural» como sustrato último de la vida. Cada ser viviente tiene, según el común sentir de estos autores, un *quantum* determinado de este

principio vital que se iría gastando a medida que el sujeto fuera envejeciendo. Cornaro resulta muy claro a este respecto:

«Pero deben hacerse cargo —afirma este autor en las recomendaciones contenidas en sus *Discorsi*— de que disminuyendo más y más nuestro calor natural, conforme avanzamos en años, ningún régimen puede tener fuerza suficiente para vencer siempre la malignidad que acompaña a los males de la replección; de modo que al fin es preciso que mueran a consecuencia de estos desórdenes periódicos, que abrevian la vida en la misma proporción que la salud la prolonga» (44).

El gasto de este principio, tal y como se encuentra implícito en el texto anterior, es imposible, de reponer. Lo único que se puede hacer es intentar que la cantidad de principio vital dure el mayor tiempo posible, mediante la evitación de cualquier exceso y el seguimiento de un régimen de vida basado en la moderación, pues «la vida sobria —en palabras de Lessius— preserva de las enfermedades que provienen de crudezas y de corrupción, y aun previene contra las causas externas, [y además] la vida sobria cura por sí todos los males capaces de curación, y suaviza los otros» (45).

La moderación y sobriedad concierne especialmente a todo lo referente a la comida y a la bebida, como afirma Cornaro:

«La sobriedad que digo —leemos en los *Discursos*— se reduce a dos cosas, calidad y cantidad. La primera, es decir, la calidad, no consiste en otra cosa sino en no comer alimentos y en no beber vinos perjudiciales al estómago. La segunda, que es la cantidad, consiste en no comer ni beber más que lo que el estómago puede fácilmente digerir. De ambas cosas, tanto de la calidad como de la cantidad, todo hombre debe ser buen juez cuando llega a los cuarenta, cincuenta o sesenta años; y cualquiera que observa bien las dos reglas indicadas puede decir que tiene una vida regular y sobria» (46),

o como se desprende de las siguientes palabras contenidas en *El libro del régimen de la salud* de Luis Lobera de Avila:

«Pero el que se harta, aunque sea de excelentes manjares y bien aparejados, no puede hacerse buena digestión; esto quieren sentir los que prohíben diversidad de manjares, porque de un manjar no puede ser tan grande hartura que venga a enfermar, porque dicen los docto-

res de medicina que no hay cosa peor que comer de muchos manjares en una comida y tardan mucho en la comida» (47).

Esta moderación en el comer y en el beber se complementa, en orden a conseguir un régimen de vida sobrio, con la moderación en los demás campos de las *sex res non naturales*:

«Es verdad que, además de las dos importantísimas reglas que preceden relativas a comer y beber —seguimos leyendo en los *Discorsi*— (...), he evitado cuidadosamente el calor, el frío, la fatiga extraordinaria, la interrupción de mis horas acostumbradas de reposo, el abuso de venus, el pararme donde el aire daba muestras de ser malo y el exponerme al viento y al sol (...). También procuraba evitar cuanto podía la melancolía, el odio y otras perturbaciones violentas del ánimo» (48).

La alimentación, por consiguiente, va adquiriendo durante este período un papel predominante dentro de la dietética para sanos, quedando el resto de reglas referentes a los otros campos de las *sex res non naturales* en un segundo plano a la hora de modular el régimen de vida. Tal estado de cosas se deja ver claramente en la definición que da Lessius de la vida sobria:

«Entendemos aquí por los términos de *vida sobria* un uso moderado de comer y beber, según el temperamento del cuerpo y su disposición actual, aun respecto de las funciones del ánimo: llamamos también *vida sobria* a una vida de *orden, de regla y de templanza*; y no pretendemos con estos diferentes términos dar a entender otra cosa.

También se ha de cuidar el evitar con esmero cualquier otro género de exceso, como de calor, frío, trabajo demasiado, etc., cosas todas que alteran la salud y sirven de obstáculo a las funciones del ánimo.

Esta medida debe ser diferente según la diferencia de edad, de complejión, del humor que domina, y según el estado de la salud de cada uno» (49).

De forma paralela a esta adquisición por parte de la alimentación de un protagonismo central en regímenes de vida basados en la moderación, la misma palabra dietética comienza también a hacerse sinónimo de régimen alimenticio. Tal es el sentido que se deja ya entrever en los *Discorsi* de Cornaro cuando este autor emplea la palabra dieta:

«Habiéndoles preguntado [a los médicos] acerca de esto qué reglas debía seguir, me dijeron que no usase ningunos alimentos sólidos ni líquidos, sino aquellos que, prescribiéndose generalmente a las personas enfermas, reciben el nombre de *dieta*, y aun éstos con mucha moderación» (50).

La significación que la alimentación adquiere dentro de la dietética de este período se pone especialmente de relieve en el hecho de que se otorgue a la misma de forma explícita y generalizada un papel básico en la constitución no sólo de las características físicas sino también de las morales del individuo. Esta característica entronca directamente con la tradición galénica, pues para Galeno, como pone de relieve el texto siguiente, el régimen de vida en general y la alimentación en particular podían variar no sólo la inteligencia sino también el genio moral de los individuos:

«Los que se niegan a admitir la eficacia de la alimentación para convertir a los hombres en más sabios, más libertinos, más incontinentes, más reservados, más arrojados o más tímidos, más fieros o más civilizados, más amigos de las controversias y pendencia, de mejores sentimientos, me pregunten para aprender de mí lo que es preciso comer o beber. Con ello sacarán más provecho de sus contactos con la filosofía moral y además potenciarán las facultades del [alma] lógica, haciéndose más inteligentes, más estudiosos, más prudentes e incrementarán la memoria; en efecto, yo les instruiría no sólo acerca de los alimentos, las bebidas y los vientos, sino también sobre la mezcla en general y les enseñaría qué regiones es preciso buscar y cuáles evitar» (51).

La influencia de la alimentación en el terreno moral se objetiva especialmente en la obra de los llamados médicos-filósofos españoles del siglo XVI, especialmente Juan Huarte de San Juan (1529-1588) y Miguel Sabuco (1525-1588) (52). En estos autores se aprecia claramente cómo se mantiene la noción de que la alimentación y el régimen de vida pueden conformar la naturaleza física, mental y moral de los individuos. A este respecto Miguel Sabuco en su *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre* (1587) sacada a la luz por su hija Oliva Sabuco nos dice:

«Los alimentos melancólicos hacen aquel jugo de la raíz principal del cerebro caduco, y luego se siguen las mudanzas del decremento dichas, y también ponen congojas, miedos, y sospechas falsas; hacen

mal acondicionado; fácil de airearse; aman la soledad; no es afable; traen tristeza; ponen malos sueños congojosos, que dañan como verdaderos, de pérdidas y daños, y derriban aquel jugo, como en vigilia, y lo recuerdan luego, y le quitan el sueño, cayendo lo que subía: ponen malos pensamientos, incitan a malos, y bajos vicios.

Los alimentos fleugmáticos, y mucho dormir, entorpecen el entendimiento: hacen tardos, ignavos, y perezosos: hacen duros, y no fáciles de condición; traen malos pensamientos, y vicios» (53).

En el *Examen de ingenios para las ciencias* (1575) de Huarte de San Juan se encuentra ya sistematizada además la forma en la que la alimentación modula no sólo la naturaleza del individuo, sino también la de su descendencia. Huarte compartía la doctrina clásica de las tres facultades: la memoria, el entendimiento y la voluntad. Para el médico navarro, en cada facultad predominaba un tipo de humor: en la memoria, la humedad; en el entendimiento, la sequedad; y en la imaginación, el calor. Cada una de estas facultades daba lugar a un determinado tipo de ingenio, tipos de ingenios que a su vez se diversificaban mediante las distintas proporciones de la mezcla de humedad, sequedad o calor. Estas facultades podían potenciarse en los hijos por la alimentación de los padres, según se deduce del siguiente texto en donde Huarte afirma que:

«Los manjares, pues, que los padres han de comer para engendrar hijos de grande entendimiento (...) son, lo primero, el pan candial, hecho de la flor de la harina y masado con sal: éste es frío y seco, y de parte sutiles y muy delicadas (...) Las perdices y francolines tienen la misma sustancia y temperamento que el pan candial y el cabrito y el vino moscatel; de los cuales manjares usando los padres (...) harán los hijos de grande *entendimiento*.

Y si quisieran tener algún hijo de grande *memoria* coman, ocho o nueve días antes de que se lleguen al acto de la generación, truchas, salmones, lampreas, besugos y anguilas: de los cuales manjares harán la simiente húmeda y muy glutinosa.

De palomas, cabrito, ajos, cebollas, puerros, rábanos, pimienta, vinagre, vino blanco, miel, y de todo género de especias, se hace la simiente caliente y seca y de partes muy delicadas. El hijo que de estos alimentos se engendrare será de grande *imaginativa*» (54).

Además, para Huarte, la alimentación de los padres también pueden jugar un papel principal en las cualidades morales de la prole:

«Pero si los padres quisiesen de veras engendrar un hijo gentil hombre, sabio, y de buenas costumbres, han de comer, seis o siete días antes de la generación, mucha leche de cabras; porque este alimento, en opinión de todos los médicos, es el mejor y más delicado de cuantos usan los hombres» (55).

Así, pues, la dietética, en su búsqueda de la longevidad, siguió pautando durante este período, a la par que el cuerpo, la conducta y la moral de los individuos, e incluso las de su progeñe, a través fundamentalmente de la alimentación.

III.2. LOS PRIMEROS INTENTOS DE INTRODUCCIÓN DEL MÉTODO EXPERIMENTAL EN LA DIETÉTICA

Durante el siglo XVII, debido al creciente predominio de la física y la química, la consideración de las *sex res non naturales* como eje central de la dietética sufrió un cambio cualitativo: la moderación dejó de ser el único principio rector en cada uno de sus apartados, complementándose desde entonces con las consideraciones de base iatrofísica o iatroquímica.

Como uno de los ejemplos más llamativos de la contemplación de la dietética bajo la perspectiva iatrofísica puede traerse a colación la figura de Santorio Santorio (Sanctorius, 1561-1636), el introductor de la medida, de la mensuración, en la dietética. Santorio aplicó a las cuestiones metabólicas la convicción galénica de que existía una *diapnoé* o respiración a través de la piel. Durante más de treinta años comparó las variaciones de su peso corporal en las diversas estaciones, así como en los más variados estados normales y patológicos, teniendo en cuenta el peso de los alimentos y bebidas ingeridos y el de las excreciones eliminadas. Para lograr una perfecta mensuración de sus experimentos, Santorio construyó su famosa silla-balanza en la cual a menudo comía y dormía. Ayudado de este artilugio, Santorio llegó a la conclusión de que el cuerpo humano perdía continuamente una cierta cantidad de peso —1/4 kg en media hora— en forma de *perspiratio insensibilis*. Sus experimentos quedaron plasmados en su conocido trabajo *Ars de statica medicina* (1614), los cuales formaron una de las bases más importantes para los posteriores estudios sobre el metabolismo, como han dejado constatado entre otros Ackerknecht y Schadewaldt (56). Consecuentemente, la *perspiratio insensibilis* se convirtió para él en el criterio dietético por excelencia, rechazando los alimentos y de-

más actividades pertenecientes a las *sex res non naturales* que impedían la perspiración insensible y recomendando, por el contrario, todos aquellos que la estimulaban.

