

LA OBESIDAD A LO LARGO DE LA HISTORIA

Francisco Javier Puerto Sarmiento

Introducción

Intentar la redacción de una historia de la gordura en veinte folios sería una auténtica temeridad.

Para cumplir con el amable encargo de mis queridos compañeros, la Doctora María Cascales y el Doctor Bartolomé Rivas, no puedo sino trazar un panorama general sobre el estado de la cuestión, dividido en los siguientes epígrafes: en primer lugar el establecimiento de un contexto general en el marco de la evolución biológica. En segundo, las bases lógicas o pre científicas –si entendemos por científicas las alcanzadas por la ciencia moderna y contemporánea- establecidas en la Historia para entender el fenómeno de la obesidad. En tercero los aspectos sociales y estéticos sobre la gordura y en cuarto un pequeño recorrido sobre gordos ilustres.

1. La teoría de la evolución y la obesidad

Los seres humanos actuales somos producto de unos tres mil millones de años de evolución.

Los paleontólogos hablan de una primera etapa paradisíaca, entre el final del Mioceno y comienzos del Plioceno (desde unos quince mil a seis mil millones de años). Un bosque tropical rodeaba el mundo. Había una gran abundancia nutricional y se conocen los fósiles de algunos primates que pudieran ser el homo antecesor. Al parecer, se produjo una mutación cromosómica, de los 24 pares del chimpancé a los 23 de los humanos y tal vez así comenzó el aislamiento génico y la propia evolución. Además se redujeron los caninos facilitando la masticación.

En la segunda etapa, iniciada hace unos cinco mil millones de años, se perdieron las selvas cálidas y húmedas; la alimentación escaseaba y la respuesta evolutiva fue la bipedestación para poder arrancar raíces con facilidad y tomar frutos y semillas de los árboles. Galeno (s. II) con extraordinaria visión de los hechos, afirmaba que los humanos dominaban el mundo con las manos, gracias a andar erectos. De estas fechas se conservan bastantes restos fósiles africanos. El más conocido es el de una hembra joven: el *Australopithecus afarensis* que vivió hace tres millones y medio de años.

En la tercera etapa, transcurrida hace dos millones de años, la escasez de alimentos vegetales fue de tal magnitud que los antecesores hubieron de alimentarse de animales. El resultado sorprendente fue su crecimiento cerebral. Aparecieron unos antepasados pertenecientes al género *Homo* capaces de elaborar instrumentos de piedra. Entre los fósiles más conocidos está el *Homo ergaster* o Niño de Turkana de 1,8 millones de años de antigüedad.

La cuarta etapa comenzó hace doscientos mil años. Nuestros antecesores iniciaron un camino de expansión desde África hacia Europa y Asia. Padecieron miles de años de glaciación durante los cuales se alimentaron exclusivamente de caza y pesca. Unos quince mil años atrás terminó la última glaciación y comenzó el desarrollo de la agricultura y luego la ganadería. Gracias a ellas, más tarde aparecieron las ciudades, el comercio y comenzó lo que conocemos por Historia.

Todo parece establecer la estrecha relación entre medio ambiente, alimentación y evolución humana y todo indica, también, que antes de la aparición de la agricultura y la ganadería muy difícilmente podríamos hablar de gordura, pues es la lucha por la comida y la supervivencia el elemento fundamental de la evolución, junto al cambio de los hábitos alimentarios y otros que desconocemos, como los elementos influyentes en la mutación cromosómica inicial, aunque también pudieron tener influencia las condiciones alimenticias.

2. La evolución histórica de las bases científicas sobre la obesidad

2.1. Anatomía y fisiología galenistas

La primera visión lógica y racional –alejada de la magia y las explicaciones religiosas- de la realidad, se produjo en Grecia. Aristóteles (s. IV a. C.) propuso un esquema lógico para el universo, basado en las observaciones previas de los filósofos presocráticos. También se ocupó del estudio de los animales. Su discípulo Teofrasto (s. IV-s. III a.C.) estudió las plantas. Tras sus obras respectivas quedó por analizar lo más complejo: el ser humano. De la tarea se ocuparon, por primera vez, los médicos y filósofos hipocráticos.

