



Revista Científica Guillermo de Ockham  
ISSN: 1794-192X  
revistaguillermodeo@usbcali.edu.co  
Universidad de San Buenaventura  
Colombia

## La dietética como una elección de vida: una mirada desde la medicina hipocrática

**Maca Sanchez, Marlyn Patricia**

La dietética como una elección de vida: una mirada desde la medicina hipocrática

Revista Científica Guillermo de Ockham, vol. 17, núm. 2, 2019

Universidad de San Buenaventura, Colombia

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105367027003>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

# La dietética como una elección de vida: una mirada desde la medicina hipocrática

Dietetics as a life choice: an overlook from the Hippocratic  
Medicine

Marlyn Patricia Maca Sanchez  
Universidad del Valle, Colombia

Revista Científica Guillermo de Ockham,  
vol. 17, núm. 2, 2019

Universidad de San Buenaventura,  
Colombia

Recepción: 06 Marzo 2019  
Aprobación: 15 Octubre 2019

Redalyc: [https://www.redalyc.org/  
articulo.oa?id=105367027003](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105367027003)

**Resumen:** El *Corpus hippocraticum* corresponde a la primera colección de escritos médicos griegos en los cuales se halla la medicina hipocrática. Esta colección se enmarcó bajo el nombre de Hipócrates de Cos, al reunirse en la biblioteca de Alejandría a mediados o finales del siglo III a. C. Hallamos en él que para el tratamiento de la enfermedad así como para la conservación de la salud, el médico hipocrático formula una dieta conformada por un conjunto de prácticas diarias. En el presente estudio se analizan algunas obras del *Corpus*, que versan sobre dietética y se intenta evidenciar que la dieta (*diáita*) en la antigüedad al estar constituida por alimentos (*síta*), bebidas (*potá*) y ejercicios (*pónoi*), prácticas que recorren la vida diaria del hombre, expresan una elección de vida que surge de una conciencia sobre una salud que se debe cuidar y es sinónimo de equilibrio. Es lo que conviene al hombre.

**Palabras clave:** dietética, salud, elección de vida, medicina griega, *Corpus hippocraticum*.

**Abstract:** The Corpus Hippocraticum corresponds to the first collection of Greek medical writings in which Hippocratic medicine is found. This collection was framed under the name of Hippocrates of Kos, when meeting in the library of Alexandria in the middle or end of the 3rd century BC. C. We find in this collection, that the Hippocratic doctor formulates a diet made up of a set of daily practices as a treatment for the disease, as well as for the preservation of health. In this study, some Corpus works linked to dietetics are analyzed and an attempt is made to display that in ancient times, diet (*diáita*) as it consisted of food (*síta*), drinks (*potá*) and exercises (*pónoi*) which are practices that run through the daily life of humankind, express a life choice that emerges from the awareness of health as something that must be taken care of and works as a synonym of balance. This is what suits humankind.

**Keywords:** dietetics, health, Corpus Hippocraticum, life choice, Greek medicine.

*En todo caso, sea que se haga del saber dietético un arte primitivo o que se vea en él una derivación ulterior, está claro que la propia "dieta" el régimen, es una categoría fundamental a cuyo través puede pensarse la conducta humana; caracteriza la forma en que se maneja la existencia y permite fijar un conjunto de reglas para la conducta: un modo de problematización del comportamiento que se hace en función de una naturaleza que hay que preservar y a la que conviene conformarse. El régimen es todo un arte de vivir.*

(Michel Foucault, 2000, p. 110)

## Introducción

En el transcurso de la vida la alimentación ha sido fundamental para los seres vivos. En el ser humano las diversas formas alimentarias presentes

en todo el ciclo vital evidencian manifestaciones biológicas, sociales, ecológicas, políticas y culturales. Como advierte Garine (2016), “la alimentación constituye uno de los pocos terrenos en el que un fenómeno, a la vez relevante para las ciencias biológicas y para las humanas, concierne tanto a la naturaleza como a la cultura” (p. 92). Esta complejidad nos hace recordar los conceptos griegos de *psyche* . *soma*, pues atañe a los cuerpos así como a las mentes. El alimento, además de brindar todo el componente nutritivo que necesita el hombre para desempeñar sus funciones y trabajos en la sociedad en la habita, también convoca a compartir y está constituido por símbolos, ideas y prohibiciones. En torno a él se comparten olores, sabores, geografías, saberes, recuerdos y experiencias únicos y se recrean símbolos y comportamientos que guían las relaciones sociales.

En lo que atañe a nuestro tema, es preciso decir que los griegos dieron gran importancia a la alimentación o dieta (*diáita*), la cual estaba compuesta por un conjunto de prácticas que recorrían la vida diaria y a su vez cumplían un papel preventivo y terapéutico. El médico por medio de su arte (*tékhnē*), ponía a disposición de los hombres estas prácticas con el objetivo de preservar la salud. En el presente estudio nos proponemos responder el siguiente interrogante: ¿en qué sentido la dieta en la antigüedad constituye una elección de vida? Frente a dicha cuestión se intenta mostrar a partir del *Corpus hippocraticum*, que la dieta en la antigüedad no se limitaba a la reglamentación de alimentos al enfermo ni a una práctica exclusivamente biológica, sino que constituía un conjunto de procedimientos que abarcaban algo más que los hábitos alimentarios de un individuo; expresa una elección de vida. Quizá comprender el sentido y las características de la dietética desde los textos clásicos del *Corpus*, contribuiría a dialogar con nuestro tiempo, pues el problema de la dietética trasciende por su actualidad y posibilita un diagnóstico y un análisis crítico de nuestro acontecer.