Complementariamente con lo anterior, el comienzo de la consideración de la dietética bajo perspectivas iatroquímicas se encuentra representada en alguna medida por la obra de Bernardino Ramazzini (1633-1714) *De principium valetudine tuenda* (1711), en donde, a pesar de que el médico de Padua estaba familiarizado con la iatroquímica, apenas la pone en práctica, según Ackerknecht (57), en su dietética.

Con todas estas tentativas para la introducción del método experimental, la dietética siguió ateniéndose mayoritariamente, sin embargo, a las medidas tradicionales. Testimonio de ello son los escritos en relación con la dietética de Francis Bacon ya citados anteriormente, pues, aunque dicho autor se muestra en ellos explícitamente disconforme con algunos aspectos fundamentales de la tradición médica, como es el caso de la teoría humoral, no duda en recurrir a la moderación en torno a las *sex res non naturales*, como ha mostrado Minois (58), a la hora de establecer las recomendaciones para la longevidad. Este apego a la tradición explica, por otra parte, por qué pese al declive progresivo del humoralismo las *sex res non naturales* continuaron desempeñando un papel principal en la literatura médica posterior sobre dietética y muy especialmente en la literatura popular y divulgativa sobre aspectos higiénicos. El *Essay of Health and Long Life* (1725) de George Cheyne (1671-1743), *A Treatise on the Non-Naturals* (1738) de Johan Burton (1697-1771), *The Code of Health and Longevity* (1807) de John Sinclair (1754-1835) (59), entre otras obras que serán citadas más adelante, son un ejemplo de su pervivencia.

Por consiguiente, resumiendo, puede decirse que la dietética de este período:

1. Mantuvo el fin de la búsqueda de la conservación de la salud corporal con una serie de características peculiares: la preocupación por la longevidad; la producción de los primeros intentos de aplicar el método experimental a la dietética; el mayoritario mantenimiento, pese a ello, de la tradición definida por la moderación en torno a los campos de las *sex res non naturales*; y el predominio que toma todo lo relativo a la alimentación en relación con los otros apartados de las cosas no-naturales.

2. Mantuvo igualmente la finalidad de la mejora de la salud moral de los individuos, objetivo que se pone de relieve en dos circunstancias: a) en la clara constancia de que el género de vida y la alimenta-

ción puede ser un factor decisivo en la mejora de los aspectos morales del sujeto e incluso de su progeñie; y b) en la noción de que la longevidad no tiene sentido sino como posibilitadora de la mejora de la persona en su conjunto, como es la opinión de Cornaro, o, en el caso de autores con un mayor influjo religioso cual es Leys, como medio para acercarse a una perfección que permita gozar eternamente de la presencia divina.

IV. *La dietética para el hombre sano durante el siglo XVIII*

El desarrollo histórico que se ha ido mostrando en los anteriores epígrafes de este trabajo y su propia evolución durante el XVIII permiten contemplar la dietética del hombre sano durante el Setecientos bajo tres grandes apartados genéricos:

- a) La dietética como régimen de alimentación.
- b) La dietética como régimen de vida del hombre individual, esto es, como parte de lo que en el XIX adquirirá definitivamente la denominación de higiene privada.
- c) La dietética como régimen de vida del cuerpo social o, si se quiere, como parte de la policía médica, la incipiente higiene pública.

IV.1. LA DIETÉTICA DEL SANO COMO RÉGIMEN ALIMENTICIO

La dietética terapéutica como régimen alimenticio siguió durante este período el proceso decadente que, especialmente de la mano del movimiento iatroquímico, había empezado a instaurarse durante el siglo XVII, lo que trajo como consecuencia que fuera progresivamente sustituida por la polifarmacia. Sin embargo, a pesar de ello, es posible detectar en las obras de dietética orientadas al hombre sano una continuación de aquellos intentos de renovación de la normativa dietética, considerada aquí únicamente como régimen alimenticio, desde aquellos presupuestos iatrofísicos o iatroquímicos a los que se ha aludido en el epígrafe anterior.

Quizás uno de los ejemplos más representativos de esta circunstancia lo constituya la figura del médico escocés George Cheyne (1671-1743) (60), al que puede considerársele un especialista en dieta durante la primera mitad del XVIII, y cuya dedicación a este tema quizás le viniera

del padecimiento de una considerable obesidad en su propia persona. Aunque el predominio en ella de la iatrofísica fuera manifiesto, la obra de Cheyne (61) en su conjunto es un claro exponente ecléctico de las tres grandes corrientes dominantes en la medicina de la época: la iatromecánica, la iatroquímica y la medicina tradicional de los siglos XVI y XVII a la que puede darse el nombre, en opinión de King, de neogalenismo (62). De ellas, las dos primeras son las que tienen un mayor interés en el contexto de este trabajo y son a las que dedicaremos una mayor atención en dicho autor, tanto en lo concerniente a sus concepciones dietéticas como en lo referente a las nociones fisiopatológicas en las que éstas se apoyan.

Las nociones fisiopatológicas de Cheyne de origen iatroquímico, en especial las acrimonias, parten de la distinción, merced a la influencia de Hermann Boerhaave (1668-1738), de cinco elementos formadores de todas las cosas materiales, como puede leerse por ejemplo en su *Philosophical Conjectures about the Nature and Qualities of the Original Animal Body* (63): el agua (caracterizada por su incomprensibilidad y rotundidad); el aire (o *spiritus*, definido por su elasticidad y su poder vivificante de la vida animal); la luz (o sulfuro u óleo, con la propiedad de ser de fácil transmisión y reflexión); la sal (elemento que tiene una gran solubilidad en agua y una cualidad estimulante de las fibras animales); y la tierra (con las propiedades de pesadez y de ser la base y el cemento de los otros elementos) (64).

Completando lo anterior, Cheyne pensaba, basándose esta vez en la visión iatromecánica, que la naturaleza era una enorme máquina gobernada por la ley natural. Por lo cual, la combinación de esos cinco elementos formaría una serie de partículas que estarían sujetas a las leyes del movimiento y de la inercia newtonianas.

«Los elementos, esas mínimas y últimas partículas de materia —puede leerse en su *A Philosophical Theory Founded on Experiments, of the Nature and Laws of Minute Inanimat Bodies, and their Systems, in general*—, son de varios tamaños, densidades y figuras. Los de primer orden o más pequeños son casi infinitamente pequeños, duros y elásticos (...); tales son probablemente las partículas del fluido etéreo o newtoniano. Las partículas de segundo orden están compuestas por las primeras y son consecuentemente de un mayor tamaño aunque menos densas y elásticas (...); de esta clase son probablemente las partículas de la luz. Las partículas del tercer y último orden están compuesta a su vez por las pertenecientes al segundo y son de mayor tamaño que éstas pero de menor densidad y elasticidad» (65).

La combinación de estas partículas daría lugar a las distintas formas de la naturaleza. Y en los seres animados, y especialmente en el hombre, habría además una «organización supramecánica» (66), cuyo origen sería divino en última instancia, que regiría el funcionamiento de estas formas y de los seres vivos en su conjunto.

Pues bien, estas dos raíces —la iatroquímica y la iatrofísica— configuran también lo más novedoso de las nociones referentes a la dietética en tanto régimen alimenticio de nuestro autor presentes en sus escritos sobre el régimen de vida, que son dos fundamentalmente: su *Essay of Health and Long Life* (1724) y el *Essay on Regimen* (1739). Conviene tener presente antes de seguir adelante que, como es el caso de todos los autores médicos que conceden especial atención a la alimentación, la palabra dieta tiene ya claramente en Cheyne el sentido de régimen alimenticio y es considerado el apartado más importante con mucho de las clásicas *sex res non naturales* (67).

Partiendo, como decíamos, de estas raíces, Cheyne estableció tres tipos de mecanismos por los que el exceso de cantidad o las perniciosas cualidades de las distintas comidas y bebidas podían dar lugar a algún tipo de dolencia crónica; la viscosidad en los distintos fluidos con el consiguiente estancamiento o retraso de la circulación; la excesiva abundancia de sales ácidas que hacía que los fluidos se volvieran corrosivos; y, por último, la relajación de la fuerza y de la elasticidad de los sólidos (68).

Para evitar estos mecanismos morbosos, Cheyne estableció una dieta moderada, lo que él llamó con el nombre de *low diet*, en la que se daba primacía a las verduras, legumbres y frutas sobre las carnes y pescados. La razón fundamental para esta recomendación residía en la menor cantidad de sal, sulfuro, espíritu, aceite y partículas acres en aquellas sustancias alimenticias (69), lo que impedía la puesta en marcha de los tres mecanismos fisiopatológicos citados. A esta razón se le unían un buen número de otros argumentos que hacían comprensible dicha preferencia y que en resumen consistían en lo siguiente:

«Las sustancias vegetales están menos hechas, son menos compactas y menos cohesionadas, más fácilmente disolubles y digeribles (...), tienen menos sal, aceite y espíritu, y en consecuencia producen menos calor y tienen menos capacidad inflamable que las sustancias animales, y así obstruyen y laceran menos los tubos animales» (70).

Todas estas razones estaban basadas en la experiencia personal del autor y quedaban probadas además por numerosos experimentos que,

aunque sumamente ingenuos, muestran el creciente influjo de los procedimientos experimentales en la dietética a partir del siglo XVII (71). La candidez de estos experimentos queda patente en el que sirve de prueba de la mayor tenacidad de las sustancias animales sobre las vegetales, lo que las hacía más difícilmente separables y digeribles:

«Esto resulta evidente —afirma Cheyne en las *Philosophical Conjectures about the preference of Vegetable to Animal Food*— a partir de los experimentos hechos (...) en la unión de madera (...), que muestran a los sentidos la diferencia de tenacidad en estas uniones, mucho mayores las obtenidas mediante la utilización de colas animales y de pescado que mediante las pastas fabricadas a partir de harina o cebada. También se puede observar en la diferencia de resistencia entre las cuerdas hechas de tripa animal o cuero y las fabricadas de cáñamo o estopa, que es mucho mayor en aquéllas que en éstas. Por ello, la comida animal produce irremediabilmente de forma más rápida y grave la viscosidad de los fluidos y la obstrucción de capilares y glándulas» (72).

La preferencia de la alimentación vegetal sobre la animal tenía además en Cheyne otro motivo que entronca directamente con la tradición dietética. La alimentación vegetal proporcionaba al individuo no sólo una vida más larga y sana sino también una mejor y más acabada calidad moral:

«Pero si me es preguntado cuál de las dos dietas [la dieta animal o la dieta vegetal] conduce a la virtud o al vicio, cuál de las dos es más susceptible de proporcionar la adquisición de la virtud, he de responder que (...) evidentemente la *low diet* [la dieta vegetal], porque con ella las pasiones se hacen más frías y débiles, la sangre y los jugos se dulcifican, los órganos cerebrales rinden de forma más clara, ágil y penetrante, la razón y la naturaleza espiritual del hombre tienen más libertad para actuar y se encuentran con menos dificultades y resistencias en sus operaciones» (73).

