


EL ESQUEMA GALÉNICO DE LAS SEX RES NON NATURALES COMO FUNDAMENTO DEL CONCEPTO DE SALUD CORPORAL EN EL HUMANISMO RENACENTISTA ESPAÑOL

EDUARDO ÁLVAREZ DEL PALACIO

INTRODUCCIÓN

 L HOMBRE es un ser que depende en gran medida de su corporeidad. El cuerpo es la base orgánica de su existencia, lo que hace que ella sea posible. Sin su presencia, la existencia humana sería imposible, pero en la misma medida tampoco puede definirse ésta como pura y simplemente "física". Así lo interpretaban ya los clásicos, e intentarán por todos los medios transmitirnos esta idea, tal y como se demuestra en la tesis aristotélica de la interdependencia alma-cuerpo.

La importancia del cuerpo se encuentra en el propio "actuar" del ser humano, de modo que comiendo, trabajando, desplazándose, corriendo, saltando, escribiendo, pensando, jugando, sintiendo, yo soy mi cuerpo y mi cuerpo es "yo".

Los clásicos completaron este planteamiento con la reflexión de que el ser humano, además de "ser cuerpo" también "tiene cuerpo", porque es capaz de comunicarse y ejercer una influencia directa sobre él cuando lo cuida, lo entrena, lo ejercita, lo maltrata, o vive sus limitaciones, enfermedades, padecimientos, cansancios, debilidades, etc. Trasladando este pensamiento a nuestros días, cabría recordar las palabras de un destacado pensador y filósofo del cuerpo humano, P. Laín Entralgo, cuando afirma que "la existencia humana oscila, en cierto sentido, entre este ser cuerpo y este tener cuerpo".

Una de las constantes que distinguieron al humanismo renacentista fue su interés por recuperar los principios del saber establecidos en el clasicismo greco-romano. Además de en el ámbito educativo, todo lo referido al cuerpo humano y su desarrollo se abordó desde otros saberes clásicos como la filosofía y, especialmente, la medicina; hasta el punto de que la higiene supuso un contenido importante del saber médico durante este período.

El siglo XVI fue una de las épocas más importante y fructífera en la consideración y valoración de la salud del ser humano. La literatura médica renacentista dedicará buena parte de su contenido a los denominados *regimientos de salud*, escritos dirigidos a regular la vida de los reyes y altas personalidades de la corte. Su estructura recoge el tratamiento de uno o más factores directamente relacionados con el ordenamiento del buen vivir, todos ellos encuadrados, como veremos a continuación, en el reconocido esquema galénico de las *seis cosas no naturales*. Ya en la primera década del siglo XVII, el análisis combinado de esos factores utilizando la paremiología de la época, dará lugar al primer intento de aproximación de la higiene médica al pueblo, en el reconocido tratado *Medicina española en proverbios vulgares de nuestra lengua*, del médico extremeño Juan Sorapán de Rieros.

1. EL VALOR DE LA SALUD EN LA ANTIGÜEDAD CLÁSICA

En el campo de la medicina, la primera referencia antigua a la salud la encontramos en la colección de escritos médicos griegos que se nos ha transmitido con la denominación general de *Corpus Hippocraticum*, y que comprende algo más de medio centenar de tratados, en su mayoría de breve extensión, con una redacción concisa, de amplia temática médica y que abarca desde una serie de consideraciones generales sobre la profesión y ética del médico, hasta estudios de fisiología, dietética, higiene, etc.

Atribuidos a Hipócrates de Cos (que vivió hacia el 460-380 a. C.), este *Corpus* médico constituye la primera colección de textos científicos del mundo antiguo. Recogen la actuación filosófico-médica del profesional de la época, conjugándose en ella la actividad técnica con una amplia concepción sobre los procesos naturales que afectan al ser humano como parte integrante de ese *cósmos* natural, regido por un *physis* universal. Va a ser precisamente ese concepto de *physis*, heredado de la filosofía presocrática, el que influya de manera decisiva en la visión intelectual de los escritores hipocráticos, que unen a sus dotes de observación minuciosa una capacidad notable de teorización sobre el hombre y el mundo¹.

¹ De la concepción de la *physis* en el *Corpus Hippocraticum* trata con amplitud y claridad P. Laín Entralgo en *La medicina hipocrática*, Alianza, Madrid, 1970, II. Sobre la influencia de la filosofía

Sin embargo, podemos afirmar que en el *Corpus Hippocraticum*, por encima de las diversas teorías filosóficas que lo sustentan, se destaca el empeño de dotar al saber médico de una fuerte independencia respecto de esas teorías generales, mostrándolo como una *techné* ejemplar, situada en el ámbito de la *empeiria* y provista de una bien definida finalidad: velar por el mantenimiento de la salud, alejando las dolencias del cuerpo².

El orden y clasificación de los escritos del *Corpus*, atendiendo al criterio basado en la temática de los tratados, es recogida por P. Laín Entralgo: escritos de carácter general, escritos de contenido anatomofisiológico, escritos dietéticos, escritos de carácter patológico general, escritos sobre contenido terapéutico, escritos quirúrgicos, escritos oftalmológicos, escritos ginecológicos, obstétricos y pediátricos³.

A lo largo de la obra hipocrática encontramos continuas referencias a la salud, ya que esta siempre fue considerada entre los griegos como un elemento vital en el devenir del ser humano, buena prueba de ello es la aseveración con la que se inicia el tratado *Sobre el médico*: "La prestancia del médico reside en que tenga buen color y sea robusto en su apariencia de acuerdo con su complexión natural. Pues la mayoría de la gente opina que quienes no tienen su cuerpo en buenas condiciones no se cuidan bien de los ajenos"⁴; se reafirma este planteamiento asegurando que, además, debe ser "ordenado en su vivir y estar continuamente dispuesto en cuerpo y alma" para poder soportar los continuos y diversos avatares de su profesión⁵.