El enfoque metodológico acogido en la presente investigación es el interpretativo, reconstructivo y argumentativo. Interpretativo porque se hace una revisión de las principales aserciones expuestas en algunos de los tratados que componen el *Corpus hippocraticum*; reconstructivo debido a que se conceptualizan las aserciones interpretadas en función de la trama discursiva organizada, y argumentativo puesto que se busca hacer creíble la tesis expuesta respaldada teóricamente por la justificación hipocrática. Y el tipo de investigación es teórico, pues se centra en el análisis de un *Corpus* bibliográfico representado principalmente por los tratados de dietética que constituyen la *Colección hipocrática* . *Corpus hippocraticum*.

En línea con dichos propósitos, la estructura lógica del presente estudio está constituida por tres apartados. En el primero, “Medicina hipocrática”, se presenta un análisis de la medicina hipocrática y se hace énfasis en los conceptos fundamentales de *physis*, enfermedad y salud, con base en algunas historias de la medicina y tratados de la *Colección hipocrática*, considerados por la tradición como los más importantes. En el segundo, “La medicina como *tékhnē*”, se estudia el concepto de *tékhnē* y su relación con la medicina. Se advierte que la medicina en cuanto arte, responde a la capacidad del ser humano de intervenir en los diversos

órdenes de la vida, en los que se tiene la posibilidad de constatar la eficacia y la pertinencia de sus saberes. En el tercer apartado, “La dietética como elección de vida”, se afirma que para la cura así como para la prevención de la enfermedad, el médico recomienda una dieta constituida por alimentos, bebidas y ejercicios, prácticas que recorren la vida diaria del hombre, expresan una elección de vida que surge de una conciencia sobre una salud que se debe cuidar y es sinónimo de equilibrio. Es lo que conviene al hombre, pues todo exceso es sinónimo de una *physis* enferma.

## Medicina hipocrática

Iniciaremos con la advertencia de que la medicina hipocrática no se originó en Hipócrates, pues los textos médicos que han llegado a nosotros bajo el nombre de *Corpus hippocraticum* y en los que se halla la medicina hipocrática, poseen un carácter ecléctico sobre temas referentes a la práctica médica. Algunos estudios advierten que dicha colección habría sido escrita por diferentes autores, entre ellos Hipócrates.<sup>2</sup> Es poco lo que se conoce sobre la vida de Hipócrates y su pensamiento. Parece haber sido descendiente de la familia Asclepiades (Ackerknecht, 1955). También se dice que fue un personaje contemporáneo de Sócrates y originario de Cos, isla del mar Egeo. Platón y Aristóteles refieren en una de sus obras a Hipócrates como la personificación de la medicina por antonomasia.<sup>3</sup>

El *Corpus hippocraticum* corresponde a la primera colección de escritos médicos griegos en los que se halla la medicina hipocrática.<sup>4</sup> Esta colección se enmarcó, sin excepción, bajo el nombre de Hipócrates de Cos, al reunirse en la biblioteca de Alejandría a mediados o finales del siglo III a. C. diversos escritos de varias escuelas de la época (las de Cos y de Cnido y quizás de Sicilia y el sur de Italia).<sup>5</sup> Claramente, dichas obras no habían sido clasificadas. Jaeger (1957) advierte que “junto a obras ya publicadas o preparadas para su publicación, aparecían copiosas recopilaciones de material en bruto, o bien materiales elaborados, pero no para fines literarios, sino para la ilustración de otros colegas” (p. 790).

La colección de textos médicos está compuesta por setenta tratados redactados en prosa jónica.<sup>6</sup> Dichos escritos poseen un carácter variado que comprende desde textos muy cuidados en su exposición hasta breves apuntes inéditos sobre diferentes áreas médicas y con distintos abordajes a los problemas de la medicina. Como bien advierte Ruy (1997), “algunos son teóricos y muy *generales*, otros tratan de distintos aspectos especializados de la práctica médica, otros de cirugía, y otros más son series de casos clínicos breves sin conexión alguna entre sí” (p.37).

Esta heterogeneidad ha hecho pensar a muchos críticos y estudiosos que no puede tratarse de la obra de un único autor, ni siquiera de una escuela médica, por lo que más bien el *Corpus hippocraticum* manifiesta el panorama de una extraordinaria literatura médica de la época clásica.<sup>7</sup>

Es menester decir que el hecho de que se haya conservado esta gran cantidad de escritos y hayan sido atribuidos a un único autor, plantea un problema filológico. Surge la pregunta: ¿qué escribió Hipócrates?

O más bien ¿a quién deben ser atribuidos los escritos del *Corpus hippocraticum*? Queda planteada la “cuestión hipocrática”. El número de escritos susceptibles de ser atribuidos a Hipócrates es cada vez más exiguo y varía según la tendencia que se le asigne. Las diferentes clasificaciones de los escritos que componen el *Corpus*, se han llevado a cabo teniendo presente diferentes aspectos, entre ellos las temáticas que en él se abordan, tal como lo hizo Haeser,<sup>8</sup> o de acuerdo con el tipo de redacción. Otras lo han hecho atendiendo a las escuelas médicas de la época. Por otra parte, de las diferentes ediciones y traducciones que han hecho los críticos, se señala como un hito decisivo la edición crítica con traducción francesa llevada a cabo por el médico y filólogo Émile Littré (*Oeuvre complètes d' Hippocrate*, París, 1839-1861), la cual sigue siendo un punto esencial de referencia para cualquier aproximación al *Corpus hippocraticum*. *Colección hipocrática*.<sup>9</sup>

### *Physis*, enfermedad y salud

En el *Corpus hippocraticum* se observa la influencia de la filosofía jónica de la naturaleza, cuyo afán intelectual estaba enfocado en la búsqueda de una explicación racional del origen, el *arché* del universo. La filosofía jónica legó un concepto fundamental a la medicina: naturaleza (*physis*), el cual desde sus orígenes y en todo el transcurso de la historia ha tenido múltiples de significaciones. Afirma Gigon (1962), que *physis* significa “la verdadera realidad frente a lo meramente inventado, supuesto, aparente, desperdigado en la contingencia. En todo caso, apunta hacia algo primario que se contrapone a lo secundario” (p. 137). A saber, este concepto fue fraguado por la medicina para aplicarlo como pauta constante al concepto de naturaleza del hombre.