A tenor de estas ventajas tanto físicas como espirituales, apoyadas en la experiencia y en la experimentación, Cheyne estableció unas recomendaciones dietéticas, tanto en lo referente a la cantidad como en lo relativo a la calidad de las mismas. En relación con la cantidad, Cheyne postuló que la dieta de una persona sana y vigorosa y que realizara una vida activa debía constar diariamente de 8 onzas de carne, 12 de pan, verduras, legumbres o frutas y una pinta de vino (74), cantida-

des que quedarían reducidas para los viejos y para las personas de hábitos sedentarios o estudiosos. Paralelamente, en relación con la calidad, estableció una escala de alimentos, que básicamente consistía en lo siguiente: en primer lugar los cereales y legumbres, en segundo las verduras y las frutas, en tercero la leche y los huevos, en cuarto el aceite, la mantequilla y queso, en quinto los pollos, la ternera y el cordero, en sexto lugar los animales más viejos, en séptimo lugar los animales salvajes y el cerdo y en octavo y último lugar el pescado. En general, los animales hervíboros serían más digestivos que los carnívoros, los animales terrestres más que los marinos y los animales y vegetales blancos más que los rojos (75).

De la misma forma que Cheyne, otros autores también rehabilitaron durante el siglo XVIII las frutas y las verduras siguiendo para ello alguna de las teorías aceptadas en el mundo médico de la época. Así, según Ackerknecht (76), para los partidarios de la teoría de la neutralización la dieta correcta tenía que conseguir un balance entre las sustancias ácidas y las alcalinas. Por ello, recomendaron que, del mismo modo que la leche —considerada por ellos como «ácida»— neutralizaba la fiebre —tenida como «alcalina»—, tanto las frutas como los vegetales, pertenecientes según ellos al grupo de los «ácidos», debían incorporarse a la dieta sana con el fin de neutralizar las sustancias «básicas», fundamentalmente las carnes, que de otra manera resultarían fácilmente convertibles en productos de deshecho albuminosos.

De esta manera por consiguiente, de la mano de teorías falsas, se empezaron a mostrar durante el XVIII, recogiendo la semilla del método experimental del XVII, los primeros signos de la renovación de la dietética alimenticia clásica, renovación que se tradujo principalmente en la introducción en ella de las frutas y verduras. El proceso, sin embargo, no acabaría hasta mucho más tarde, cuando a partir de la segunda mitad del XIX tuviera ya lugar la aparición de la dietética alimenticia científica, tanto cuantitativa como cualitativamente considerada.

IV. 2. LA DIETÉTICA DEL SANO COMO RÉGIMEN DE VIDA DEL HOMBRE INDIVIDUAL

Durante el XVIII, especialmente a partir de su segunda mitad, se produjo un enorme incremento del número de publicaciones dedicadas a la conservación de la salud realizadas no sólo por médicos sino también por profanos (77). Publicaciones que además se vieron acompaña-

das de la aparición de los diccionarios de salud, como el *Dictionnaire portatif de santé* aparecido en París en 1762, y el surgimiento de numerosas revistas, tales como la *Gazette salubre* editada por Pierre Rousseau (1716-1785) y la *Gazette de santé* editada por Barbeau du Bourg (1709-1779) (78).

Todas estas obras en relación con el régimen de vida buscan, en perfecta consonancia con la tradición dietética, tanto la salud corporal como la salud moral de los individuos. Analizaremos en las páginas siguientes los rasgos distintivos de cada uno de estos dos apartados durante este período.

IV.2.1. La salud corporal en los regímenes de vida del XVIII

En la búsqueda de la salud del cuerpo en los tratados de dietética aparecidos a lo largo del XVIII se identifican una serie de motivos comunes que pueden esquematizarse en los siguientes:

1. *La consideración de la salud como una parte más de la necesaria educación de la población*

En un sentido amplio puede considerarse que todo el pensamiento ilustrado está imbuido por un carácter pedagógico encaminado al cultivo de las masas populares y a la difusión de los distintos saberes entre el pueblo (79). Aunque en la práctica la educación siguió siendo muy minoritaria, se advierte en este impulso educador un cambio considerable en relación a los siglos anteriores, en los que aquella era considerada todavía de forma mucho más restringida. La *Encyclopédie* (1751-72) de Diderot y D'Alembert y la obra intelectual de los grandes pensadores ilustrados —Rousseau, Helvetius, Condorcet, Diderot, Montesquieu, etc.— son una prueba de ese ánimo, dirigido en última instancia a la creación de ciudadanos conscientes de ser tales.

La meta de esta educación consistía en la búsqueda de la emancipación humana, el logro de una humanidad feliz sin prejuicios ni opresiones, la consecución de seres útiles a sí mismos y a la sociedad en tanto ciudadanos, tal y como queda perfectamente de manifiesto en el *Système de la nature ou des lois du monde physique et du monde moral* (1770) del barón d'Holbach (1723-1789), en donde afirma que

«... es la educación la que podrá proporcionar los verdaderos instrumentos para remediar nuestros extravíos. Le corresponde sembrar

nuestros corazones, cultivar las semillas que habrá depositado, emplear útilmente las disposiciones y facultades que dependen de las diversas organizaciones, alimentar el fuego de la imaginación, encenderlo para ciertos objetos, sofocarlo y apagarlo para otros y hacer, en fin, contraer a las almas unas virtudes que sean ventajosas para el individuo y para la sociedad. Educados de cierta manera los hombres no tendrán necesidad de las recompensas celestes para conocer el valor de la virtud, ni de ver a sus pies el abismo encendido» (80).

Esta tendencia ilustrada se tradujo, en lo tocante al tema de la dietética para sanos, en una popularización de sus escritos. Por primera vez desde el surgimiento de la dietética, las obras en este campo estuvieron dirigidas de forma preferencial no a los príncipes, cortesanos y magnates sino a todas las capas de la población, con una especial dedicación para las más populares. Hecho este que se manifiesta incluso en el título de las obras, como ocurre con el *Avis au peuple sur sa santé* (1761) de Simon-André Tissot (1728-1797). Las clases altas y las personas más cultas adquieren incluso el papel de intermediarios entre el médico y las gentes más humildes e incultas con la finalidad de acrecentar su nivel de salud, circunstancia que se refleja en el siguiente pasaje de la «Introducción» de la obra de Tissot antes citada:

«El título de *Aviso al Pueblo* no es efecto de una ilusión, que me lleve a estar seguro que este libro vaya a ser un útil imprescindible en la casa de todo campesino. Diecinueve de cada veinte, sin duda, nunca sabrán de su existencia, muchos no sabrán leerle y muchos más, por claro que esté, no le entenderían nunca. Más yo le destino para las personas inteligentes y caritativas que viven en las aldeas y que, por una especie de vocación de la Providencia, son llamadas a socorrer con sus consejos a todo el pueblo que a ellas acude.

Con facilidad se comprende que los primeros que he tenido presentes son los sacerdotes (...) También me atrevo a contar con los señores de los lugares o aldeas (...) En tercer lugar, con las personas ricas (...) A todos los maestros de escuela se les debe suponer también con la inteligencia suficiente para sacar utilidad de esta obra (...) Tampoco dudo que entre los mismos campesinos haya muchos, como yo los conozco, juiciosos, inteligentes y caritativos, que leerán con gusto este libro, lo comprenderán y ejecutarán con actividad sus máximas» (81).

La puesta en práctica de una dietética así orientada exigía que el médico y todos aquellos que se dedicaran al tema de la conservación

de la salud se transformaran en unos filántropos educadores de las masas. No son pocas las obras en las que aparece expresamente señalada esta deseable condición; así, en el *Treatise on Non-Naturale*, Burton, entre las razones por las cuales lo escribió, cita la de: «un gran amor por el público y un fuerte deseo de hacer el bien a mis congéneres» (82).

2. La salud en el contexto del ideal de la vuelta a la Naturaleza

Muy relacionada con la educación, hay otra constante en el pensamiento de las Luces que tuvo especial relieve en la dietética para sanos: la vuelta al estado de naturaleza (83), motivo que se encuentra particularmente manifiesto en la obra de Jean-Jacques Rousseau (1712-1778). Rousseau sostenía que el hombre era originariamente bueno por naturaleza y que sólo su desarrollo había hecho de él un ser malo. A partir de esta premisa, dada la imposibilidad de volver completamente al estado natural, propugnaba una educación con el mayor contacto posible con la naturaleza y que tomara como punto de referencia la evolución natural de la persona y fundamentalmente del niño, con el fin, no de vivir en estado natural salvaje, sino de hacerlo en sociedad, pero evitando las alienaciones propias del hombre civilizado que hacían de él prácticamente un esclavo. Por ello, en su *Émile ou de l'éducation* (1762) se afirma que, en relación con la finalidad educativa de su personaje,

«La debilidad del hombre es lo que hace que sea un ser sociable; nuestras comunes miserias son las que llevan nuestros corazones a la humanidad (...); si cada uno de nosotros no tuviera necesidad de los demás, jamás pensaría en unirse a ellos (...) Un ser auténticamente feliz es un ser solitario: sólo Dios goza de una felicidad absoluta, pero ¿quién de nosotros se forma una idea de ella? Si cualquier ser imperfecto se pudiera bastar a sí mismo, ¿de qué gozaría según nosotros? Estaría sólo y sería miserable» (84).

En consonancia con estas ideas, la dietética ilustrada tendió a poner como ideal de vida la propia de las gentes del campo, teniendo bien presente que ello no significaba que se propugnara una vuelta al estado rural, situación que la evolución social y la revolución industrial hacía cada vez más inviable, sino que la vida en las ciudades se rigiese en la medida de lo posible por reglas más acordes con el estado natural del hombre, cuales eran las propias de las gentes del campo.

La vida del campesino fue tomada en las obras de dietética, consecuentemente, como ideal frente a la vida en las ciudades; cuanto más se alejara uno de ese ideal, más morboso sería el carácter de su existencia. Ilustrativo resulta a este respecto el siguiente pasaje del *Essai sur les maladies des gens du monde* (1770) de Tissot:

«A medida que uno se aleja de este estado [el del campesino], la salud parece disminuir por grados (...)

Los distintos artesanos destinados a los cuidados de los ciudadanos, independientemente de los males que dependen de su trabajo específico, alteran más su salud al alejarse de la simplicidad de las costumbres campestres, que, dictadas por la propia naturaleza, son las más semejantes a nuestra constitución (...)

El alejamiento de esta vida simple todavía aumenta más en el orden superior de los burgueses, y su salud disminuye proporcionalmente; estos burgueses presentan muchas enfermedades que son desconocidas en el campo» (85).

O, de forma similar, este más tardío de la *Makrobiotik. Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern* (1796) de Christoph W. Hufeland (1762-1836) de contenido muy semejante:

«El habitar en el campo y en las poblaciones pequeñas es favorable a la duración de la vida, así como es contrario a ella vivir en las grandes ciudades. En estas muere anualmente un hombre de cada veinticinco o treinta, mientras que en las aldeas perece solamente uno de cada cuarenta o cincuenta. Las grandes poblaciones aumentan la mortalidad especialmente en los niños, en tanto grado que muere la mitad de estos antes de la edad de tres años, mientras que en los lugares rurales la misma proporción no ha bajado al sepulcro sino a los veinte o treinta» (86).

Un ejemplo muy claro de la aplicación a los tratados de dietética de este ideal se encuentra en el *Essai sur les maladies des gens du monde*, pues en esta obra, en cada uno de los apartados de la *sex res non naturales*, se comparan sistemáticamente las actividades y modos de vida propios de los campesinos frente a los de los burgueses de las ciudades, para recomendar a continuación a estos últimos el mayor acercamiento posible a la vida de los primeros.