Así, el término *diaita* tenía una doble referencia en la medicina helénica: por un lado, el tratamiento de las enfermedades; y por el otro, la conservación de la salud e incluso la mejora de la naturaleza del hombre. Se entendía como "régimen de vida absoluto" y no sólo como simple "régimen alimentario". Existía el convencimiento general entre los griegos de que los usos sociales (*nómoi*) podían llegar a modificar la naturaleza (*physis*) del hombre —ésta es la tesis central del tratado hipocrático *Sobre aires, aguas y lugares*— y la concepción macro-microcósmica de esa *physis*.

presocrática en la medicina, ver J. Schumacher, *Antike Medizin*, Berlín 1963; y el artículo de J.S. Lasso de la Vega, "Pensamiento presocrático y medicina", *Historia Universal de la Medicina*, Barcelona 1972, II, pp. 37-71.

² Este va a ser un concepto clave en la consideración de la medicina por parte de los médicos de la Escuela de Cos. Aristóteles participa de esta idea y así lo expone en la *Ética a Eudemo*, 1216 b. y 1219 a.

³ P. Laín Entralgo, *La medicina hipocrática*, Madrid, Alianza, 1970, pp. 37-42. E. Vintró, *Hipócrates y la nosología hipocrática*, Barcelona, Alianza, 1973, pp. 36-75.

⁴ *Tratados Hipocráticos, Sobre el médico*, introducción, traducción y notas por C. García Gual, M. D. Lara Nava, J.A. López Férrez y B. Cabellos Álvarez, Madrid, Gredos, 1983, 1, pp. 175-176.

⁵ *Ibid.*

Dentro del *Corpus Hippocraticum*, el tratado *Peri Diaítes -Sobre la dieta-*, que es uno de sus escritos más amplios y variados, está dedicado a la prescripción de un régimen de alimentos y de ejercicios físicos para mantener o recuperar la salud, atendiendo al logro del equilibrio psico-orgánico como condición indispensable para ello. W.D. Smith, considera este tratado hipocrático, compuesto de cuatro libros, como "la culminación del desarrollo de la teoría dietética en el período clásico"⁶.

En *Sobre la dieta* se establece la triple dimensión de la medicina de aquella época, plenamente vigente en nuestros días: ayudar a los enfermos a recuperar la salud, a los sanos a fortalecerla y a los atletas a mejorar su condición. Su correspondencia en términos actuales se establecería con la medicina curativa, la medicina preventiva y la medicina deportiva.

El autor del tratado *Sobre la dieta* recurre en sus planteamientos a una alimentación natural y a la realización de ejercicios físicos, dosificados y graduados en intensidad y dificultad, como la fórmula ideal para prevenir, o en su caso recuperar la enfermedad, mostrándose contrario a la administración de fármacos, a la vez que propone como alternativa el aprovechamiento de los medios que la propia naturaleza nos brinda.

Cuatro son los pilares básicos sobre los que se asienta el cuidado de la salud del ser humano, según el autor del tratado *Sobre la dieta*: en primer lugar sería imprescindible llegar al reconocimiento y discernimiento de su propia naturaleza, "porque si no se reconoce su composición fundamental, será imposible conocer lo que de ella se deriva, y si no se discierne qué es lo dominante en el cuerpo, será imposible procurarle lo conveniente en cada momento a ese ser humano"⁷.

En segundo término, es necesario conocer la composición de todos los alimentos y bebidas con los que nos mantenemos, "porque es preciso saber qué propiedades tiene cada uno de ellos, tanto si provienen de su misma naturaleza, como si son debidas a la ocasión forzada y a la técnica del hombre, siendo obligado conocer cómo se debe disminuir la influencia de las cosas que son fuertes por su naturaleza y cómo hay que potenciar el vigor de las débiles por medio de la técnica, cuando quiera que se presente el momento oportuno para lo uno y para lo otro"⁸.

A continuación es imprescindible conocer y discernir la influencia -efectos- que los ejercicios físicos, tanto los naturales como los artificiales (violentos), producen en el cuerpo humano, "porque presentan influencias opuestas a la ingestión

⁶ W.D. Smith, "The Development of classical Dietetic Theory", *Revue hippocratique* (1980), p. 583.

⁷ Tratados Hipocráticos, *Sobre la dieta*, *op. cit.*, I, 2, p. 21.

⁸ *Ibid.* Cf. M. J. García Soler, *El arte de comer en la antigua Grecia*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2001, pp. 15-33.

de alimentos, pero se complementan con vistas a la salud; pues mientras que los ejercicios físicos producen naturalmente un gasto de lo acumulado -depleción-, los alimentos y las bebidas restauran lo vaciado -repleción-⁹.

Y por último, sería también fundamental conocer los principios de relación convenientes que se establecen entre las cantidades y calidades del ejercicio físico y de los alimentos, siendo necesario considerar, para ello, la naturaleza de los individuos y las edades de los cuerpos, su grado de actividad diaria y su adecuación a las diferentes estaciones del año, las variaciones de los vientos y la situación de la localidad en que se habita, y la constitución del año¹⁰.

De todo esto se deduce claramente que el eje central sobre el que pivota todo el tratamiento dietético es el logro del equilibrio entre los ejercicios físicos (*pónoi*), las comidas (*síta*) y las bebidas (*potá*). Los libros II y III del tratado están dedicados al estudio del funcionamiento contrapuesto entre las *dynámeis* (cualidad/función) de los alimentos y de los ejercicios físicos. Precisamente, en la destrucción del equilibrio saludable entre unos y otros, se va a encontrar la causa primaria de la enfermedad, suponiendo la base de su recuperación, y convirtiéndose por ello, el apropiado régimen dietético, en la mejor medicina, entendido en el sentido que le daban los griegos.