Esta conexión entre la filosofía de la naturaleza y la medicina encuentra una expresión clara en la introducción del tratado hipocrático *Sobre los vientos, los lugares y las regiones*.<sup>10</sup> En él se advierte la necesidad del conocimiento de la naturaleza por parte del médico, quien debe tener presente las estaciones del año y sus efectos en la composición orgánica de cada individuo. Debe también observar los vientos de cada región, las aguas, la salida y el ocaso de los astros. Al comienzo del tratado aludido, el autor advierte que quien quiera estudiar perfectamente la ciencia médica debe hacer lo siguiente:

En primer lugar ocuparse de los efectos que puede ocasionar cada una de las estaciones del año, pues no se parecen en nada mutuamente, sino que difieren mucho no solo entre sí, sino que también en sus cambios. Después, ha de conocer los vientos, calientes y fríos, especialmente los que les son comunes a todos los hombres y además, los típicos de cada país. También debe ocuparse de las propiedades de las aguas, pues, tal como difieren en la boca y por su peso, así también es muy distinta la propiedad de cada una.

Así, cuando se llega a una ciudad desconocida, es preciso preocuparse por su posición: cómo está situada con respecto a los vientos y a la salida

del sol. Pues no tiene las mismas propiedades la que mira al norte que la que da al sur, ni la orientada hacia el sol saliente, que la que mira al poniente. Hay que ocuparse de eso de la mejor manera, y, además, de qué aguas disponen los habitantes: si consumen aguas pantanosas de lugares elevados y rocosos, o saladas y crudas (pp. 40-41).

Este conocimiento en torno a la naturaleza es necesario, pues la enfermedad es concebida como un desequilibrio de los humores constitutivos del hombre: sangre, pituita o flema, bilis amarilla y bilis negra.<sup>11</sup> Por su parte, la salud adviene cuando cada una de las propiedades y cantidades de los humores se hallan mutuamente proporcionados.

<sup>12</sup> Advierte Rovetto (2008) que, “los humores se contenían en cuatro reservorios orgánicos (corazón y vasos, cerebro con glándula pituitaria, hígado y bazo respectivamente)” (p. 83). Y en cada una de las estaciones del año los humores aumentan y en otras disminuyen. De ahí que el médico hipocrático fije su mirada en el hombre víctima de la enfermedad y su relación con la naturaleza que lo rodea. El concepto de *physis* desarrollado por la filosofía jónica, hizo posible el tránsito del concepto de enfermedad que había sido considerado de origen divino, en el que la enfermedad era un signo que transcendía la realidad del paciente. De este pensamiento analógico y mágico se aleja la medicina hipocrática.

Antes del surgimiento de la medicina hipocrática, la enfermedad había sido considerada como un hecho proveniente de la voluntad caprichosa de los dioses y predicha por los médicos sacerdotes (*aitros*). Con el surgimiento de dicha medicina hay un cambio de paradigma. La enfermedad es comprendida como un suceso natural producto de la compleja relación del hombre y su entorno y es sinónimo de desequilibrio, lo cual pone de manifiesto el autor del tratado hipocrático *Sobre la enfermedad sagrada*: “Acercas de la enfermedad que llaman sagrada sucede lo siguiente : en nada me parece que sea algo más divino ni más sagrado que las otras, sino que tiene su naturaleza propia como las demás enfermedades y de ahí se origina” (cap. I, p. 399). El texto hace referencia a ciertas interpretaciones que relacionaban los síntomas de la enfermedad sagrada —la epilepsia— con fuerzas divinas. Si el enfermo rugía o sufría convulsiones, se decía que la responsabilidad era de la madre de los dioses y si gritaba lo vinculaban con un caballo. De esta manera continuaban otorgando contenido simbólico a los síntomas de la enfermedad.

En este sentido, es necesario señalar la importancia del texto hipocrático, puesto que es revelador de una nueva medicina que da origen a nuestra medicina occidental y moderna. La enfermedad ya no es comprendida como un designio caprichoso de los dioses, sino que corresponde a un hecho natural y es sinónimo de desequilibrio. Esta interpretación de la enfermedad conducirá a una terapéutica cuyo fin es restablecer el equilibrio. La medicina hipocrática lo hace a través de la dieta, constituida por un conjunto de prácticas que recorren la vida diaria del hombre y expresan una elección de vida.

La enfermedad, afirma W. Jaeger (1957), no se comprende como algo aislado, sino que el hombre es víctima de la enfermedad en relación con toda la naturaleza que lo acompaña, así como con las leyes generales que lo



gobiernan. El médico debe estudiar la *physis* universal, ya que se prescribe como condición necesaria para conocer e intervenir en la naturaleza de cada paciente. Este punto explica que para la medicina antigua occidental el hombre no queda reducido al plano material, pues la enfermedad no se consideraba, advierte Roqué (2012), “un mero desperfecto de los mecanismos que conformaban al hombre o una alteración de las leyes biológicas, al modo de un artefacto u objeto material sobre el que se manipula” (p. 177). Distinto a ello, la enfermedad era concebida como un padecimiento relacionado con el ambiente en el que vivía el hombre y exigía de un cuidado. Asimismo, tenía unas características peculiares que el médico debía reconocer a través de su arte (*tékhnê*), con base en la singularidad de cada paciente.