3. *La salud como parte de la felicidad de los ciudadanos*

Del mismo modo que el ánimo educativo y la vuelta a la Naturaleza, la felicidad se constituyó en una de las nociones centrales de la Ilustración. Para el hombre ilustrado, según nos dice Hazard en *El pensamiento europeo del siglo XVIII*:

«La felicidad se convertía en un derecho cuya idea sustituía a la de deber. Puesto que era el fin de todos los seres inteligentes, el centro al cual tienden todas sus acciones; puesto que era el valor inicial, puesto que esta afirmación: *yo quiero ser feliz*, era el primer artículo de un código anterior a toda legislación, a todo sistema religioso, ya no se preguntó si se había merecido la felicidad, sino si se obtenía la felicidad a que se tenía derecho» (87).

Esta preocupación generalizada por la felicidad durante el período de la Ilustración fue un factor de considerable importancia en la popularización de los escritos dietéticos, pues la salud era uno de los elementos básicos de esa felicidad, como puede apreciarse en el siguiente texto de *Le Conservateur de la santé* (1763) de Le Bègue de Presle (+1807).

«... se ve con frecuencia que estas mismas personas son víctimas de los peligros, cuando para ser enteramente felices sólo les falta gozar de una salud perfecta, y pudieran muy fácilmente procurársela; pero los excesos, las imprudencias, una ignorancia voluntaria, cosas todas que son fáciles de evitar, son causas que les privan del mayor y más real de todos los bienes; privación que hace indiferentes todos los placeres e impide el gozar de otros muchos» (88).

En relación con este tema, se llegó incluso a afirmar en los tratados de dietética que la felicidad residía principalmente en el seguimiento correcto de un régimen de vida morigerado; tal fue el sentir de Cheyne:

«Pienso que la felicidad común, en nuestro estado natural en el presente, reside en el seguimiento de las medidas generales en relación con el pensar, el actuar y el vivir llevadas a cabo por la mayor parte de los pertenecientes al término medio de nuestra especie» (89).

Por otra parte, hay que tener en cuenta, por último, que en el pensamiento ilustrado la felicidad individual sólo podía existir de forma

completa en tanto que se encontrara acompañada de la felicidad colectiva, pues la búsqueda del interés propio no debía perjudicar el del prójimo. Por ello, como se afirma en *Le conservateur de la santé*, la salud solo alcanzaba su verdadero sentido cuando ésta servía para que el sujeto pudiera llevar a cabo sus obligaciones como ciudadano:

«Todo lo que contiene este libro se dirige (...) a que los hombres sean prudentes, sobrios, templados, virtuosos y vigorosos: en una palabra a conservarlos largo tiempo en aquel estado perfecto de salud que es necesario para cumplir bien con sus obligaciones; digo necesario porque un hombre enfermo, delicado o débil (...) no puede soportar las fatigas de la guerra, los trabajos del gabinete, ni hacer bien ninguna otra cosa» (90).

4. La utilización de un método basado en la razón como instrumento de la elaboración de las reglas dietéticas

La razón se erigió en una de las nociones nucleares durante este período, pues fue concebida como el instrumento principal para cubrir uno de los objetivos prioritarios del pensamiento del Setecientos: el de develar lo oscuro, lo dudoso, revelando la verdad y denunciando el error.

Sin embargo, la importancia de la razón durante el XVIII no gira tanto en torno a su descubrimiento cuanto a la consciencia de que el hombre era plenamente capaz de usar esta facultad por sí mismo, sin la necesidad de tutelas y ordenamientos externos. En este sentido incide la definición kantiana de ilustración contenida en el artículo «Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung» (1784):

«La ilustración es la salida de hombre de su autoculpable minoría de edad. La minoría de edad significa la incapacidad de servirse de su propio entendimiento sin la guía de otro. Uno mismo es culpable de esta minoría de edad cuando la causa de ella no reside en la carencia de entendimiento, sino en la falta de decisión y valor para servirse por sí mismo de él sin la guía de otro. *Sapere aude!* ¡Ten valor de servirte de tu propio entendimiento!, he aquí el lema de la Ilustración» (91).

La forma fundamental de conseguir este conocimiento razonable, modulada principalmente por la influencia de Descartes, Locke, Hume, Condillac en el plano teórico y por los sistemáticos Boerhaave y

Hoffmann en el médico, que permite al hombre adentrarse por sí mismo en el saber, consiste en estos tratados de dietética del sano en el seguimiento de tres pasos básicos:

a) La recopilación de la experiencia ajena sobre un determinado tema. El autor de los tratados se remite en primer lugar a la experiencia pretérita, reuniendo, aunque en gran parte de las ocasiones de forma sesgada, los distintos testimonios médicos del pasado en torno al tema objeto de cuestión.

b) La recopilación de la experiencia propia en ese apartado. El autor, una vez sistematizada y comentada la experiencia anterior, la complementa con su propia experiencia para llegar a unas conclusiones previas. El principal punto débil de esta utilización de la propia experiencia radica en que generalmente el autor se encuentra sumamente influenciado por los prejuicios de la tradición, con lo cual la experiencia pretendidamente objetiva se halla orientada previamente en un sentido determinado. Un ejemplo muy claro de este proceder generalizado en los escritos dietéticos y de sus carencias epistemológicas nos lo ofrece *L'onanisme* (1758) de Tissot, en donde encontramos la siguiente relación «objetiva» de la sintomatología acarreada por la práctica de la masturbación según le ha sido mostrado a la experiencia de su autor:

«Los males [que ocasiona la práctica de la masturbación] que he visto más a menudo son: 1.º Un desorden total del estómago, que se anuncia en los unos por pérdida del apetito o por apetitos irregulares; en los otros, por dolores vivos, sobre todo en el tiempo de la digestión, por vómitos habituales, que resisten a todos los remedios, mientras el sujeto continúe en sus perniciosos hábitos. 2.º Una debilidad de los órganos de la respiración de donde resultan a menudo toses secas, alteraciones en la voz, cansancio cuando se da un movimiento un poco violento. 3.º Una relajación total del sistema nervioso.

No es necesario conocer mucho la economía animal para comprender que estas tres causas pueden producir todas las enfermedades que hemos mencionado y las que más adelante veremos; y la experiencia prueba que unas y otras se presentan todos los días» (92).

c) El tercer paso consiste en la comprobación de la experiencia por medio de una serie de experimentos que, en teoría, deben conducir a la obtención de las conclusiones definitivas. La debilidad de este apartado consiste, a su vez, en que o bien los experimentos son en exceso pueriles, como era el caso del de Cheyne señalado previamente, o bien

el autor se conformaba con nombrar la palabra mágica «experimento» sin entrar en ningún detalle acerca del mismo, como ocurre repetidas veces en las obras de Tissot:

«Elaborado en los testículos [nos dice en *L'Onanisme* en relación con las pruebas de la importancia del licor seminal para la economía corporal], sale de ellos por un canal bastante largo llamado conducto deferente, va a parar a las vesículas seminales y es recogido continuamente por los vasos absorbentes, y de tiempo en tiempo, vuelve a la masa total de los humores. Esta es una verdad que se demuestra por un sin número de experimentos» (93).

Por consiguiente, a tenor de estas insuficiencias, pese al intento de aplicación de los procederes empíricos, la dietética en tanto régimen de vida del hombre individual tardaría todavía en poder adquirir un carácter verdaderamente científico.

IV.2.2. La salud moral en los regímenes de vida del XVIII

Al lado de la salud del cuerpo, la salud anímica siguió siendo el otro objetivo primordial de la dietética del sano considerada como régimen de vida. La importancia de ese aspecto y la consiguiente noción de que el médico debía incluir en sus funciones la de moralista queda suficientemente explícita en la introducción de la *Makrobiotik* de Hufeland:

«Según el aspecto bajo el que considero mi asunto [el mantenimiento de la salud y la prolongación de la vida], debía tratarlo no solamente como médico, sino también como moralista. ¿Puede escribirse sobre la vida del hombre sin tomar en consideración el mundo moral de que forma parte? Al tocar este punto he conocido más que nunca que no se puede separar al hombre físico del hombre moral; y juzgo que la utilidad de mi libro no será menor por haber inculcado el valor de las verdades morales en el ánimo de muchos lectores, haciéndoles ver hasta qué grado son necesarias también para la conservación y prolongación de la vida, y probado de modo incontestable que no hay nada, aun en lo físico, que no esté calculado para un destino superior al que se toca aquí abajo; que en esto consiste la diferencia entre él y los brutos, y que sin el cultivo moral se halla incensablemente en contradicción con su propia naturaleza (...) La salud física y moral están tan estrechamente unidas como el cuerpo y el alma. Ambos tienen el mismo origen, se confunden entre sí y su unión da por resultado *la felicidad de la especie humana*» (94).

Dos notas distintivas tiene, en mi opinión, la consideración moral en la dietética de este período: la negación de todo lo que pueda ser antinatural y la búsqueda de una higiene científica del alma. Veamos con un poco de detenimiento cada uno de estos puntos.

1. *La negación de lo antinatural*

Las pasiones eran consideradas en el pensamiento propio de la Ilustración como algo completamente natural, pues se las consideraba no sólo carentes de peligrosidad en sí mismas sino además útiles para el perfeccionamiento del ser humano. Pero el que las pasiones fueran buenas y naturales no suponía que el hombre tuviera que comportarse como cualquier bruto. Su condición superior le obligaba a jerarquizar los placeres y las pasiones con el fin de constituirse él en su señor y dueño y no al revés. Por tanto, la moral tuvo, aparte de otros, dos cometidos fundamentales en este tiempo (95): en primer lugar, servir de guía al hombre para este recto encauzamiento de las pasiones naturales con el fin de que no incurriera en su abuso vicioso; y, en segundo lugar, evitar que se pudieran desatar pasiones antinaturales.

Esto explica dos de las más importantes y generalizadas recomendaciones que entran de lleno en el campo moral en las obras en torno al régimen de vida: el aviso de la moderación en el acto sexual, con la consiguiente enumeración de los males que acarrea el abuso del acto venéreo; y la advertencia en relación con los males causados por actos considerados contranaturales, como es el caso de la práctica de la masturbación. El primero, con algunas matizaciones, es un motivo común en la tradición dietética, pero el segundo hace su aparición en ella por primera vez en esta época, razón por la cual creo oportuno dedicarle una especial atención.

La prohibición expresa de la masturbación se refleja en la dietética a partir de su consideración como enfermedad. Tras algunos pasos previos (96), la masturbación empieza a ser considerada como entidad nosológica a partir de la publicación de *L'Onanisme* de Tissot (en latín en 1758 y en francés en 1760), pues aquí el onanismo quedó ya dotado de un diagnóstico basado en sus consecuencias y un tratamiento con ánimo de especificidad. Su condición de contranatural, de la cual se derivan fundamentalmente sus nefastas consecuencias y la expresa prohibición de su práctica en los tratados de conservación de la salud, queda muy explícita en el siguiente párrafo de la pequeña obra de Tissot:

«Si las peligrosas consecuencias de la pérdida abundante de esta humor [el semen] no dependen sino de su cantidad, importa poco que la evacuación tenga lugar de cualquiera de los modos que acabamos de indicar. Sin embargo, la forma importa tanto aquí como el fondo. Una cantidad considerable de esperma, derramada por los medios naturales, puede dar lugar a grandes peligros; pero estos son mucho mayores cuando la expulsión del esperma es provocada por medios contranaturales. En una palabra, los accidentes que vienen a consecuencia de un coito son terribles, pero los que ocasiona la masturbación son mucho mayores» (97).