El autor también alude en su tratado a un concepto con plena vigencia actual, fundamento de la llamada medicina preventiva: la observación anterior del individuo en su práctica física habitual para, a partir de ahí, poder establecer con exactitud su dieta alimenticia y de ejercicios; así lo expone: "cuando uno está presente y puede observar a un hombre que en el gimnasio se desviste y realiza sus ejercicios físicos, puede conocerlo, de forma que será capaz de mantenerlo sano, privándole de algunas cosas y complementando su dieta con otras. Pero si uno no está allí presente, le resultará imposible prescribir con exactitud alimentos y ejercicios. Por otra parte si, aunque sea en muy pequeñas dosis, los unos resultan inferiores a los otros, forzoso será que con el paso del tiempo el cuerpo se vea vencido por el exceso y caiga enfermo. Así que con esto queda dicho lo que me parece que es posible investigar"¹¹.

⁹ *Ibid.*, p. 22.

¹⁰ *Ibid.*, p. 23. La importancia de los factores meteorológicos es algo que el médico hipocrático clásico suele tener muy en cuenta, y que condiciona en la práctica el tipo de ejercicio físico más adecuado y la forma de realización del mismo.

¹¹ *Ibid.*, p. 24. Para el autor, el concepto exactitud es algo imposible en el campo de la dietética, donde siempre se hace imprescindible un conocimiento de lo individual. Es por lo que se impone el concepto de *prodiagnosis* o "diagnóstico previo", orientado no a definir la dolencia mediante una atención al curso de la misma, sino a prevenirla y evitarla. Tenemos aquí la definición de tratamiento preventivo, y de ello podemos deducir la gran importancia que el ejercicio físico tiene en su consideración.

Encontramos un análisis pormenorizado de la influencia de los factores ambientales -disposición de los lugares, variación de los vientos y de las estaciones- en la conformación de un régimen de vida sano, cuestión ésta, generalmente aceptada entre los profesionales de la medicina hipocrática¹².

A continuación trata del catálogo de alimentos y bebidas como agentes básicos del proceso dietético, informándonos de la existencia de otros textos semejantes en la literatura especializada de la época y de su pretensión de ser más completo y sistemático que sus predecesores¹³.

Seguidamente expone los efectos de los baños, las unciones, los vómitos y los sueños -en clara referencia al dormir/descansar, y no al soñar-¹⁴. Para terminar este segundo apartado de *Sobre la dieta*, el autor se refiere a los ejercicios (*pónoi*), que constituyen el otro tema fundamental de la obra¹⁵.

Finaliza el Libro III con una exposición de quince casos distintos, provenientes todos ellos de un supuesto desequilibrio entre alimentos y ejercicios, que exigen la aplicación de un tratamiento adecuado según un diagnóstico previo -prodiagnosis-. En los nueve primeros ese principio de desequilibrio proviene de los alimentos¹⁶, y en los seis restantes es causa de los ejercicios físicos¹⁷. Las nociones de "repleción" (*plesmoné*) y de "depleción" ó "vaciamiento" (*kénosis*), son principios causales y efecto en la concepción del desequilibrio¹⁸.

La gran obra hipocrática va a tener un fiel reflejo en Claudio Galeno (131-200 d. C.). La brillantez y originalidad de su obra en todos los ámbitos del saber médico -la anatomía, la fisiología, la semiología, la patología, la terapéutica y la higiene-, le van a permitir valorar críticamente toda la medicina griega, desde los presocráticos hasta los eclécticos -último movimiento representativo de la medicina helenístico/romana-, pasando por Hipócrates, al que Galeno veneraba¹⁹; la corriente filosófico-médica que representan Platón, Aristóteles y los estoicos, y el movimiento de los alejandrinos y empíricos -algunos tan destacados como Herófilo, Erasístrato, Ptolomeo, Heráclides de Tarento, etc.

¹² *Ibid.*, II, 37-38, pp. 53-57

¹³ *Ibid.*, II, 39-56, pp. 57-73.

¹⁴ *Ibid.*, II, 57-60, pp. 73-75.

¹⁵ *Ibid.*, II, 61-66, pp. 75-83.

¹⁶ *Ibid.*, III, 70-78, pp. 91-99.

¹⁷ *Ibid.*, III, 79-84, pp. 99-105.

¹⁸ Estos quince casos aparecen ampliamente tratados y sistematizados en R. Joly, *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique Du régime*, París, Revue d'Etudes Greque, 1961, pp. 138-167.

¹⁹ En todos los comentarios a Hipócrates afirma O. Temkin: "Galeno aspira a probar que Hipócrates fue a la medicina lo que Platón a la filosofía y que él, Galeno, es el auténtico intérprete y discípulo de Hipócrates". "Byzantine Medicine: Tradition and Empiricism", *Dumbarton Oaks Papers* 16 (1942), p. 98.

En el conocimiento científico del hombre, la contribución de Galeno va a ser definitiva para la edificación de las cuatro disciplinas básicas que sustentan el estudio de la *physis* humana: la *eidología* (anatomía descriptiva), la *estequiología* (doctrina de la composición elemental de los cuerpos naturales, en este caso, el cuerpo humano), la *genética* (la embriología y la antropogenia), y la *dinámica* (en la que se recogían la fisiología, la psicología y la sociología). Sin embargo, es necesario precisar que esta división metodológica de la *physiología* del hombre, no debe hacernos olvidar el carácter radicalmente unitario de la *physis* humana, que se manifiesta de esas cuatro formas distintas. Y así lo entendían los griegos, para los que la forma anatómica, la función biológica, la manifestación del carácter, la capacidad reproductora, la integración en el grupo, etc., no eran sino momentos esencialmente interconexos de la adecuada realización visible de la *physis* humana y, por medio de ella, de la *physis* universal.