Aunque Hipócrates de Cos (s. V a.C.) existió, el corpus hippocraticum lo forman no menos de cincuenta y tres textos, atribuidos a Hipócrates pero escritos por distintos autores entre el siglo V a. C. y el I d. C.

Hipócrates es uno de los primeros, en sus Aforismos, en referirse directamente a la obesidad:

Los que son excesivamente gordos por naturaleza están más expuestos que los delgados a una muerte repentina (aforismo 44, sección 2^a). Y, más adelante: Las que no conciben por estar excesivamente gordas tienen un redañó que comprime la boca de la matriz, y no quedan embarazadas antes de haber adelgazado (aforismo 46, sección 5^a).

Si los hipocráticos iniciaron la visión racional del ser humano, es Galeno, un romano que escribió su obra en griego, quien a partir del s. II estableció un sistema para el ser humano, o microcosmos, equiparable con el efectuado por Aristóteles para el universo o macrocosmos; con la diferencia de que la física aristotélica empezó a ser cuestionada a partir del s. XVI por Copérnico y sus seguidores, mientras el sistema galenista no fue derribado, en su totalidad hasta el XIX.

Galeno explicaba la anatomía humana como si fuera la del cerdo y el esqueleto del mono, por las grandes dificultades éticas y religiosas establecidas para la disección humana.

Para explicar la fisiología parte de una concepción íntima del cuerpo similar a la de Hipócrates y muy relacionada con lo que Aristóteles preconizaba para el universo. Estaría compuesto por los cuatro elementos propuestos por Empédocles (s. V a.C.) el agua, la tierra, el fuego y el aire. Cada uno de ellos sería portador de dos cualidades. El agua: húmeda y fría; la tierra: seca y fría; el fuego: caliente y seco; y el aire: caliente y húmedo. A partir de estos elementos surgirían los principios fisiológicos por excelencia: los humores que también serían cuatro: Bilis amarilla; Bilis negra o atrabilis; sangre y pituita o flema. Cada uno de estos humores soportaría también dos cualidades y estaría relacionado con un elemento predominante, aunque compuesto por una mezcla de los cuatro. La bilis amarilla sería caliente y seca; la bilis negra: seca y fría; la sangre: caliente y húmeda y la flema: húmeda y fría. La salud se produciría por el equilibrio de los cuatro humores que no sería igual para todos los seres vivos. Dependería de su temperamento: los melancólicos tendrían preponderancia de bilis negra. Los flemáticos de flema. Los sanguíneos de sangre y los coléricos de bilis. El temperamento podría cambiar con el clima, con la edad, con el día y la noche... si se rompiera el equilibrio y se produjese una “plétora” humoral aparecería la enfermedad. La curación, por tanto, siempre consistiría en la “purgación” de los humores excesivos.

De manera muy sucinta diríamos que para que el cuerpo entre en movimiento necesita el alma, de las que distingue tres: la racional localizada en el cerebro; la irascible, en el corazón y la concupiscible en el hígado. Para que todas las partes pongan en funcionamiento sus cualidades se necesita el pnêuma, soplo o hálito vital del que existirían tres clases: el físico o natural residente en el hígado; el vital, en el corazón y el psíquico en el cerebro.

Para la elaboración de ese pnêuma vital se necesitaría el calor innato, obtenido en el corazón mediante la respiración.

En el sistema fisiológico galenista no hay circulación sanguínea. La sangre se elabora en el corazón tras la digestión y va a alimentar la carne. La obesidad, por tanto, es un problema de difícil interpretación. Consideran o bien que se ha producido una degeneración de la digestión al convertir los alimentos en sangre y, en su lugar, se ha producido flema, o bien que en ese proceso degenerativo de la

digestión alimenticia, en lugar de sangre se ha producido agua. El exceso de peso es considerado debido a la acumulación, o bien de agua, o bien de flema. Por eso, muchos médicos primitivos no diferencian entre la gordura y la hidropesía.

2.2. Primitiva terapéutica de la obesidad

Esta lógica anatomo-fisiológica lleva a tratar la obesidad como el resto de las enfermedades: por medio de la expulsión de humores. En éste caso se trata de buscar purgantes para la flema o el agua o, en ocasiones, hacer incisiones en el vientre de los obesos para purgarles directamente –aunque ese método tuvo muy poco recorrido histórico por lo mortal del mismo-.