Pues bien, a partir de esta concepción patológica de la masturbación, ésta pasa a ser especialmente considerada en todas las obras sobre régimen de vida de alguna significación en tanto prototipo de lo contranatural, dedicándosele en la mayoría de los casos un epígrafe específico. Así ocurre en *Le Conservateur de la santé*, en donde su autor, siguiendo la tónica general en las obras posteriores a la de Tissot, no se para en barras a la hora de plasmar los males y horrores que se derivan de su práctica:

«Los infinitos e inevitables males que resultan de la frecuente masturbación, el gran número de los que se dan a ella y el perjuicio tan considerable que hace a la sociedad, son suficientes razones para no omitir, en la exposición de los peligros para la salud, esta infame costumbre. Espero que esta pintura espantosa, pero fiel, hará estremecer de horror a los que cometen este crimen, luego que vean en ella la causa de los males que padecen» (98).

Y también en la *Makrobiotik* de Hufeland, quien se muestra igualmente influido por Tissot e idénticamente contundente con respecto al execrable vicio contranatural:

«Cuanto acabo de decir [los innumerables efectos del exceso sexual] se aplica más especialmente al onanismo; pues siendo este vicio contrario a la naturaleza, exige mayores esfuerzos y produce mayor debilidad. De aquí puede sacarse un nuevo argumento a favor de la regla establecida anteriormente, a saber, que la naturaleza no castiga ninguna acción con tanto rigor como las que directamente la ofenden. Si hay pecados mortales son sin duda los que se cometen contra la naturaleza» (99).

Este autor llegó incluso a establecer una forma clínica nueva de onanismo que él denomina con el nombre de onanismo moral (*geistige Onanie*):

«Hay además otra especie de onanismo que estoy inclinado a darle el nombre de onanismo moral, y que no deja también de extenuar mucho, aunque el que se entrega a él no se aparta físicamente de los preceptos de la castidad. Cométese este pecado siempre que alimentamos o acaloramos nuestra imaginación con ideas voluptuosas y lascivas, imprimiendo desde muy temprano una viciosa dirección a esta facultad» (100).

2. La búsqueda de una higiene científica del alma

En los últimos años del siglo XVIII el cuidado moral del hombre aparece también en las obras de dietética en el contexto de lo que se puede denominar con el nombre genérico de «higiene experimental del alma». Uno de los primeros y más significativos impulsos para el surgimiento de este apartado dentro de la dietética corresponde al opúsculo de Immanuel Kant (1724-1804) que lleva por título *Von der Macht des Gemüths durch den blossen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu sein* (*Sobre el poder del ánimo para dominar los propios sentimientos mórbidos mediante la simple decisión*) (1798), pensado por su autor como escrito de repuesta y alabanza a la *Makrobiotik* de Hufeland.

El pensamiento central de este escrito radica en que lo moral puede dominar lo corporal. Consecuentemente, un simple propósito puede bastar para impedir que se instaure una enfermedad e incluso puede conducir a la derrota de la misma si ésta se encuentra ya instaurada. Según Kant, por tanto, la dietética, aparte de otros objetivos, puede también tener esta utilidad moral, esto es, también puede ser empleada, y con el mismo grado de objetividad que las otras partes de la dietética, como higiene espiritual.

La dietética del alma puede posibilitar, de esta forma, el desarrollo de la capacidad del espíritu o de la mente para vencer los estímulos patológicos corporales mediante el establecimiento de una normativa y una conducta ética, recibiendo entonces el nombre, según Kant, de medicina filosófica, en contraposición a la simplemente empírica o mecánica (la terapéutica farmacológica y la quirúrgica), como se muestra en el siguiente párrafo clave de *Sobre el poder del ánimo...*:

«La dietética no debe calcularse sobre la comodidad; pues este cuidado de sus fuerzas y sentimientos es molicie, esto es, tiene por consecuencia cierta debilidad y una extinción paulatina de la fuerza vital por falta de ejercicio; así como un agotamiento de esa fuerza debido a un uso demasiado frecuente y acentuado. Por consiguiente, como principio de la dietética (*sustine et abstine*) el *estoicismo* no sólo pertenece a la *filosofía* práctica en calidad de *ética*, sino también como *medicina*. Esta es, pues, *filosófica*, cuando el poder de la razón en el hombre para dominar sus impresiones sensuales mediante una máxima dada a sí mismo determina el modo de vida; en cambio, cuando, para excitar o rechazar esas sensaciones, se busca ayuda *fuera de sí* en los medios corporales (la farmacia o la cirugía) entonces es simplemente empírica y mecánica» (101).

Esta dietética del alma o medicina filosófica, quedaría incluida en el contexto del pensamiento kantiano dentro de lo que en la *Fundamentación de la metafísica de las costumbres* (1785) o en la *Crítica de la razón práctica* (1788) denomina con el calificativo de *práctico* (lo que está basado en el deber) en contraposición a lo *patológico* (lo que se fundamenta sólo en la inclinación), distinción que resulta básica para entender la fundamentación de la dietética kantiana (102).

El propio Kant nos ofreció en *Sobre el poder del ánimo...* ejemplos de cómo él mismo logró superar el insomnio, la hipocondría y otras dolencias físicas merced al establecimiento de hábitos sólidos y especialmente mediante la realización de actos conscientes de voluntad, es decir, mediante el empleo de la dietética como medicina filosófica. Valga como botón de muestra de ello el texto siguiente:

«Debido a mi pecho estrecho y liso, que deja poco espacio al movimiento del corazón y de los pulmones, tengo una predisposición natural a la hipocondría, la cual rayaba, en años pasados, con el hastío de la vida. Pero la reflexión de que la causa de esta opresión del corazón quizá sea simplemente mecánica e imposible de suprimir, hizo que pronto no le prestara yo la menor atención y que, mientras sentía opresión de pecho, reinaran en mi cabeza tranquilidad y serenidad, que se trasmitían socialmente, no en forma caprichosa (como acostumbra los hipocondríacos) sino de una forma intencionada y natural. Y como uno siente la alegría de vivir más con aquello de que se hace libre uso que con lo que se goza, los trabajos intelectuales pueden oponer otra clase de sensación vital promovida a los entorpecimientos que sólo importan al cuerpo. Me ha quedado la opresión de pecho, pues

su causa yace en mi constitución corporal; pero he dominado su influencia sobre mis pensamientos y acciones, retirando la atención de esta sensación, como «si en realidad no la sintiera yo mismo» (103).

En *Sobre el poder del ánimo*.. que junto con la *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht* (1798) son las principales obras kantianas en donde quedaron reflejadas sus consideraciones en torno a la dietética experimental del alma y, por consiguiente, sus pensamiento en torno a la psiquiatría (104), se aprecia claramente cómo el término moral abarcaba tanto lo perteneciente al campo psíquico o mental como lo propio del terreno ético-normativo, lo que posibilitó que en esa naciente higiene psíquica con pretensiones de científicidad quedara también contemplada la higiene moral en tanto, valga la expresión, higiene experimental de la ética personal.

La búsqueda de la higiene del alma y, por tanto, esta doble significación de lo moral, se encuentra también presente en este período en autores significativos para la psiquiatría y la medicina en general, aunque la influencia en ellos de Kant sea a veces difícil de probar. Así, en los *Rapports du physique et du moral de l'homme* (1802) de Pierre J. G. Cabanis (1557-1808) y en los apartados dedicados a la higiene de sus obras posteriores, tal como el *Coup d'oeil sur les Révolutions et sur la Réforme de la Médecine* (1804), se encuentran, bien es cierto que desde perspectivas más materialistas que en Kant, estas mismas concepciones (105). De igual forma, Philippe Pinel (1747-1826) en su *Traité médico-philosophique sur l'alienation mentale ou la manie* (1801) recoge en el *traitement moral* la doble significación de lo moral, pues esta forma de curación de la locura por él preconizada no consiste sino en la creación en el loco de una estructura moral psíquicamente curativa mediante su educación en los valores del orden social, del trabajo y de la familia (106).

Asimismo, las obras de dietética posteriores a la obra de Kant tendrán también entre sus objetivos la búsqueda de una higiene científica del alma, entendida tanto como psique cuanto como reservorio de normas ético-morales. Ejemplos de ellos son las de Th. Beddoes, *Hygiëa, or Essays Moral and Medical on the Causes Affecting our Middling and Affluent Classes* (1802); K. Paulus, *Versuch einen Gesundheit-Erhaltungslehre* (1804); K. F. Burdach, *Die Diätetik für Gesunde* (1805); L. A. D. Desmoulins, *Exposition du motif d'un nouveau système d'hygiène, déduit des lois de la physiologie, et appliqué au perfectionnement physique et moral de l'homme* (1818); E. Desalle, *Coup d'oeil sur les*

révolutions de l'hygiène ou considérations sur l'histoire de cette science et ses applications à la morale (1825); E. von Feuchtersleben, *Diätetik der Seele* (1838); y M. Simon, *Hygiène du corps et de l'âme. Ou conseils sur la direction physique et morale de la vie adressés aux ouvriers des villes et des campagnes* (1853). En todos ellos la higiene del alma tiene, como quedaba dicho más arriba, esa doble significación, aunque se dé según las obras, mayor importancia a un sentido que al otro. Así, en su *Diätetik der Seele*, declarándose explícitamente un continuador en dicha obra de *Sobre el poder del ánimo...* (107), Feuchtersleben (1806-1843) se inclina más acusadamente sobre el aspecto psíquico:

«Por *higiene del alma* debe entenderse la ciencia de los medios adecuados para preservar la salud del alma. Esta ciencia es la *moral*, considerada, no en su conjunto, como en la regla y fin del hombre, como la flor de su vida, sino bajo el punto de vista particular de la facultad que tiene el espíritu para conjurar los males que amenazan el cuerpo (...) Lo que llamamos *higiene moral* es precisamente la ciencia de emplear el poder que tiene el alma de preservar, mediante su acción, la salud del cuerpo» (108).

En cambio, en otras, como es el caso de la *Hygiène du corps et de l'âme. Ou conseils sur la direction physique et morale de la vie adressés aux ouvriers des villes et des campagnes* de M. Simon, la inclinación se decanta más hacia el aspecto ético-moral, pues en ella se llama a la necesidad de una educación fuerte y religiosa con el fin de asegurar la eficacia de la higiene (109), educación que tiene como finalidad corregir en los obreros y en los campesinos los errores de «esas ideas malsanas que bajo el nombre colectivo de socialismo reducen al hombre al nivel de los brutos, al no reconocer en él nada más que los instintos puramente animales» (110).

IV.3. LA DIETÉTICA DEL SANO COMO RÉGIMEN DEL CUERPO SOCIAL

En las últimas décadas del XVIII la dietética del sano empieza también a poder contemplarse bajo otro punto de vista. Con la aparición en 1779, tras el surgimiento de algunas obras previas en esta materia, del primer volumen del *System einer vollständigen medizinischen Polizey* de Johann Peter Frank (1745-1821) puede considerarse que la antigua dietética del sano pasó a abarcar no sólo el cuerpo individual sino también el «cuerpo» social.

De forma muy sumaria pueden resumirse en tres los géneros de motivos que dieron lugar a que, junto a la dietética para el hombre individual sano, surgiera también en este período una dietética orientada a mantener a la colectividad de los ciudadanos en estado saludable en el contexto general de la aparición de la policía médica (111).