No menos importante es el canon de la estequiología legado por Galeno. Su sistematización recoge los siguientes pasos en la composición elemental del cuerpo humano:

- a) Los elementos de Empédocles —el agua, el aire, la tierra y el fuego, como primeros elementos del cosmos—, cada uno de ellos con el par de cualidades o *dynámeis* elementales a él correspondientes —fría y húmeda, el agua; caliente y húmedo, el aire; fría y seca, la tierra; caliente y seco, el fuego—.
- b) Los cuatro humores de *Sobre la naturaleza del hombre* de Pólibo o elementos secundarios, formados por la mezcla desigual de los elementos empedocleicos y dotados de las cualidades que en cada uno de ellos imprimen los elementos primarios dominantes —la sangre, la flema o pituita, la bilis amarilla y la bilis negra o melancolía (*atra bilis*); entendido cada uno como soporte y agente de un par de cualidades o *dynámeis* elementales: lo frío y lo húmedo (*pituita*), lo caliente y lo húmedo (*sangre*), lo caliente y lo seco (*bilis amarilla*), lo frío y lo seco (*bilis negra*).
- c) Los pneumata o “espíritus” en que ordena el legado del neumatismo: los espíritus natural o vegetativo, vital y psíquico.
- d) Las partes similares, concebidas como mezclas típicamente diversificadas de los humores: carne, grasa, piel, hueso, tendón, etc. En ellas termina la estequiología y comienza la organología. Sobre la base estequiológica se asienta la construcción galénica de la tipología biológica o biotipología; esto es, la división de los individuos en sanguíneos, flemáticos, coléricos y melancólicos o atrabiliarios. Esta clasificación resulta fundamental para poder adecuar la práctica física a las características caracteriológicas de cada uno de ellos.

La concepción galénica de la *diaita* coincide con la de la época clásica, en expresión de Pedro Laín Entralgo “la palabra *diaita* para un griego significaba bastante más que para nosotros el término *dieta*. La *diaita* era el régimen de vida, el modo como el hombre, mediante su actividad –trabajo, alimentación, ejercicio físico, relaciones sociales, etc.–, se halla en relación viviente y constante con el mundo entorno. De ahí que la primera medida terapéutica del asclepiada fuera el establecimiento de un régimen de vida adecuado a la anomalía que el enfermo se veía obligado a soportar, y favorecedor del esfuerzo curativo de su naturaleza. Esta es la intención básica de las indicaciones dietéticas. El tratamiento farmacológico y el quirúrgico no hacen más que reforzar y favorecer, en la medida de lo posible, la fundamental acción sanadora de la *diaita*”²⁰.

El fundamento de la dietética para Galeno reside en el uso adecuado de las “cosas no naturales”, que el galenismo posterior agrupará en seis géneros, las famosas *sex res non naturales*²¹: *aër, cibus et potus, motus et quies, somnus et vigilia, excreta et secreta, affectus animi*; o lo que es lo mismo, aire y ambiente, comida y bebida, trabajo y descanso, sueño y vigilia, excreciones y secreciones, y los movimientos –cambios– del ánimo²². La combinación de estas *sex res non naturales* está dominada por el concepto aristotélico del *mesotes* (justo medio). Galeno incorporó plenamente este concepto a su dietética, y lo utilizará como una experiencia vital básica, refiriéndonos que “de niño, más tarde en la pubertad, e incluso en la adolescencia, me vi dominado por no pocas y graves enfermedades. Pero después de los veintiocho años, cuando aprendí el arte de proteger la salud (*hygieiné techné*), obedeciendo sus preceptos, no tuve enfermedad alguna, a no ser alguna fiebre ocasional tras un esfuerzo grande en el trabajo”²³.

Su abundante obra escrita le convertirá durante los trece siglos siguientes en el indiscutible maestro de la medicina universal; entre sus tratados conservados –ochenta y tres de atribución segura y varios más de dudosa autenticidad–, hemos de destacar, por su relación con el ejercicio físico-corporal, el *De la conservación de la salud –De sanitate tuenda–* y el *Tratado de pelota –De parvae pilae exercitio–*²⁴.

²⁰ P. Laín Entralgo, *La relación médico-enfermo*, Madrid, Alianza, 1964, p. 79.

²¹ C. Galeno, *De usu pulsum*, IX, 3, p. 105, de la edición de C.G. Kühn.

²² C. Galeno, *Ars medica*, I, 1, p. 367, de la edición de C.G. Kühn.

²³ *Ibid.*, VI, 1, p. 309.

²⁴ El Prof. Nieto Ibáñez introduce, traduce y anota ambos tratados en la obra titulada *Galeno*, Madrid, Ediciones Clásicas, 2005.

3. LAS ENSEÑANZAS DE LA EDAD MEDIA

De obligada necesidad es la referencia a la medicina árabe, sin duda una de las claves del discurrir histórico de esta ciencia. Será a través de un rápido proceso intelectual cómo los árabes no tardaron en conocer ampliamente la medicina técnica griega, y entre sus gentes rápidamente surgirán destacados profesionales de la ciencia médica: Rhazes, Avicena, Avenzoar, Averroes, Maimónides, etc.

La medicina preventiva constituirá la base de la literatura médica que nos legó Maimónides, tanto en sus tratados puramente científicos como en los médico-filosóficos y religiosos. Sus recomendaciones se van a centrar en tres aspectos principales:

- a) El logro de una variedad dietética adecuada tanto en cantidad como en calidad.
- b) Llegar al pleno desarrollo de las capacidades físicas por medio de la ejercitación corporal.
- c) Conseguir el máximo nivel higiénico y de saneamiento del medio ambiente²⁵.

Él será uno de los primeros profesionales de la medicina medieval que, recogiendo los planteamientos clásicos de la Escuela de Cos, resalte la influencia de las fuerzas psíquicas sobre la salud, atribuyendo una importancia clave al estado anímico del enfermo y a su repercusión sobre la propia enfermedad –todo lo que hoy encuadramos en la llamada medicina psicosomática–. Su escrito titulado *Sobre el régimen de la salud*, traducido al latín por la Escuela de Salerno como *Regimen Sanitatis* y dedicado a la ordenación del buen vivir del hijo del Sultán Saladino, su gran benefactor.