### La medicina como *tékhnê*

Se ha hecho referencia a la importancia del estudio de la *physis* en el quehacer médico, puesto que permite analizar las posibles causas que afectan la naturaleza singular del hombre. Asimismo, la enfermedad tenía una manera particular de presentarse y el médico, a través de su arte (*tékhnê*), debía identificarla y brindar un tratamiento oportuno. Pero ¿qué significó la *tékhnê*? Cabe recordar que dicho concepto fue abordado por Aristóteles, quien advierte que distinto a llevar a cabo una acción de forma repetitiva, el *tekhnitês* hace lo que hace con la plena conciencia del porqué de su acción.<sup>13</sup> En este sentido, *tékhnê* es saber el qué y el porqué de lo que se hace. Se debe tener presente que dicho saber hacer, como advierte en la *física* y en la *Poética*, es *mímêsis*, imitación: “el arte imita la naturaleza” (*Física*. 194 a 25). Pero como afirma Laín Entralgo (1986), “la imitación que realiza la *tékhnê* no es simple copia servil” (p. 224). En este sentido, la *tékhnê* en cierto modo perfecciona lo que *physis* no puede acabar y hace lo que la *physis* haría si pudiera. Es en este punto que imita.

En *Ética nicomáquea*, Aristóteles, afirma que la *tékhnê* “[...] es un modo de saber productivo acompañado de razón verdadera” (VI, 1140a, p. 272). Este saber es orientado por el *logos*, la razón. En esta medida no es un simple hacer, es un saber hacer en el que se comprende plenamente el porqué y el para qué de lo que se hace. Con base en lo antes referido y de acuerdo con la reflexión de Laín Entralgo (1986), se puede afirmar que la medicina es el hábito de imitar la naturaleza, cuya tendencia está dirigida a la curación acompañada de *logos* y sustentada en un saber sobre la salud y la enfermedad y en lo que es conveniente para el hombre. Asimismo, la *tékhnê* responde a la capacidad del ser humano de intervenir en los diversos órdenes de la vida y en la que se tiene la posibilidad de constatar la eficacia y la pertinencia de sus saberes. En este sentido, advierte Roqué (2012): “La *technê* es el modo eficaz de dominar y conquistar las fuerzas de la naturaleza de imponerse a la *tyché* o azar percibida siempre como inquietud y temor” (p. 179).

Por lo anterior, el estudio de la *physis* universal se hace indispensable, pues permite analizar las causas que afectan la naturaleza singular del hombre y brindar un tratamiento oportuno cuando es necesario. La

*tékhnê* presupone la capacidad de hacer lo correcto y adecuado en beneficio de la salud del enfermo. En este sentido, la función esencial del médico en el ejercicio de su arte es la de escuchar y comprender las palabras, los gestos y signos físicos <sup>14</sup> que se ponen de manifiesto. Sin este proceso guiado por la razón no sé podría dar un tratamiento adecuado. El médico hipocrático en cuanto conocedor de la *physis*, es capaz de intervenir en la naturaleza afectada gobernada por la enfermedad o de abstenerse de llevar a cabo algún procedimiento, como en el caso de los enfermos ya dominados por las enfermedades. <sup>15</sup> Frente a la enfermedad como en la conservación de la salud, la dieta desempeñará un papel fundamental.

## Dietética como elección de vida

El médico hipocrático conocedor de la *physis* y experto en su *tékhnê*, recomendaba al paciente una dieta con el fin de preservar la salud. Esta reflexión y práctica llevada a cabo por la medicina hipocrática en torno a la dietética, nos permite introducir el siguiente interrogante: ¿en qué sentido la dietética en la antigüedad constituye una elección de vida? Frente a esta cuestión se intenta mostrar que la dieta en la antigüedad alude no solo a la reglamentación de alimentos del enfermo, sino que también consiste en un conjunto de prácticas que recorren la vida diaria en virtud de una naturaleza que hay que conservar y en al que el equilibrio es fundamental para la salud, pues todo exceso es sinónimo de una *physis* enferma.

En los tratados de dietética *Sobre la dieta . Sobre el régimen salubre* del *Corpus hippocraticum*, se hallan prescripciones de alimentos (*sita*), bebidas (*potá*) y ejercicios (*pónoi*), que hacen referencia a una elección intencionada de un modo de vida. El autor del tratado *Sobre la dieta*, <sup>16</sup> propone una dietética en función de las estaciones del año y establece unos hábitos de vida específicos que se deben llevar a cabo en cada una de ellas y aunque su atención se centra en el verano y el invierno, considera que la primavera y el otoño son estaciones que sirven para la preparación entre una y otra estación. En resumen las prácticas que deben llevar son las siguientes: <sup>17</sup>

Invierno:

- Se recomienda una sola comida, aunque si se tiene el vientre seco se puede desayunar un poco
- Tomar alimentos secos y astringentes, cálidos; comer comidas con pan.
- Beber vino tinto puro.
- Comer pocas hortalizas.
- Hacer ejercicios de toda clase: carreras y caminatas nocturnas, lucha libre, paseos matutinos, aunque evitando el exceso.
- Dormir en lecho duro. Practicar el trato sexual, con mayor frecuencia las personas mayores más que las jóvenes.



- Las personas de constitución más húmeda deben acudir a los vómitos

#### Primavera:

En esta estación se deben variar poco a poco los hábitos dietéticos, a fin de prepararse para el verano.