El primero de orden político. En el siglo XVIII tuvo lugar, como ha señalado Foucault (112), la definitiva configuración del proceso que había empezado a tomar cuerpo a finales del XVII que hizo que el Estado añadiera a sus dos tareas tradicionales, la del dominio de la guerra y la paz y la de las funciones judiciales, otros tres cometidos fundamentales: la reglamentación económica, las medidas de orden y la reglamentación de la higiene. La salud de la población pasó a ser así una tarea del Estado como un medio más de garantizar su seguridad y estabilidad. Un segundo de orden económico. La salud y el bienestar público se constituyeron en uno de los objetivos prioritarios de la economía estatal en un momento en que se necesitaba un cuantioso número de ciudadanos sanos para mantener el ejército y el desarrollo de la agricultura y la naciente industria. Y un tercero de orden filosófico. Aquella felicidad individual a la que hacíamos referencia en el epígrafe anterior sólo resultaba completa para el pensamiento filosófico de la época en tanto se podía compaginar y complementar con la felicidad social. Parte fundamental de esa felicidad del cuerpo social era la consecución de una buena salud pública. Además, dicha salud pública sólo podía lograrse, también siguiendo en esto los dictados del pensamiento propio del Setecientos, mediante la guía de los más expertos o ilustrados en el tema. En este sentido se orientan las palabras de Frank en el prefacio del volumen III (1783) de su *System*:

«La afirmación de que el estado debe gobernar cualquier materia que no sea indiferente para la sociedad y que el ignorante debe estar bajo la tutela del más razonable no es un mal principio (...) De la misma manera que no se necesita ninguna prueba para demostrar la necesidad de una policía en una comunidad bien ordenada, no entiendo cómo una ordenanza sanitaria, la parte más importante de la policía médica, puede ser pensada como superflua o incluso como una tutela insoportable o una odiosa coerción» (113).

De la misma manera que las otras formas de dietética del sano, puede afirmarse que la dietética del cuerpo social tuvo también dos cometidos básicos: la salud física del cuerpo social y la salud moral del cuerpo social.

En el apartado de la salud física del cuerpo social se buscó principalmente la desaparición de las enfermedades epidémicas y la disminución de las tasas de morbilidad y mortalidad para las distintas edades mediante el establecimiento de una serie de medidas de control e intervenciones autoritarias estatales. Una de las circunstancias en donde mejor quedaron reflejados estos objetivos radica en la especial importancia que se le da a los problemas de la procreación humana, de la mujer embarazada y del cuidado de los niños y la infancia en general en los tratados de policía médica, razón por la cual los primeros capítulos o volúmenes de estas obras están siempre dedicados a estos temas (114).

Pero, de igual forma que la dietética del sano dirigida al individuo traspasaba los límites de la salud corporal para incidir en aspectos que pertenecían a la conducta de la persona, la dietética del sano dirigida al cuerpo social sobrepasó las fronteras de la salud física para entrar también dentro del campo de la salud moral de la población.

El intento de controlar esa salud moral de los ciudadanos en su conjunto se expresó en la conversión de la higiene pública en un instrumento de control social, debido al encuadramiento de la población mediante toda una serie de medidas que abarcan no sólo la salud física sino también el comportamiento y la existencia de la ciudadanía. Así, en el *System* de Frank se observa cómo es tarea de la policía médica la vigilancia de la calidad de la comida y bebidas y además la intervención si los hábitos de la población en su conjunto degeneraban en la intemperancia (115); e, igualmente, cómo la policía médica debía velar para que se proporcionaran suficientes espectáculos públicos a la población y además «la policía médica debe prestar atención todo lo posible al gusto de las obras representadas y al contenido de cada nueva pieza, así como a la observación del aspecto físico de los espectadores presentes. El sentimiento moral de una nación tiene una gran influencia en la salud pública y un deterioro grande de ella puede originar que la máquina social vaya demasiado lenta o demasiado rápida» (116).

De la misma forma que en el *System* de Frank, este intento de control moral de la población estuvo también presente en los posteriores tratados de policía médica surgidos merced a su influencia, como es el caso del *Compendio de policía médica* (1791) del presidente de la Real Academia Médico-Práctica de Barcelona Vicente Mitjavilla y Fisonell (1744-1805), uno de los primeros escritos sobre este tema aparecidos en nuestro país, en donde se afirma que:

«Los padres deben procurar a sus hijos una buena educación moral [y es tarea de la policía médica el que ello se lleve a efecto] para preservarlos de varias enfermedades, hacerlos útiles a sí mismos y al Estado. Aquellos que los abandonan a sí mismos, no cumpliendo con estos deberes que la naturaleza, la religión y las leyes de la sociedad civil les imponen, no son dignos del dulce nombre de padres» (117).

Esta incursión de la dietética en la conducta de la ciudadanía en tanto normativizadora de la existencia del cuerpo social es una de las razones que permiten comprender la intervención cada vez mayor durante el XVIII del médico en la economía y en la política. Y en ella se fundó, asimismo, el prestigio del médico en la sociedad contemporánea, pues, como ha señalado Foucault en «La política de salud del siglo XVIII», el médico, por intermedio de la higiene, se convirtió:

«en el gran consejero y en el gran experto si no en el arte de gobernar al menos en el de observar, corregir y mejorar el cuerpo social y mantenerlo en un estado de permanente salud. Y es su función de higienista, más que sus prestigios de terapeuta, quien le asegura esta posición políticamente privilegiada en el siglo XVIII que en el XIX se hará económica y social» (118).

Epílogo

A tenor de lo expuesto en las anteriores páginas pueden obtenerse las siguientes conclusiones:

1. La dietética orientada al hombre sano, desde sus orígenes en la Grecia clásica hasta el Barroco tuvo siempre presente dos grandes objetivos: la salud física del cuerpo y la salud moral de la persona.
2. Durante el Setecientos, período al que en este trabajo se concede una atención preponderante, la dietética puede contemplarse a tres niveles distintos: como régimen alimenticio, como régimen de vida del hombre individual y como régimen de vida del cuerpo social. A estos tres niveles conservó siempre, con las peculiaridades propia de cada apartado, aquel doble objetivo tradicional de la dietética.
3. En relación con la dietética como régimen alimenticio, se observa cómo durante el XVIII, a raíz del desarrollo de las concepciones iatroquímicas y iatrofísicas, se introdujeron renovaciones efectivas en

la dieta alimenticia; al mismo tiempo se sigue manteniendo la convicción galenista de la variación del genio moral por intermedio de la alimentación.

4. En lo tocante a la dietética como régimen de vida del hombre individual, la búsqueda de la salud del cuerpo tuvo una serie de características genéricas: la visión de la salud como una parte importante de la educación necesaria para la población, la vuelta a la Naturaleza como ideal de salud, la consideración de la salud como parte de la felicidad de los ciudadanos y la utilización de metodologías experimentales en la elaboración de las reglas dietéticas.

De igual forma, en el plano de la salud moral, la dietética de este período quedó definida por dos características: la negación de todo lo que se aleja de lo considerado como natural y la búsqueda de una higiene científica del alma, entendida ésta tanto con la significación de psique como con la de reservorio ético-moral.

5. En lo referente a la dietética como régimen de vida del cuerpo social, la dietética, expresada en la policía médica, intentó no sólo disminuir el grado de morbilidad y mortalidad de la población, sino que, traspasando al igual que las otras formas de concebir la dietética, los límites de lo meramente físico, se constituyó en un medio de control de la conducta, de la moralidad y de la existencia de los ciudadanos.

NOTAS

(1) LAÍN ENTRALGO, P. (1986), «El sentido de la *diáita* en la Grecia clásica», en LAÍN ENTRALGO, P., *Ciencia, técnica y medicina*, Madrid, Alianza, pp. 174-190; p. 175.

(2) *Ibidem*.

(3) Tal actitud se deja ver en un texto de Aristoxeno recogido en DIELS, H. (1934-1937), *Die Fragmente der Vorsokratiker*, 3 vols., 5.ª ed. a cargo de KRANZ, W., Berlín, Weidmannsche Buchhandlung, I, p. 468. Cfr. LAÍN ENTRALGO, P. (1982), *La medicina hipocrática*, Madrid, Alianza, p. 318; y LAÍN ENTRALGO (1986), pp. 178-179.

(4) LAÍN ENTRALGO (1986), p. 180.

(5) LITTRE, E. (ed.) (1961-1962), *Hippocrates. Opera omnia*, 10 vols. (reimpresión de la edición de 1839-1861), Amsterdam, Adolf M. Hakkert, I, pp. 572-578.

(6) FOUCAULT, M. (1986), *Historia de la sexualidad*, 3 vols., trad. esp., Madrid, Siglo XXI, II, pp. 93-94.

(7) PLATÓN (1969), *La República*, 3 vols., ed. de PABÓN, J. M. y FERNÁNDEZ GALIANO, M., Madrid, Instituto de Estudios Políticos, II, pp. 41-42 (407c-407e).

(8) JAEGER, W. (1968), *Paideia: los ideales de la cultura griega*, trad. esp., México, F.C.E., p. 814.

(9) LAÍN ENTRALGO (1982), p. 318.

(10) Sobre los recursos científicos de la dietética clásica puede verse JOLY, R. (1960), *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique Du Régime*, París, Societé d'édition Les Belles Lettres, pp. 108-115; y JOLY, R. (1966), *Le niveau de la science hippocratique*, París, Societé d'édition Les Belles Lettres, pp. 120-130.

(11) SMITH, W. D. (1980), «The Developement of the Classical Dietetic Theory», en *Hippocratica. Actes du Colloque Hippocratique de Paris (4-9 de septiembere de 1978)*, París, Editions du Centre National de la Recherche Scientifique, 1980, pp. 439-448; p. 439.

(12) LITRE (1961-1962), VI, p. 606.

(13) Sobre las características centrales de la dietética clásica resulta muy esclarecedor FOUCAULT (1986), II, pp. 93-102.

(14) El estudio más completo sobre los fragmentos que se conservan de Diocles dedicados a la dietética puede verse en JAEGER, W. (1963), *Diokles von Karistos*, Berlín, Walter De Gruyter, pp. 45-51. También puede consultarse JAEGER, W. (1984), «Diocles de Caristo, un nuevo discípulo de Aristóteles», en JAEGER, W. (1984), *Aristóteles*, trad. esp., México, F.C.E., pp. 516-540.

(15) En lo referente a la relación *nómos-phýsis* pueden distinguirse, según Laín [LAIN ENTRALGO (1986), pp. 180-182] tres posturas en el *Corpus Hippocraticum*; a) Una primera más antigua y aristocrática que ve en el *nómos* una expresión directa del orden divino de la *phýsis*, vestigios de la cual pueden verse en *Sobre la generación*; b) una segunda en la que se deja ver ya bastante recelo sobre la equivalencia directa entre el *nómos* y la *phýsis*, y actitud que se observa nitidamente en *Sobre los aires, las aguas y los lugares*. Y c) una tercera, por último, en la que *nómos* y *phýsis* se encuentran en franca oposición; a este grupo más evolucionado pertenecería *Sobre la dieta*.

(16) LITRE (1961-1962), VI, p. 486.

(17) LITRE (1961-1962), VI, p. 552.

(18) FOUCAULT (1986), II, p. 97.

(19) FOUCAULT (1986), II, p. 101.

(20) LITRE (1961-1962), VI, pp. 516-518.