Así es como el género de los *regimina* para príncipes y grandes señores se convertirán en una forma destacada de la literatura médica a partir del siglo XIII y alcanzarán su punto álgido durante el siglo XVI con los *regimientos de salud*, y en los siglos XVII y XVIII con los *Tratados de educación de príncipes*. Otras veces, el tema de los *regimina* no se dedica a la higiene de una persona determinada, sino a la de una actividad, un estado vital, una profesión, o a la prevención de alguna enfermedad especialmente mortífera, como la peste –los “tratados de la peste o la lepra”.

²⁵ Un amplio estudio de la obra médica de Maimónides aparece en M. Meyerhoff, “La obra médica de Maimónides”, *Boletín de la Real Academia de Medicina de Córdoba* 46 (1935) 101-189. En la actualidad los tratados médicos de Maimónides están siendo traducidos y editados por la Universidad Americana de New Haven (Connecticut).

El máximo exponente de la literatura higiénico-dietética y de salud durante esta época bajomedieval va a ser la obra del médico español Arnau de Vilanova. En su biografía existen claras discrepancias en cuanto a su origen, defendiendo unos la tesis catalana y otros la provenzal; sin embargo, existen testimonios inequívocos y documentos coetáneos -procedentes de los reyes Jaime II y Federico III, del papa Bonifacio VIII y de él mismo- que confirman su ascendencia catalana, avalada también por el *Arnaldus cathalanus*, apelativo que aparece en el encabezamiento de algunas de sus obras, y por el hecho de que sus escritos conservados estén en lengua catalana.

Las referencias del Maestro Arnau al ejercicio físico serán frecuentes en su *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, "una de las obras auténticas más amplia y doctrinal del médico catalán"; para el Padre M. Batllori, "un texto que se presenta como una introducción a la Medicina; una exposición sistemática de lo esencial de la ciencia médica, siguiendo el esquema metodológico de la *Isagoge* de Ioannitius"²⁶. Esta obra está destinada al uso privado del rey Jaime II de Aragón y, por tanto, especialmente adaptada a su complexión corporal y a sus condiciones de vida; recogándose en ella las normas higiénicas adecuadas para la salud corporal del monarca: reglas sobre el lugar más apropiado para establecer la corte, sobre el régimen del ejercicio físico, del baño, de la comida, del sueño, y de las emociones, sobre las cualidades salutíferas de los principales alimentos y bebidas; es decir, sobre la ordenación de las principales "cosas no naturales", designadas por Arnau como "cosas que necesariamente afectan al cuerpo". El *Regimen* es solicitado por el propio rey al Maestro Arnau, y su fecha de composición se sitúa en el verano de 1308, después de que el monarca insistiera ante el médico reiteradamente: "...que me hagáis llegar ese libro para que, con él, pueda cuidar mejor mi salud"²⁷. El autor retiene el original de su trabajo, que aparecerá inventariado entre sus libros en Valencia (1311), a raíz de su muerte.

4. EL CONCEPTO SALUD EN LA MEDICINA DEL RENACIMIENTO

Los principales tratados higiénicos escritos durante esta época son obra de insignes médicos humanistas, entre los que destacan: *El vergel de sanidad* (1542), de Luis Lobera de Ávila; *El aviso de sanidad* (1569), de Francisco Núñez de Coria; *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), de Blas Álvarez de Miraval; y como obra más destacada en este ámbito, el *Libro del ejercicio corporal y de sus*

²⁶ Padre M. Batllori, *Noticia preliminar, Obres Catalanes de Arnau de Vilanova*, Barcelona, Barcino, 1947, II.

²⁷ *Ibid.* II, p. 67.

provechos (1553), de Cristóbal Méndez. Aunque ya posterior a las obras citadas, es de obligada referencia el libro titulado *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua* (Madrid, 1616), del doctor Juan Sorapán de Rieros en el que se dedica un capítulo entero, el XXXIX, bajo el título de "Quien se ejercita, descansa, y el que está en ocio, trabaja", al tratamiento del ejercicio físico y a los beneficios derivados de su práctica. En él se recogen continuas alusiones a los autores clásicos –Hipócrates, Platón, Aristóteles, Galeno–, y a los árabes –Avicena, Averroes²⁸.

En el ámbito de la medicina, el humanismo del siglo XVI va a ser la última y más esplendorosa etapa en la historia del galenismo. Nunca Galeno había alcanzado tanta y tan general influencia, hasta el punto de emplearse el término "galeno" para designar al profesional de la medicina. Tan solo dos corrientes antigalenistas, las postuladas por Paracelso y Vesalio, van a cuestionar la medicina galénica renacentista. Los más prestigiosos investigadores contemporáneos de la historia médica, como Laín Entralgo, López Piñero, Sánchez Granjel, etc., coinciden en la consideración de diferentes etapas durante el transcurso de este intenso y arrollador galenismo: la primera incluye a los médicos que siguieron aferrados al galenismo arabizado bajomedieval, los llamados avicenistas, porque se apoyaban principalmente en la traducción latina del *Canon* de Avicena; la segunda corresponde al conocido galenismo humanista, cuyo pensamiento central fue la vuelta a las ideas de Galeno, tal y como aparecían reflejadas en los textos griegos depurados desde el punto de vista filológico; la tercera surge de una tendencia que, partiendo de este galenismo humanista y manteniendo sus objetivos, situó en primer plano los escritos hipocráticos como modelos de observación, es el llamado "galenismo hipocratista"; la cuarta y última etapa se refiere al galenismo integrista, asociado a la ideología de la Contrarreforma, cuyos seguidores se atienen a las doctrinas médicas tradicionales depuradas de innovaciones²⁹.

Los médicos renacentistas que escribieron acerca de la salud pueden agruparse y situarse dentro de la corriente del galenismo humanista que se inspira en Hipócrates, Platón, Aristóteles y, sobre todo, en Galeno. Estos autores van a constituir sus principales referencias. Este retorno a las fuentes clásicas supondrá un reencuentro con la *diáita* de los antiguos, aunque bajo una forma más elaborada y sistematizada que en la antigüedad.