- Se debe dar preferencia a los panes de cebada.
- Añadir legumbres hervidas.
- Equilibrar la proporción entre alimentos asados y alimentos hervidos.
- Tomar baños.
- Desayunar poco.
- Disminuir la frecuencia de las relaciones sexuales.
- Disminuir los vómitos

#### Verano:

- Acudir a alimentos más suaves y más puros y en menor cantidad.
- Comer pan de cebada amasado y preferiblemente harinas gruesas.

El autor del tratado *Sobre la dieta*, propone unas prácticas de vida específicas que se deben llevar a cabo en cada una de las estaciones del año. Corresponden a alimentos, bebidas y ejercicios; también a baños específicos,<sup>18</sup> sueños y relaciones sexuales. En cada estación estos elementos constitutivos de la dieta varían con el fin de preservar la salud, sinónimo de equilibrio y lo máspreciado.<sup>19</sup> Es preciso señalar que muchas de estas reglas de vida propuestas por los médicos hipocráticos entran en diálogo con los modos de vida de las escuelas filosóficas de la época. En ellas hallamos también prácticas que constituían la elección de vida. Hay unos horarios concretos para tomar el alimento y a su vez una preferencia por algunos de ellos porque se consideran más adecuados y saludables que otros. También unos horarios para meditar y ejercitarse. En palabras de Hadot (1998), “prácticas que podrían ser del orden físico, como el régimen alimentario, o discursivo como el diálogo [...] pero que estaban todas destinadas a operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practicaba” (p. 15).

Ciertamente la dietética orientada por los médicos no se reducía a una simple transmisión de consejos dados a un sujeto. No es un ejercicio de obediencia sino una práctica consciente en la que se reconoce la importancia del equilibrio, pues es fundamental para preservar la salud. Por ejemplo, el autor del tratado *Sobre la dieta* señala quince casos enfermedades provenientes del desequilibrio entre alimentos y ejercicios. Frente a cada caso propone, a modo de terapéutica una dieta. En lo que refiere al dominio de los alimentos, expone el autor el primer caso en el que las narices se congestionan después de la comida y el sueño. Al pasar de los días también los párpados se hinchan, no se tienen deseos de comer ni capacidad para beber. Se culpa muchas veces a lo que el paciente está haciendo en ese momento, pero realmente no se debe a ello sino a que “en él los alimentos se imponen a los ejercicios, y el hartazgo, acumulándose

poco a poco, lo ha empujado hacia la enfermedad” (*Sobre la dieta*, cap. 70, p. 92).

A este paciente se le debe curar mediante prácticas gimnásticas habituales, evitando lesionarse. Se recomienda tomar un baño caliente que lo induzca a vomitar, жуagar su boca y garganta con un vino astringente y después levantarse y tomar un paseo en presencia del sol. Al día siguiente debe hacer los mismos ejercicios, aunque en menor cantidad y más ligeros, “[...] al tercer día, que recobre todos sus ejercicios habituales y sus paseos y que aumente poco a poco sus alimentos al fin de volver al quinto día después del vómito, a la cantidad de comida acostumbrada” (*Sobre la dieta*, cap. 70, pp. 92-93).

El autor expone aquí el primer caso de enfermedad en la que el exceso de alimentos se impone a los ejercicios, generando así un desajuste de la *physis* y describe todos los síntomas. Frente a ello propone unas reglas de vida: ejercicios gimnásticos, baños, purgas, toma de bebidas, paseos y horas para iniciar el día y pone gran atención al equilibrio. Todo exceso es sinónimo de una *physis* enferma. Es necesario señalar que dichas prácticas no denotan solo un cuidado del cuerpo; expresan también una conducta moral firme. Cabe recordar, por ejemplo, la obra *Los recuerdos de Sócrates*. En ella se recomienda a los jóvenes ejercitar regularmente el cuerpo mediante la gimnasia, puesto que se percibe confianza en la obra para una mayor defensa en la guerra y un mejor servicio a la patria. Igualmente se reconocen los buenos efectos de la gimnasia donde menos se espera y se refiere al pensar, dice su autor, “(...) la falta de memoria, la desmoralización, la irascibilidad, la locura, a menudo debido a la mala salud del cuerpo invaden el pensamiento de muchos de tal manera que incluso expulsan los conocimientos” (III, 12, p. 108). A su vez, Platón, también advierte los beneficios de las prácticas físicas en el plano anímico, en *La república*, señala la razón verdadera que se debe dar a las practicas mediante las cuales se intenta adquirir la fuerza, la belleza y la salud del cuerpo y corresponde a la salud del espíritu, pues es necesario establecer “la armonía en su cuerpo con el fin de lograr un equilibrio en su alma” (IX, 591d, p. 455).

En las líneas anteriores hemos señalado las prácticas o reglas de vida que constituyen la dietética, la cual no se contenta con una simple transmisión de consejos de un médico a un sujeto que los tendrá que aplicar de forma pasiva, pues es una práctica consciente en la que el equilibrio y la prudencia son fundamentales para preservar la salud. Se evidencia también, por ejemplo, en el tratado *Sobre el régimen salubre*.<sup>20</sup> En él se exponen prescripciones dietéticas en virtud de dos tipos de constituciones, a saber, sequedad y humedad. Para los jóvenes cuya constitución es por naturaleza seca le es adecuada una dieta blanda y exposición a la humedad, dado que “a esa edad es seca y los cuerpos están aún fuertes” (17, pp. 57-58). Diferente de ello, los ancianos deben tener “un régimen bastante seco la mayor parte del tiempo, puesto que los cuerpos a esta edad son húmedos, blandos y fríos” (17 p. 58). Las mujeres “han de seguir la dieta más seca que puedan, ya que los alimentos secos son los más adecuados para las carnes

blandas, así como las bebidas sin mezclar son las mejores para el útero y el embarazo” (21, pp. 60-61).