(21) Dado que la intención de esta parte del trabajo se limita a fijar las líneas maestras de la dietética del hombre sano con la que entronca la propia del Mundo Moderno, no se entrará en los detalles de la evolución del arte dietético acaecidos en el amplio período comprendido entre la obra de Diocles y la aparición de los *regimina sanitatis*. En las siguientes páginas se expondrán únicamente los caracteres genéricos de los *regimina sanitatis* que dejaron una impronta más marcada en la dietética del Mundo Moderno. Si se desea entrar más profundamente en aquel período se deberá consultar entre otros los trabajos que a continuación se reseñan. Para la dietética en algunos de los predecesores galénicos y en los enciclopedistas: SMITH, W. D. (1932), «Erasistratus's Dietetic Medicine», *Bulletin of the History of Medicine*, 56, pp. 398-409; ULLMANN, M. (1974), «Neues zu den diätetischen Schriften de Rufus von Ephesos», *Medizin historisches journal*, 9, pp. 23-40; CELSO, A. C. (1966), *Los ocho libros de la medicina*, 2 vols., trad. esp., Barcelona, Iberia; I, pp. 23 y ss. y 87-103; y HARIG, G. (1976), «Die Diätetik des römischen Enzyklopedisten», *NTM-Schriften. Gesch. Naturwiss., Technik, Med., Leipzig*, 13, pp. 1-15. En relación con la dietética galénica: *De sanitate tuenda* y *De alimentorum facultatibus* contenidas en KÜHN, C. G. (ed.) (1964-1965), *Opera Omnia Galeni*, 20 vols. en 22, Hildesheim, Olms, VI, pp. 1-452 y 453-748; existe una traducción al inglés de *De sanitate tuenda*: GREEN, R. M. (1951), *A Translation of Galen's Hygiene*, Springfield, Thomas; asimismo resultan también muy provechosos los trabajos de EDELSTEIN, L. (1931), «The Dietetics

- of Antiquity», en TEMKIN, O., y TEMKIN, C. L. (eds.) (1967), *Ancient Medicine. Selected Papers of Ludwig Edelstein*, Baltimore, The Johns Hopkins Press, pp. 303-316; SIGERIST, H. (1981), *Hitos en la historia de la salud pública*, trad. esp., Madrid, Siglo XXI, pp. 13-34; y FIDANZA, F. (1979), «Diets and Dietary Recommendations in Ancient Greece and Rome and the School of Salerno», *Progress in Food and Nutrition Science*, 3, pp. 79-99; pp. 91-93. En relación con la dietética en el cristianismo primitivo: GRACIA GUILLÉN, D. (1982), «Diata in frühen Christentum», en TELLENBACH, H. (Hrsg.) (1982), *Psychiatrische Therapie heute. Antike Diata und moderne Therapeutik*, Stuttgart, Ferdinand Enke, pp. 12-30. Sobre la dietética en la medicina árabe; SCHIPPERGES, H. (1982), «Die arabische Medizin und das Humanum in ihrer Therapeutik», en TELLENBACH, H. (Hrsg.) (1982), *Psychiatrische Therapie heute. Antike Diata und moderne Therapeutik*, Stuttgart, Ferdinand Enke, pp. 31-50.
- (22) SCHMITH, W. (1982), «Das regimen sanitatis des Mittelalters», en TELLENBACH, H. (Hrsg.) (1982), *Psychiatrische Therapie heute. Antike Diata und moderne Therapeutik*, Stuttgart, Ferdinand Enke, pp. 51-63; p. 52.
- (23) Una excelente versión de esta obra es MAIMONIDES (1966), *Regimen Sanitatis oder die Diätetik für die Seele und den Körper*, edición de MUNTNER, S., Basilea, S. Karger.
- (24) Entre las numerosas versiones de este escrito dietético, una de las más completas es *Regimen Sanitatis Salernitanum* (1981), Erwin Braun Gesellschaft für Präventivmedizin (Hrsg.), Basilea, Birkhäuser Verlag, con trad. alemana de DUNTZER, I. (1841), y francesa a cargo de MEAUX SAINT-MARC, Ch. (1860). Sobre la escuela de Salerno y sobre el *Regimen Sanitatis Salernitanum* en particular pueden consultarse los trabajos clásicos de ARTELT, W. (1956), «Die Salernoforschung im 17, 18 und 19. Jahrhundert», *Sudhoffs Archiv*, 40, pp. 211—230; y SIGERIST (1981), pp. 35-52.
- (25) Una versión castellana de 1606 del *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum* se encuentra publicada en ARNAU DE VILLANOVA (1980), *El maravilloso regimiento del orden de vivir*, ed. de PANIAGUA ARELLANO, J. A., Zaragoza, Cátedra de Historia de la Medicina.
- (26) Sobre el *Regimen sanitatis* de Aldrobrandino de Siena, puede consultarse FERY-HUE, E. (1987), «Le Régime du Corps d'Aldebradin de Sienna: tradition manuscrite et diffusion», en *Santé, Médecine et Assistance au Moyen Age. Actes de 110e congrés national des sociétés savantes. Montpellier, 1985*, París. Editions du C.T.H.S., pp. 113-134.
- (27) SCHMITT (1982), p. 52.
- (28) RATHER, L. J. (1968), «The "Six Things Non-Natural". A note on the Origins and Fate of a Doctrine and a Phase», *Clio Medica*, 3, pp. 337-347; JARCHO, S. (1970), «Galen's Six Non-Naturals. A Biographic Note and Translation», *Bulletin of the History of Medicine*, 44, pp. 372-377; NIEBYL, P. H. (1971), «The Non-Naturals», *Bulletin of the History of Medicine*, 45, pp. 486-492. En relación con este tema puede verse también BYLEBYL, J. J. (1971), «Galen on the Non-Natural Causes of Variation in the Pulse», *Bulletin of the History of the Medicine*, 45, pp. 482-485.
- (29) GALENO (1948), *Compendio de pulso para los estudiantes*, ed. de RUIZ MORENO, A., y TOVAR, A., Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires, pp. 19-20.
- (30) JARCHO (1970), pp. 374-376.
- (31) KÜHN (1964-1965), VI, p. 383.
- (32) KÜHN (1964-1965), I, p. 367.
- (33) NIEBYL (1971), pp. 487-488.
- (34) GRACIA GUILLÉN, D. y VIDAL, J. L. (1974-1975), «La *Isagoge* de Ioannitius. Introducción, edición, traducción y notas», *Asclepio*, 26-27, pp. 267-382; pp. 328-337.
- (35) SCHIPPERGES, H. (1985), *Der Garten der Gesundheit*, Munich, Artemis, 1985, p. 244.

- (36) Cit. por SCHIPPERGES (1985), pp. 244-245.
- (37) ARNAU DE VILLANOVA (1980), fol. 1-13.
- (38) FLANDRIN, J. L. (1989), «La distinción a través del gusto», en ARIES, Ph. y DUBY, G. (1987-1989), *Historia de la vida privada*, 5 vols., trad. esp., Madrid. Taurus, III, pp. 267-309; pp. 296-297.
- (39) FLANDRIN (1989), p. 297.
- (40) SCHIPPERGES (1985), p. 267.
- (41) PARACELSO (1982), *Liber de longa vita*, en *Theophrastus Paracelsus Werke* (1982), ed. de PEUCKERT, W. E., 5 vols., Basel, Schwabe, I, pp. 470-494; p. 470.
- (42) CORNARO, L. (1845), *Arte seguro de vivir muchos años con salud, y gozar de una felicidad completa en la vejez*, trad. esp., Vitoria, Egaña, pp. 71-72. Sobre los argumentos esgrimidos por Cornaro en favor de la longevidad, véase GRUMAN, G. J. (1961), «The Rise and Fall of Prolongevity Hygiene 1558-1873», *Bulletin of the History of Medicine*, 35, pp. 221-229; pp. 222-223. Sobre la vida y obra de Cornaro, consúltese WALKER, W. B. (1954), «Luigi Cornaro, a Renaissance writer on personal hygiene», *Bulletin of the History of Medicine*, 28, pp. 525-534; y SIGERIST (1981), pp. 57-65.
- (43) CORNARO (1845), pp. 82-83.
- (44) CORNARO (1845), p. 105.
- (45) LESIO, L. y CORNARO, L. (1782), *La sobriedad y sus ventajas, o verdadero medio de conservarse con salud perfecta hasta la más avanzada edad*, trad. esp., Madrid. Joaquín Ibarra, pp. 68-69.
- (46) CORNARO (1845), p. 100.
- (47) LOBERA DE AVILA, L. (1923), *El libro del régimen de la salud*, ed. de HERNÁNDEZ BRIZ, B., Madrid, Imprenta de Cosano, p. 29.
- (48) CORNARO (1845), pp. 41-42.
- (49) LESIO y CORNARO (1782), pp. 9-10.
- (50) CORNARO (1845), p. 36.
- (51) Cit. según ARQUIOLA, E. (1984), «Biología y política en el Examen de ingenios de Huarte de San Juan», *Asclepio*, 36, pp. 85-121; pp. 101-102.
- (52) Sobre los médicos-filósofos españoles del XVI puede consultarse ABELLÁN, J. L. (1979), *Historia crítica del pensamiento español*, 4 vols. Madrid, Espasa-Calpe, II, 202-222; aquí se puede encontrar también una pequeña bibliografía sobre estos autores. Más información y más material bibliográfico sobre Huarte de San Juan puede verse en ARQUIOLA (1984).
- (53) SABUCO DE NANTES y BARRERA, O. (1981), *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre y otros escritos*, ed. de MARTINEZ TOMÉ A., Madrid, Editoria Nacional, pp. 236-237.
- (54) HUARTE DE SAN JUAN, J. (1976), *Examen de ingenios para las ciencias*, ed. de TORRE, E., Madrid, Editora Nacional, pp. 346-348.
- (55) HUARTE DE SAN JUAN (1976), p. 348.
- (56) ACKERKNECHT, E. H. (1970), «Geschichte der Diät bei Gesunden und Kranken», en ACKERKNECHT, E. H., *Therapie*, Stuttgart, Ferdinand Enke, pp. 170-193; pp. 181-182. SCHADEWALDT, H. (1982), «Zur Entwicklung der wissenschaftlichen Ernährungslehren», *Medizinische Welt*, 33, 799-802; p. 800.
- (57) ACKERKNECHT (1970), p. 182.
- (58) MINOLS, J. (1989), *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*, trad. esp., Madrid, Nerea, pp. 358-360.
- (59) NIEBYL (1971), pp. 226-229.
- (60) Sobre los aspectos biográficos de Cheyne puede consultarse VIETS, H. R. (1949), «George Cheyne, 1673-1743», *Bulletin of the History of Medicine*, 24, pp. 435-452.

(61) En relación con la obra de Cheyne, véase KING, L. S. (1974), «Georg Cheyne, mirror of the eighteenth century medicine», *Bulletin of the History of Medicine*, 48, pp. 517-539.

(62) Más información sobre estos aspectos de la medicina de la primera mitad del XVIII puede obtenerse de la lectura de KING, L. S. (1972), «Medical theory and practice at the beginning of the 18th century», *Bulletin of the History of Medicine*, 46, pp. 1-15; así como de KING, L. S. (1963), «Rationalism in early eighteenth century», *Journal of History of Medicine*, 18, pp. 257-271; y KING, L. S. (1965), «Attitudes toward "scientific" medicine around 1700», *Bulletin of the History of Medicine*, 39, pp. 124-133.

(63) CHEYNE, G. (1740), *An Essay on Regimen, Together with Discourses, Medical, Moral, and Philosophical*, Londres, C. Rivington, pp. 4-6.

(64) La presencia de estos cinco elementos se observa también en otros tratados de dietética de la misma época, como por ejemplo los de BURTON, J. (1738), *A Treatise on Non-Naturals*, York, A. Staples, pp. 199-202; y LYNCH, B. (1744), *A Guide to Health through the Various Stages of Life*, Londres, impreso por el autor, pp. 203-204.