²⁸ J. Sorapán de Rieros, *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, facsímil de la Príncipe (Madrid, 1616), Badajoz, Universitas, 1991, pp. 380-396.

²⁹ Sobre la ordenación de las corrientes del galenismo del siglo XVI, aplicada a la medicina española de la época, Cfr. J.M^º.López Piñero, "Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del Siglo XVI", *Medicina Española* 57 (1978) 355-366. P. Laín Entralgo, *Historia de la Medicina.*, Barcelona, Salvat, 1982⁴, pp. 248-253.



La profundización que realizan en el estudio del galenismo abarcará de manera muy particular a algunos tratados de higiene, de forma que el ejercicio físico y la alimentación serán ampliamente recogidos dentro de las obras de estos humanistas, dirigidas en su mayor parte a la defensa de la salud, lo que en nuestros días denominaríamos como "medicina preventiva" ante la enfermedad, excepción hecha, claro está, de las situaciones extremas que suscitaba la aparición de una peste. En estas obras se ofrecen preceptos de higiene ligados, casi siempre, a normas dietéticas y formas de ejercitación corporal para un mejor mantenimiento físico; resultando patente el gran influjo de los "*regimina sanitatis*" medievales. Así, para J.M. López Piñero, "el galenismo medieval se había encargado de ordenar, desde el esquema de las *sex res non naturales*, los grandes capítulos de dicha reglamentación vital".

Por otra parte, la higiene era considerada desde una perspectiva individual, lo que equivalía a que sus destinatarios fueran exclusivamente los privilegiados que integraban los grupos dominantes de la sociedad³⁰. Estos *regimina* son elaborados por médicos cortesanos y van dirigidos a sus señores y protectores, en definitiva, a los miembros de la clase dirigente y a la nobleza³¹. Algunas de estas obras son demostración clara de ello, como el ya referido *Banquete de nobles caballeros* (1530), reimpresso por su autor, Luis Lobera de Ávila, médico del Emperador Carlos V, en 1542, con el título de *Vergel de sanidad*, y dedicado al ilustre y muy magnífico Señor Don Francisco de los Cobos, Comendador mayor de León y Secretario del Consejo del Estado y Secretario de su Majestad³². El contenido de esta obra recoge un riguroso y completo plan de vida para regular la existencia de los que lo acojan como guía desde que se levantan hasta que se acuestan, una vez concluida la jornada; en él se establecen, de forma clara y pormenorizada, el tipo

³⁰ J.M.^a López Piñero, "Tradicón y renovación de los saberes médicos en la España del siglo XVI", *Medicina española* 77 (1978) 355-366.

³¹ Es muy antigua la costumbre de escribir normas de vida sana destinadas a un personaje determinado. Ya a finales del siglo IV a. de C. lo hizo Diocles de Caristo, considerado como el "segundo Hipócrates", en su *Epistolé profylaktiké*, dirigida a la regulación de la vida del viejo rey Antígono. Estos tratados vienen a ser, según Jaeger "una extensión a lo físico de lo que Aristóteles proponía en lo moral: su verdadero *bios* peripatético, que podría calificarse de "ética del cuerpo", ya que se trata de vivir siguiendo los dictados de la naturaleza".

³² De Luis Lobera de Ávila se desconocen los datos clave de su biografía, como las fechas de su nacimiento y muerte e incluso el lugar donde nació, aunque se le supone natural de Ávila. Lo poco que de él se sabe procede de lo que nos cuenta en su breve tratado *Del regimiento del mar*; realizó estudios en Francia y ejerció su profesión de médico en Ariza, siendo protegido por los señores de esta villa don Juan y don Rodrigo de Palafox, de quienes, nos cuenta, recibió diversas mercedes. Su vida adquirirá una nueva dimensión al ingresar en la Corte, convirtiéndose en el médico particular del Emperador Carlos V, al que acompañó en sus viajes por el Imperio, teniendo a su cargo ilustres enfermos como el Cardenal de Sevilla, Don Diego de Deza, el Duque de Alba y el Conde de Benavente. De su vida íntima tan solo existe referencia de su casamiento con la hija de don Alonso de Zuazo, alcalde de Cabezón, regidor de Olmedo y maestre de campo de Navarra.

de ejercicio físico que deberá realizarse –en función de la edad y de las características psicosomáticas del individuo–, las horas más apropiadas para las comidas –con detalle de los alimentos y de las bebidas que se deben tomar–, se habla también del sueño y de cómo ha de dormirse, y de los grandes beneficios que el baño procura; se dedica un capítulo entero a exponer los “daños y provechos” del acto carnal y la continencia. Se inspira el doctor Lobera, según él mismo nos manifiesta, en la autoridad de los más ilustres médicos griegos y árabes.

En la segunda edición del *Banquete de nobles caballeros*, al que titula *Vergel de sanidad*, dedica Lobera dos breves capítulos a ofrecer recomendaciones higiénico-dietéticas a los que viajaren por mar y por tierra, siendo el fin que le guía ofrecer la ayuda de tal saber a los prelados y nobles señores que, en el servicio de su majestad, “deben de peregrinar” por diversas regiones, con aires, aguas, mantenimientos y costumbres diversos; inspirándose para su realización en disertaciones sobre el tema por él leídas en Galeno, Rhazes y Avicena, unido ello a su experiencia personal de incansable viajero³³. Otra obra de Luis Lobera que también contribuirá a la difusión de normas higiénicas y de salud, es el *Libro del regimiento de la salud y de la esterilidad* (1551).

Importante también, y de gran originalidad en su texto, es el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, escrito en 1553 por Cristóbal Méndez, donde se ofrecen normas básicas sobre el modo de realizar el ejercicio físico, valorando sus distintas modalidades y destacando las ventajas del juego de pelota sobre otras prácticas físicas, por su globalidad en la participación corporal y el esfuerzo requerido, además de la alta motivación que su práctica implica; también relaciona las distintas formas de práctica física con la edad, el sexo y la condición social de los participantes³⁴.