En lo que refiere a los baños se recomienda que sean abundantes en verano y escasos en invierno. Además son más recomendables a las personas de contextura delgada que a las personas de contextura gruesa. Los baños de los niños de edad temprana se deben tomar en agua caliente y de forma prolongada. “También es bueno darles como bebida vino aguado y no muy frío. El vino que se les dé apenas ha de hinchar el vientre o provocar flatulencia” (21, p. 60). Ello reducirá el riesgo de espasmos y favorecerá su crecimiento y su color de piel.

Es importante decir que además de tener presente todos los factores antes mencionados, el médico debía tener presente una consideración básica para que el tratamiento dietético fuera efectivo: la moderación y el equilibrio (*sophrosine*), puesto que era norma esencial que toda modificación que se hiciera en la dieta siempre debía ser introducida de forma gradual y en el momento oportuno (*kairós*), evitando así todo cambio violento,<sup>21</sup> ya que cualquier exceso es nocivo y va en contra de la salud que se entiende como equilibrio. La medida debe comprenderse en el plano corporal así como moral. En lo que atañe a la dietética, podemos afirmar que la justa medida está intrínsecamente relacionada con el plano moral en cuanto comporta la necesidad de un esfuerzo (*askesis*), lo cual implica transformar los hábitos y las costumbres que se tienen. Tarea no fácil, pues requiere una conciencia sobre la salud que es sinónimo de equilibrio y es lo que conviene al hombre. El médico recomendará la dieta adecuada para el paciente, pero será en cierta medida su decisión si la decide adecuar a su vida.

El presente estudio se propuso argumentar la tesis en virtud de la cual la dietética en la antigüedad refiere no solo a la reglamentación de alimentos al enfermo, sino que consiste en un conjunto de prácticas que abarcan algo más que los hábitos alimenticios de un individuo. Acudimos a algunos tratados que constituyen el *Corpus hippocraticum*, especialmente los de dietética: *Sobre la dieta* y *Sobre el régimen salubre*. En ellos hallamos prescripciones de alimentos (*síta*), bebidas (*potá*) y ejercicios (*pónoi*); prescripciones que implican una elección intencionada de una forma de vida en la que se manifiesta una preocupación de parte del hombre por una salud que hay que conservar y que es sinónimo de equilibrio.

Tres fueron las sendas transitadas para hacer admisible dicha tesis. En la primera se logró hacer un análisis de la medicina hipocrática y se advirtió que dicha medicina no se originó en Hipócrates, pues los textos médicos que han llegado a nosotros bajo el nombre de *Corpus hippocraticum* y en la que se halla constatada la medicina hipocrática poseen un carácter heterogéneo sobre diversos temas referentes a la práctica médica. Según estudios, dicha colección habría sido escrita por diferentes autores entre ellos Hipócrates. Señalamos también que en la medicina hipocrática hay un cambio de paradigma. La enfermedad ya no es comprendida como un designio caprichoso de los dioses, sino que corresponde a un hecho natural producto de la compleja relación del hombre y su medio y es sinónimo de desequilibrio. En este sentido, se advirtió sobre la importancia del texto

hipocrático, revelador de una nueva medicina que da origen a toda nuestra medicina occidental y moderna.

Analizamos también que la interpretación de la enfermedad como desequilibrio y la salud como equilibrio, condujeron a una terapéutica orientada a restablecer y mantener en equilibrio los humores constitutivos del hombre. La medicina hipocrática lo intentaba mediante la dietética. Y en la tercera senda se consiguió evidenciar que la dietética en la antigüedad está constituida por alimentos naturales, bebidas, y ejercicios, traducibles en un conjunto de prácticas que recorren la vida diaria del hombre y manifiestan la elección de un modo de vida y es prescrita para la cura así como para la prevención de la enfermedad.

En diálogo con estos resultados, se puede concluir que la dietética en cuanto elección de vida y la relación intrínseca con la conservación de la salud, han sido objeto de reflexión desde la antigüedad. En los tratados de dietética del *Corpus hippocraticum*, *Sobre la dieta*. *Sobre el régimen salubre*, se evidencia que la dieta en la antigüedad expresa un conjunto de prácticas o reglas que hacen referencia a una elección de un modo de vida y está relacionada con el entorno ambiental en el que habita el hombre, su ambiente social, su cultura, su constitución física y su estado de salud. Como bien advierte García (2010), “la dietética es un concepto muy amplio que engloba la integridad del individuo en todas sus facetas” (p. 165). Por ello, se consideraba que antes de formular tal o cual dieta el médico debía conocer la *physis* en el sentido amplio del término, para saber cómo adecuar la dieta en tal o cual época del año a fin de conservar la salud. En este sentido, cabe afirmar que la dietética es bien distinta a una mera reglamentación de alimentos al enfermo. Por el contrario, expresa una elección de vida en la que se tiene una conciencia sobre la importancia del equilibrio y se intenta poner límites a los excesos, pues, son la causa de las enfermedades del hombre.

La reflexión en la antigüedad en torno a la dieta lleva a pensar que en nuestros tiempos se nos ofrecen productos dietéticos para conservar nuestra salud que no siempre están en diálogo con una postura ética y responden más a una lógica de economía global y a unos cánones de belleza. Pero también, al mismo tiempo, las dinámicas de la vida moderna especialmente en las ciudades, no brindan las oportunidades suficientes para una dieta adecuada. Aspectos como la restricción del tiempo en la preparación y el consumo de los alimentos, así como la utilización de químicos en las siembras, afectan directamente el estado de salud, lo cual se expresa en el padecimiento de diversas enfermedades como la obesidad, la anorexia, problemas arteriales o colesterol elevado. Asimismo, algunos tipos de cáncer asociados al consumo de carne roja y procesada, como lo advierte la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por ello, es necesario pensar en dietas que contribuyan a la conservación y el cuidado de la salud, no para tener cuerpos esbeltos, sino para transformar conciencias, pues la dieta expresa el modo como vivimos.