(65) CHEYNE (1740), pp. 92-93.

(66) CHEYNE (1740), pp. 2-3.

(67) CHEYNE (1740), p. LXVIII.

(68) CHEYNE, G. (1725), *An Essay of Health and Long Life*, Londres, George Strahan, pp. 19-20.

(69) CHEYNE (1740), pp. 59-60. Afirmaciones parecidas se encuentran también en los otros tratados dietéticos de la época; así en LYNCH (1744), p. 204, puede leerse: «El arte de prevenir la enfermedad y obtener una larga vida consiste principalmente en la mediocridad de una dieta que no contenga demasiadas sales ni óleos, lo que produciría des-templanza, ni demasiado poco de estas sustancias, lo que daría lugar a un sufrimiento de los sólidos al quedarse relajados en exceso».

(70) CHEYNE (1740), p. 60.

(71) Sobre la significación de la experimentación en Cheyne, véase su *Philosophical Theory Founded on Experiments, of the Nature and Laws of Minute Inanimat Bodies, and their Systems, in general*, en CHEYNE (1740), pp. 91-117; así como KING, L. S. (1982), *Medical thinking. A Historical Preface*, Princeton, Princeton University Press, pp. 283-284.

(72) CHEYNE (1740), p. 57.

(73) CHEYNE (1740), p. 78.

(74) CHEYNE (1725), p. 34.

(75) CHEYNE (1725), pp. 72-76.

(76) ACKERKNECHT (1970), p. 184.

(77) Entre ellas conviene tener presentes, aparte de las obras de Cheyne y de otros autores ya citados anteriormente, BURTON, J.: *A Treatise on the Non-Naturales*, York, 1738; LYNCH, B.: *A Guide to Health through the Various Stages of Life*, Londres, 1754; PLAZ, A.: *Abhandlung von einigen Hindernissen der allgemeinen Gesundheit*, Leipzig, 1754; TISSOT, S. A.: *L'onanisme*, 1760; TISSOT, S. A.: *Avis au peuple sur sa santé*, 1761; FOTHERGILL, J.: *Rules for the Preservation of Health*, Londres, 1762; Le BEGUE DE PRESLE: *Le Conservateur de la santé*, La Haya (Paris), 1763; TISSOT, S. A.: *Avis aux gens de lettres sur leur santé*, Lausana, 1767; TISSOT, S. A.: *Essai sur les maladies des gens du monde*, Lausana, 1770, BUCHAN, W. B.: *Domestic medicine*, Edinburgo, 1772; SMITH, W.: *Nature studied with a View to preserve Health*, Londres, 1774; KAYSER, S.: *Abhandlungen von der Gesundheit und dem Einfluss derselben auf de Glückseligkeit des Menschen*, Giessen, 1776; FALCK, N.: *The Guardian of Health*, Londres, 1779; ROSENBERG, C.: *Rathschläge zur verlängering des Lebens*, Breslau, 1781; TRILLER, D.: *Diätetische lebensregeln*, Witternberg,

1786; BALDINI, F.: *Saggi intorno alla preservazione e cura dell umana salute*, Nápoles, 1787; HARPER, A.: *The Economy of Health*, Londres, 1789; JORDENS, J.: *Über der menschliche Natur, oder die Mittel ein hohes Alter zu erreichen*, Leipzig, 1791; WALLIS, G.: *The Art of preventing Diseases and restoring Health*, Londres, 1793; FAUST, B.C.F.: *Der Gesundheits-Katechismus*, Bückeburg, 1794; HUFELAND, Chr. W.: *Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern*, Jena, 1796; GARNET, Th.: *A lecture of the Preservation of Health*, Liverpool, 1797; WILICH, A.: *Lecture on Diet and Regimen*, London, 1799; ERHARD, J.: *Theorie der Gesetze, die sich auf das körperliche Wohlsein der Bürger beziehen*, Tübingen, 1800; KILIAN, C.: *Lebensordnung zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit*, Leipzig, 1800; HARTMANN, Ph.: *Glückseligkeitslehre für das physische Leben des Menschen*, Dessau y Leipzig, 1801; PAULUS, K.: *Versuch einer Gesundheitserhaltunglehre*, Bamberg, 1804; SINCLAIR, J.: *Code of Health and longevity*, Edinburgo, 1807; BURDACH, K. F.: *Die Diätetik für Gesunde wissenschaftlich bearbeitet*, Leipzig, 1811; TAYLOR, J.: *Annals of Health and long Life*, Londres, 1818.

(78) Para una mayor información sobre la literatura médica popular francesa de este período, véase PEDEL, Ch. y HUARD, P. (1986), *Médecine et pharmacie au XVIIIe siècle*. París, Hermann, pp. 216-218.

(79) El tema de la educación en la Ilustración se encuentra sumaria pero claramente tratado en HAZARD, P. (1985), *El pensamiento europeo del siglo XVIII*, trad. esp., Madrid, Alianza, pp. 171-179.

(80) DHOLBACH, P. (1982), *Sistema de la naturaleza*, trad. esp., ed. de BERMUDO, J. M., Madrid, Editora Nacional, p. 291.

(81) TISSOT, S. A. (1782), *Avis au peuple sur sa santé*, 2 vols., París, P. Fr. Didot, pp. 16-21.

(82) BURTON (1738), p. VII.

(83) Sobre la noción de naturaleza en la Ilustración, puede consultarse HAZARD (1985), pp. 251-307.

(84) ROUSSEAU, J. J. (1988), *Emilio o de la educación*, ed. de WALLON, H. y LECERCLE, J. L., trad. esp., Barcelona, Hogar del libro, pp. 199-200.

(85) TISSOT, S. A. (1770), *Essai sur les maladies des gens de lettres*, Lausana, François Grasset, pp. 11-12.

(86) HUFELAND, Chr. W. (1975), *Makrobiotik. Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern*, ed. de ROTHSCUH, K. E., Stuttgart, Hippokrates Verlag, p. 149.

(87) HAZARD (1985), p. 32. Sobre la noción de felicidad en el período de la Ilustración, puede verse también MARAVALL, J. A. (1975), «La idea de felicidad en el programa de la Ilustración», en VIDAL SEPPIA, H. (ed.), *Mélanges offerts à Charles Vincent Aubrun*, París, Editions Hispaniques, 1975, pp. 425-462.

(88) BEGUE DE PRESLE, A. G. Le (1776), *El conservador de la salud, o aviso a todas las gentes acerca de los peligros que les importa para mantenerse con buena salud, y prolongar la vida*. Madrid, Pedro Marín, prólogo s/n.

(89) CHEYNE (1740), pp. X-XI.

(90) BEGUE DE PRESLE, prólogo s/n.

(91) KANT, I. (1988), «Respuesta a la pregunta: ¿Qué es la Ilustración?», en ERHARD, J. B., et. al. (1988), *¿Qué es Ilustración?*, ed. de Maestre, A. y Romágora, J., Madrid. Tecnos, pp. 9-17; p. 9.

(92) TISSOT, S. A. (1770), *L'Onanisme, Dissertation sur les maladies produites par la masturbation*, Lausana, Marc Chapuis, pp. 35-36.

- (93) TISSOT (1770), p. 76.
- (94) HUFELAND (1975), pp. 18-19.
- (95) En relación con este tema HAZARD (1985), pp. 145-155.
- (96) Sobre el surgimiento y evolución de la masturbación como entidad nosológica, consúltese ENGELHARDT, H. T. Jr. (1974), «The disease of masturbation values and the concept of disease», *Bulletin of the History of Medicine*, 48, pp. 234-248; STENGERS J. y VAN NECK, A. (1984), *Histoire d'un grand peur: la masturbation*, Bruselas, Editions de l'Université de Bruxelles; y GONZÁLEZ DE PABLO, A., «La significación de los valores en la configuración de especies morbosas: la constitución del onanismo como enfermedad en el siglo XVIII», *Actas del IX Congreso Nacional de Historia de la Medicina* (en prensa).
- (97) TISSOT (1770), pp. 4-5.
- (98) BEGUE DE PRESLE (1776), pp. 382-383.
- (99) HUFELAND (1975), pp. 230-231.
- (100) HUFELAND (1975), p. 233.
- (101) KANT, I. (1968), *El poder de las facultades afectivas para dominar los sentimientos patológicos mediante el simple propósito*, ed. de ROMANO GARCIA, V., trad. esp., Buenos Aires, Aguilar, p. 21.
- (102) Al respecto puede verse GONZÁLEZ DE PABLO, A., «Los fundamentos y características de la dietética en la obra de Immanuel Kant», *Actas del IX Congreso Nacional de Historia de la Medicina* (en prensa).
- (103) KANT (1968), pp. 26-27.
- (104) Cf. DÖRNER, K. (1974), *Ciudadanos y locos. Historia social de la psiquiatría*, trad. esp., Madrid, Taurus, pp. 255-271.
- (105) Cf. CABANIS, P.J.G. (1956), *Rapports du physique et du moral de l'homme*, en *Oeuvres philosophiques*, 2 vols., ed. de LEHEC, Cl. y CAZENEUVE, J., París, Presses Universitaires de France, pp. 105-631; p. 108. Cf. también CABANIS, P.G.J. (1820), *Compendio histórico de las revoluciones y reforma de la medicina*, trad. esp., Madrid, Imprenta de Repullés, pp. 333-334.
- (106) PINEL, Ph. (1809), *Traité médico-philosophique sur l'alienation mentale*, París, Brosson, pp. 251-334.
- (107) FEUCHTERSLEBEN, E. von (1855), *Higiene del alma o arte de emplear las fuerzas del espíritu en beneficio de la salud*, trad. esp. de MONLAU, P. F., Madrid, M. RIVADENEYRA, p. 12.
- (108) FEUCHTERSLEBEN (1855), pp. 11-12.
- (109) SIMÓN, M. (1853), *Hygiène du corps et de l'âme. Ou conseils sur la direction physique et morale de la vie adressés aux ouvriers des villes et des campagnes*, París, J. B. Baillière, pp. 9-19.
- (110) SIMÓN (1853), p. 10.
- (111) Sobre este tema pueden consultarse los clásicos libros de ROSEN, G. (1958), *A History of Public Health*, Nueva York, MD Publications, pp. 81-191; BROCKINGTON, C. F. (1966), *A Short History of Public Health*, Londres, J. & A. Churchil, pp. 21-33; ROSEN, G. (1985), *De la policía médica a la medicina social, Ensayos sobre la historia de la atención a la salud*, Madrid, Siglo XXI, pp. 77-253; y SIGERIST (1981), pp. 66-84.
- (112) FOUCAULT, M. (1985), «La política de salud en el siglo XVIII», en FOUCAULT, M., *Saber y verdad*, Madrid, La Piqueta, pp. 89-106; pp. 93-95.
- (113) FRANK, J. P. (1976), *A System of Complete Medical Police* (selections), ed. de LESKY, E., Baltimore, The Johns Hopkins University Press, p. 140.

- (114) FRANK (1976), pp. 1-135.
- (115) FRANK (1976), pp. 153-154.
- (116) FRANK (1976), p. 172.
- (117) MITJAVILLA Y FISONELL, V. (1983), *De los daños que causan al cuerpo humano las preparaciones del plomo y Compendio de policía médica*, ed. de CALBET, J. M. y CORBELLÀ, J., Barcelona, Ediciones de la Universidad de Barcelona; p. 136.
- (118) FOUCAULT (1985), p. 101.