En su obra *Regimiento y aviso de sanidad* (1569), Francisco Núñez de Coria aborda a través de los seis primeros libros que componen su tratado lo que en la actualidad conocemos como la pauta dietética recomendada, que viene a representar el establecimiento de unas normas básicas de nutrición, útiles para el planteamiento y valoración de la ingesta diaria. Parte de la premisa de que el cuerpo humano requiere calorías para el mantenimiento de su temperatura corporal, para el metabolismo basal, para cubrir el gasto de la actividad física realizada, y para la conservación de los tejidos. De ahí que las necesidades energéticas varíen notablemente en función del tamaño y de la actividad que cada persona realiza.

³³ L. Lobera de Ávila, *Vergel de Sanidad*, Alcalá de Henares, Juan de Brocar, 1542, fol. 95 r.

³⁴ C. Méndez, *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Sevilla, Grigorio de la Torre, 1553, ff. XLIX a - LIII a.

En el séptimo libro de su obra plantea un tema tan interesante para el cuidado de la salud como es el uso del baño –complemento indispensable del ejercicio físico– y los beneficios higiénico-corporales que de él se derivan.

Ya a finales de siglo, aparece editada la obra de Blas Álvarez de Miraval titulada *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597); en ella el autor especula acerca de los medios que el hombre tiene a su alcance para conservar la salud, prolongar su existencia y hacer que ésta sea más agradable y dichosa: en primer lugar se encontrarían los medios de índole general, los que caracterizan el estilo de vida; a continuación, habría que considerar los que atañen al vivir corporal físico; y, por último, todos los referidos al vivir moral o espiritual³⁵.

Entre los medios físicos, referidos todos a la conservación de la salud corporal, tendríamos, en primer lugar, una cuidadosa vigilancia de las diferentes estaciones del año, sus bondades y peligros, que analiza siguiendo la lección hipocrática³⁶. Otros medios importantes son: el ejercicio físico, un ordenado ritmo en el sueño y la vigilia, y ciertos cuidados en el comer y beber.

El moderado ejercicio ayuda a conservar el calor natural, y preserva de no pocos males, como opilaciones y espasmos, catarros y otras afecciones; evita la obesidad y ayuda a evacuar los humores superfluos: “siguense al cuerpo humano tres cosas de mucha importancia con el ejercicio, dureza en los miembros, aumento del calor natural, y mas velox mouimiento en los espiritus”³⁷. Es sobre todo incondicional su alabanza del juego de pelota³⁸ y del ejercicio de la caza³⁹.

En 1616 se publicará en Granada la obra titulada *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, escrita por el médico extremeño Juan Sorapán de Rieros. El valor y la originalidad de este tratado descansan en el hecho de que su autor fue el primer Médico humanista que supo estimar los refranes populares y, a partir de ellos, realizar una explicación/aplicación terapéutica para “el buen regimiento de la salud y más larga vida”, como él mismo nos adelanta en la portada de su libro⁴⁰.

³⁵ Blas Álvarez de Miraval nació en Carmona (1565), cursó los primeros estudios en su pueblo natal, trasladándose posteriormente a Salamanca donde se licenció en Teología y Medicina, e impartió clases en la Facultad de Medicina. Médico y Teólogo, excelente conocedor de las letras clásicas -hasta cuatrocientos autores son citados en su libro-, reflexiona en su obra sobre muy diversas cuestiones, tanto antropológicas y morales como propiamente médicas.

³⁶ Blas Álvarez de Miraval, *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Salamanca, Andrés Renaut, 1601, LX, ff. 242-244 v.

³⁷ *Ibid.*, fol. 101 v.

³⁸ *Ibid.*, fol. 102 v.

³⁹ *Ibid.*, ff. 104 v.- 107 v.

⁴⁰ E. Álvarez del Palacio y J.A. Robles Tascón. *Blas Álvarez de Miraval y Juan Sorapán de Rieros: tradición e innovación*. En *IV Jornadas sobre el Humanismo Extremeño*, Trujillo, Real Academia de Extremadura de las Letras y las Artes.2000, pp. 243-261.

Establece una estrecha conexión entre los refranes que utiliza y los factores no naturales que condicionan la salud de los seres humanos, siempre siguiendo el trazado marcado por los principios higiénicos establecidos en la medicina galénica. A. Castillo de Lucas afirma que "mucho se aprende leyendo el libro de Sorapán, sobre todo en lo relativo a la necesidad que el médico tiene de una amplia cultura general para abarcar y comprender los complejos problemas de la naturaleza"⁴¹. Trescientos años más tarde, el Dr. Letamendi, refiriéndose a la obra del médico extremeño, acuñará uno de sus famosos aforismos: "el médico que no sabe más que Medicina, ni Medicina sabe".

CONCLUSIÓN

Tras este breve repaso a los tratados de higiene médica más importantes del siglo XVI español, se demuestra que el fundamento sobre el que los médicos humanistas elaboraron sus *regimientos de salud*, dirigidos en la mayoría de los casos a preservar los buenos hábitos de vida de sus benefactores, fue el pensamiento galénico de las *sex res no naturales*, globalmente abordadas en algunos casos, o centrándose en el análisis de alguna de ellas, como es el caso del ejercicio físico-corporal en la obra de Cristóbal Méndez, o de la comida y de la bebida en el tratado de Núñez de Coria. Inclusive la originalidad de sus autores les llevó a hacer uso de la paremiología de la época para acercar la higiene al pueblo, como es el escrito del ilustre médico pacence Juan Sorapán.

Otra característica del concepto salud en estos escritos es su carácter dinámico, muy próximo a la idea existente en nuestra sociedad actual, y recogida por los diferentes autores al final de sus tratados: la salud es el más preciado de los bienes que el ser humano posee, y su mantenimiento exige a la persona tomar parte activa en la misma sin excusas y buscando un equilibrio perfecto entre esas seis cosas no naturales que la condicionan.