## Referencias

- Ackerknecht, E. (1955). *A short history of medicine*. New York. The Ronald Press Company.
- Babini, J. (2000). *Historia de la medicina*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Bernabé, A. (2001). *De Tales a Demócrito. Fragmentos presocráticos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Contreras J. (1992). Alimentación y cultura: reflexiones desde la antropología. Recuperado el 17 de febrero de 2019, de <https://revistas.uchile.cl/index.php/RCA/article/view/17643>.
- García, G. (2013). La medicina en la Grecia antigua. Recuperado el 6 de noviembre de 2015, de [http://www.national-geographic.com.es/historia/grandes-reportajes/la-medicina-en-la-grecia-antigua\\_7023](http://www.national-geographic.com.es/historia/grandes-reportajes/la-medicina-en-la-grecia-antigua_7023).
- Hadot P. (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* México: Fondo de Cultura Económica.
- Hipócrates. (1986). *Tratados II. (Sobre los aires, aguas y lugares)*. Madrid: Editorial Gredos.
- Hipócrates. (1986). *Tratados III. (Sobre la dieta)*. Madrid: Editorial Gredos.
- Hipócrates. (1990). *Tratados I. (Sobre la enfermedad sagrada, Juramento, Sobre la medicina antigua, Sobre el médico, Sobre la dieta en las enfermedades agudas, Sobre la decencia, El pronóstico)*. Madrid: Editorial Gredos.
- Hipócrates. (2003). *Tratados VII. (Sobre la naturaleza del hombre)*. Madrid: Editorial Gredos.
- Igor de Garine. (2016). *Antropología de la alimentación*. Recuperado el 26 de noviembre 2018, de [http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/es/thom/pdfs/antropologia\\_de\\_%20la\\_alimentacion.pdf](http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/es/thom/pdfs/antropologia_de_%20la_alimentacion.pdf).
- Jacques Jouanna. (1992). La médecine en crise et ses relations avec la philosophie. En *Hippocrate* (pp.366-406). París: Fayard.
- Jaeger, W. (1957). *Paideia: los ideales de la cultura griega*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Laín, P. (1986). *Ciencia, técnica y medicina*. Madrid: Alianza Editorial.
- Laín, P. (1970). *La medicina hipocrática*. Madrid: Revista de Occidente, S. A. Recuperado el 15 de noviembre de 2017, de [http://www.cervantesvirtual.com/obra/la-medicina-hipo-cratica-0/cc\\_a9f990-aec1-46ca-bb04-9c548b47472b.pdf](http://www.cervantesvirtual.com/obra/la-medicina-hipo-cratica-0/cc_a9f990-aec1-46ca-bb04-9c548b47472b.pdf).
- Martiny, M. (1964). *Hippocrate thérapeute, diététicien et médecin physique*. En *Hippocrate et la médecine*, (pp.217-238) París: librairie Arthème Fayard.
- Mejía, J. (1993). *Filósofos dietetas y teúrgos, la disputa por los modelos de conocimiento en la medicina hipocrática*. Medellín: Editorial OTRAPARTE Universidad de Antioquia.
- Calvo, T. (2000). La noción de *physis* en los orígenes de la filosofía. Recuperado el 1 de agosto 2016, de <http://revistas.um.es/daimon/article/viewFile/11181/10771>.
- Roqué, Ma. (2012). Relación y mutua influencia entre la Filosofía y la Medicina Hipocrática. *Ontology Studies / Cuadernos de Ontología*, (12), 167-181. Recuperado el 4 de octubre de 2017, de <http://www.raco.cat/index.php/Ontology/article/view/276156/364086>.



- Rivadulla-López, J.C., García-Barros, S. y Martínez-Losada, C. (2016). Historia de la Ciencia e ideas de los alumnos como referentes para seleccionar contenidos sobre nutrición. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 13 (1), 53-66. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10498/18014> el 06 de junio de 2019.
- Rovetto, P. (2008). *Ideas médicas: una mirada histórica*. Santiago de Cali: Programa Editorial Universidad del Valle.
- Sierra, M. (2012). Notas sobre medicina y difusión de ideas en la Grecia clásica. *Estudios griegos e indoeuropeos*, (22), 91-101. Recuperado el 10 de diciembre de 2018, de <http://revistas.ucm.es/index.php/CFCG/article/viewFile/39063/37684>.
- W.D. Smith. (1979). The modern hippocratic tradition. En *The Hippocratic Tradition* (pp.14-44). Philadelphia: Cornell University Press. Recuperado el 10 de noviembre de 2015, de <http://www.biusante.parisdescartes.fr/resources/pdf/medicina-hippo2.pdf>.