BIBLIOGRAFIA

ÁLVAREZ DE MIRAVAL, B., *La conservación de la salud del cuerpo y del alma*, Salamanca, Andrés Renaut, 1601.

⁴¹ A. Castillo de Lucas. Introducción al facsímil de *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*. Biblioteca Clásica de la Medicina Española: tomo XVI. Facultad de Medicina. Universidad de Extremadura. Badajoz, 1991.

- ARISTÓTELES, *Obras completas*, traducción, estudio preliminar, preámbulo y notas de F. de P. Samaranch, Madrid, Aguilar, 1982.
- CASTILLO DE LUCAS, A. Introducción al facsímil de *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*. Biblioteca Clásica de la Medicina Española: tomo XVI, Badajoz, Facultad de Medicina. Universidad de Extremadura, 1991.
- DAREMBERG, Ch., *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, París, J.B. Baillière, 1854.
- GALENO, C., «De parvae pilae exercitio», en DAREMBERG, Ch, *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, París, J.B. Baillière, 1854.
- «De sanitate tuenda», en DAREMBERG, Ch, *Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales de Galien*, París, J.B. Baillière, 1854.
- GARCÍA BALLESTER, L., *Galeno en la sociedad y en la ciencia de su tiempo*, Madrid, Guadarrama, 1972.
- GARCÍA SOLER, M.J., *El arte de comer en la antigua Grecia*, Madrid, Biblioteca Nueva, 2001.
- HERNÁNDEZ MOREJÓN, A., *Historia bibliográfica de la Medicina Española*, Madrid, Viuda de Hordán e hijos, 1843, III.
- HIPÓCRATES, *Aforismos*, tomados de la traducción, ilustración y puesta en verso castellano de M. Casal y Aguado, presentación de J. L. Peset, Barcelona, Alta Fulla, 1986.
- Tractats Mèdics*, traducción, revisión e introducción de Alsina, J. y Vintró, E., Barcelona, Fundació Bernat Metge, 1972.
- JOLY, R., *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique Du régime*, París, Revue d'Etudes Grecques, 1961.
- KILGOUR, F. G., Prólogo a *Book of bodily exercise by Christobal Méndez*, New Haven, Elizabeth Light, 1960.
- LAÍN ENTRALGO, P., *El cuerpo humano. Teoría actual*, Espasa-Calpe, Madrid, 1989
- La medicina hipocrática*, Madrid, Alianza, 1970.
- LASSO DE LA VEGA, J., «Pensamiento presocrático y medicina», *Historia Universal de la Medicina*, Madrid, 1972, II.
- LITTRÉ, E., *Oeuvres Complètes d'Hippocrate*, París, J.B. Baillière, 1839-1861, I.
- LOBERA DE ÁVILA, L., *Banquete de nobles caballeros*, Alcalá de Henares, Juan de Brocar, 1542.
- Vergel de Sanidad*, Alcalá de Henares, Juan de Brocar, 1551.
- LÓPEZ FÉREZ, J. A., *Galeno: obra, pensamiento e influencia*, Madrid, U.N.E.D., 1991.
- LÓPEZ PIÑERO, J.M^a. y CALERO, F., *Las Controversias (1556) de Francisco Valles y la Medicina Renacentista*, Madrid, C.S.I.C., 1988.
- LÓPEZ PIÑERO, J.M^a., «Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del siglo XVI», *Medicina Española* 77 (1978) 355-366.

- MÉNDEZ, C., *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos*, Sevilla, Grigorio de la Torre, 1553.
- MEYERHOF, M. "La obra médica de Maimónides", *Boletín de la Real Academia de Medicina de Córdoba* 46 (1935) 101-189.
- NIETO IBÁÑEZ, J. M^a. *Galeno*, Madrid, 2005.
- NUÑEZ DE CORIA, F., *Tratado de medicina intitulado Aviso de Sanidad*, A.
- ORIAN, M., *Maimónides: vida, pensamiento y obra*, Barcelona, Riopiedras, 1984.
- PANIAGUA ARELLANO, J.A., "El maestro Arnau de Vilanova", *Cuadernos Valencianos de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, VIII, Valencia, Cátedra de Historia de la Medicina de la Universidad de Valencia, 1969.
- SÁNCHEZ GRANJEL, L., *La Medicina Española Renacentista*, Salamanca, Universidad de Salamanca, 1980.
- "Médicos españoles: La obra de Álvarez de Miraval", *Estudios de Historia de la Medicina Española*, Salamanca, Universidad de Salamanca, 1967, I, pp. 93-116.
- "Médicos españoles: Luis Lobera de Ávila", *Estudios de Historia de la Medicina Española*, Salamanca, Universidad de Salamanca, 1967, I, pp. 13-40.
- SORAPÁN DE RIEROS, J., *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, edición facsímil de la Príncipe (Madrid, 1616), Badajoz, Universitas, 1991.
- TRATADOS HIPOCRÁTICOS, introducciones generales, traducc. y notas de C. García Gual, J. M. Lucas de Dios, B. Cabellos Alvarez, I. Rodríguez Alfageme, Madrid, Gredos, 1986, III.
- introducción general de C. García Gual, Madrid, Gredos, 1983, I.
- introducciones generales, traducc. y notas de J.A. López Férez y E. García Novo, Madrid, Gredos, 1986, II.
- traducc. y notas de L. Sanz Mingote, introducción e índices por J.A. Ochoa Anadón, Madrid, Gredos, 1988, IV.
- traducc., introducción y notas de A. Esteban, E. García Novo y B. Cabellos, Madrid, Gredos, 1989, V.
- VILANOVA, A. de, *El maravilloso regimiento y orden de vivir* (Una versión castellana del "Régimen sanitatis ad regem aragonum"), Introducc. y estudio de J. A. Paniagua Arellano, Cátedra de Historia de la Medicina de la Universidad de Zaragoza, Zaragoza, 1980.