## Notas

1. Advierte Pedro Rovetto (2008): “Sumariamente hablando, la medicina hipocrática no es la que se originó en Hipócrates y no es apropiado decir que el padre de la medicina es Hipócrates. Sería mejor afirmar que la madre de la medicina es la medicina hipocrática expresada en los textos hipocráticos, el *Corpus hippocraticum* (70 libros en la edición de Littré, 1839-1861), característicamente anónimos” (p. 67).
2. Véase en Platón, *Protágoras*, 311 b-c, y Aristóteles en *Política*, 1326 a.
3. Laín Entralgo señala que los escritos médicos procedentes de todo el mundo griego fueron ordenados en tres grupos, “[...] los que juzgaban de originales y auténticos (incluidos, como tales, en el *mikrbs pinax* o «pequeño catálogo»), los dudosos, pero ya existentes en Egipto antes de la constitución de la biblioteca, y los comprados a los navegantes que hacían tráfico con ellos (*ta ek ton ploion*)”. Ver en *Medicina hipocrática*, 1970, p. 36.
4. Historiadores de la medicina han señalado como importantes escuelas de medicina en la Grecia clásica, la escuela de Cos y la escuela de Cnido. Sobre las diferencias entre una y otra advierte José Babini (2000): “La escuela de Cos, más práctica e inclinada hacia el enfermo que hacia la enfermedad, que acepta la bilis negra; y la escuela de Cnido, más teórica, más interesada en la enfermedad que en el enfermo, que acepta el agua como humor” (p. 32).
5. La prosa jónica era el medio intelectual de gran prestigio en esta época en el mundo griego a través del cual se expresaban los primeros filósofos, historiadores y científicos.
6. José Babini (2000), afirma: “La labor historiográfica, filológica y arqueológica desde los tiempos de Littré hasta hoy, ha revelado que tales obras completas no podían ser de una sola persona, ni de una misma época, ni de un único lugar; de ahí la designación actual de ese conjunto de escritos como *Colección hipocrática* cuya nota común, simbolizada en nombre del médico de Cos, es el nuevo carácter que adopta la medicina en los griegos del siglo V, reflejado en las concepciones respecto del médico, del enfermo, y de la enfermedad, que en definitiva no son sino rasgos de la medicina científica, surgida de la medicina empírico-racional de los siglos anteriores [...]” (pp. 29-30).
7. H. Haeser hizo una clasificación de las obras del *Corpus*, atendiendo a sus temáticas y las clasificó en: escritos de carácter general, escritos de contenido anátomo-fisiológico, escritos de tema dietético, escritos de carácter patológico-general, escritos sobre patología especial, escritos de contenido terapéutico, escritos quirúrgicos, escritos oftalmológicos y escritos



- ginecológicos y obstétricos y pediátricos. Ver en Laín Entralgo, *Medicina hipocrática*, 1970, pp. 38-39.
8. Wesley Smith señala la gran importancia del trabajo llevado a cabo por Émile Littré. Advierte que la traducción e interpretación de las obras del *Corpus* se hizo entre 1839 y 1861 y su propósito expresado era contribuir al mejoramiento de la práctica médica al poner las obras hipocráticas a disposición de sus compañeros en su propio lenguaje. Ver en *The hippocratic tradition*, 2002 p, 25.
  9. Este tratado es considerado uno de los más importantes del *Corpus Hippocraticum*, puesto que en él se reconocen diversas teorías contemporáneas de carácter filosófico, geográfico como antropológico; muchos críticos lo han atribuido a Hipócrates.
  10. En el tratado hipocrático *Sobre la naturaleza del hombre*, según varios estudios su autor, hace una exposición más detallada de uno de los conceptos fundamentales de la medicina hipocrática: la teoría humoral.
  11. Rivadulla-López, J.C., García-Barros, S. y Martínez-Losada, C. (2016), afirman: “Hipócrates (460-370 a. C.) mantiene la teoría de que el cuerpo humano está formado, fundamentalmente, por componentes líquidos (los humores) y por partes sólidas (los órganos), y las transformaciones, mezclas e interacciones entre esos humores son las responsables del funcionamiento del organismo, según la salud de su equilibrio [...]” (p. 54).
  12. Ver en *Metafísica* 981b, 25.
  13. En el tratado hipocrático *El pronóstico*, se explica la atención minuciosa que debe tener el médico al momento de examinar los síntomas que presenta el enfermo. Por ejemplo, en las enfermedades agudas pueden presentar “nariz afilada, ojos hundidos, sienes deprimidas, orejas frías y contraídas, y los lóbulos de las orejas desviados, la piel de la frente dura, tensa y fresca, y la tez de todo el rostro amarillenta u oscura (Cap. 2, p. 330).
  14. Ver en tratado hipocrático *Sobre el arte* (I, III).
  15. El tratado *Sobre la dieta*, es una obra de carácter enciclopédico compuesta por cuatro libros, cuyo propósito por parte del autor consiste en prevenir la enfermedad antes de que el estado de salud del paciente empeore. Advierte W. Jaeger (1957), “es a la par un sistema prodiagnosis y de profilaxia, y en ello precisamente consiste el descubrimiento de este autor” (p. 819), de ahí que sea considerado como el precursor de la medicina preventiva.
  16. Ver en *Sobre la dieta*, Cap. 68, Pp. 86-87.
  17. Sobre ello Marcel Martiny ha afirmado: “La thérapeutique accordait une importance à certains rites et rythmes d'action, s'adressant à l'homme dans sa totalité. Les traitements hippocratiques voulaient aider les Natures médicatrices; c' est en ce sens qu'ils méritent encore d' être rapportés” (Hippocrate et la médecine, cap VI, Hippocrate thérapeute, diététicien et médecin physique, librairie Arthème Fayard, 1964, p. 239).
  18. El autor del tratado *Sobre la dieta*, concibe la salud como el bien máspreciado. Así, refiere: “[...] ningún beneficio hay en las riquezas ni en los demás bienes al margen de la salud” (cap. 69, p. 90).
  19. Es preciso decir que este tratado se encuentra dentro del tratado *Sobre la naturaleza del hombre*. Los capítulos 16 a 24 han sido considerados por algunos editores (Littré, Jones, etc.) como un tratado independiente al que titulan *Sobre el régimen salubre*.
  20. Es común hallar en el *Corpus hippocraticum*, la recomendación de una actuación paulatina en el tratamiento. Véase *Sobre las afecciones*, cap. 44, *Sobre la dieta*, III, p. 67, y *Sobre la dieta en las enfermedades agudas*, p. 35.