Durante muchos siglos ser humano enfermo equivalía a ser humano purgado y sangrado. Lo cual se puede ampliar a los obesos: las purgas y las sangrías serían las más habituales formas de tratarlos.

Podría resultar complejo analizar los textos hasta descubrir cuales simples medicamentosos empleaban para purgar esos humores. Es más sencillo dejar correr el tiempo y acudir al galenismo arabizado que, con su empeño sintetizador de la obra anterior, nos da el trabajo hecho.

Entre el siglo X y el XI, en el Califato de Oriente, destaca Avicena. Entre sus obras destaca la Uргуza, traducida por Gerardo de Cremona, en el siglo XII, como Canticum o Cántico o Poema de la Medicina. Allí nos encontramos, de manera resumida, cuanto los médicos galenistas islámicos precisaban para la terapéutica.

En su obra cumbre, Canon de la Medicina relaciona la obesidad con problemas en la movilidad, en la respiración, la muerte súbita, la infertilidad y la falta de libido. Para tratarla aconseja la disminución de la ingesta, el aumento del ejercicio y los baños.

Si preferimos hacernos una idea a partir de un autor afincado en España, en el Califato de Occidente, en el Toledo del siglo XI nos encontramos con Ibn Wafid, el Abenguafith de Gerardo de Cremona, quien plantó un jardín botánico en la Huerta del Rey de esa localidad y escribió el texto titulado: Libro de los medicamentos simples. En él nos encontramos que para librarse de la flema empleaban, entre otros, agárico, asa fétida, ásaro, cártamo, bedelio, bórax, centaurea, euforbia, escila,

flor de cobre, flor de sal, goma amoníaco, grano de índigo, hisopo, látex euforbiáceo, nueza, orégano, olmo, ortiga, papaver somniferum, sarcocola, tapsia, tomillo y turbit. Para librarse del agua: ciclamen, escoria de cobre, euphorbia pithuysa, leche de lechuga silvestre, mezereón, raíz de cohombro amargo, raíz de lirio, tártago y vid silvestre.

De manera tal que, una persona gorda sería tratada como un enfermo por acumulación de agua o de flema. Para evitarlo se le purgaría y, aunque no es el momento de explayarse en estos asuntos, la purga era un tema delicado, largo, peligroso, en donde se incluía un ayuno previo y una posterior vuelta a la normalidad en donde, casi siempre, se incluían sangrías.

Evidentemente si la enfermedad se consideraba grave se incluiría la dieta. La dieta, sin embargo, entre los antiguos, ya desde los Asclepiones griegos y los médicos hipocráticos, no era un asunto relacionado sólo con la ingesta alimentaria, sino una regla vital en donde se contemplaban los alimentos, las excreciones, los ejercicios, el descanso, el trabajo, las actividades lúdicas, la vida sexual... todos los aspectos de la actividad individual, regulados por el médico de cabecera. Evidentemente ese tipo de tratamiento sólo lo podían recibir las personas muy poderosas, principalmente reyes, príncipes y aristócratas.

Con el deseo de servir a gran número de personas se escribió el Regimen sanitatis salernitanum por autores de la Escuela de Salerno, entre los siglos XII y XIII.

Nuestro Arnau de Vilanova (s. XIII-XIV) escribió su Regimen sanitatis para el Rey de Aragón.

A principios del siglo XVII, sin dejar ninguna de las terapias mencionadas, empieza a considerarse el limón, el vinagre y los ácidos buenos para evitar la gordura por su teórica acción astringente. Los farmacéuticos franceses de la época confirman la idea y atribuyen al vinagre la capacidad de esculpir el cuerpo y atenuar las materias grasas. El Mariscal de Saint –Germain aseguraba que pasó de ser gordo a delgado a fuerza de beber vinagre.

A finales del siglo XVIII, el farmacéutico y químico Antoine de Baumé aconsejaba la ingesta de vinagres liliáceos. También se recomendaban jabones disolventes, como las píldoras de jabón, los grandes jabones de Venecia o las píldoras aloéticas emolientes, pues se consideraba al jabón diluyente y absorbente.

Para evitar el relajamiento y la insensibilidad corporal de los obesos se recomendaban los tónicos. En 1776, Georges-Frédéric Bacher dio su nombre a un tónico preparado con eléboro negro, mirra y carbón bendito. También se emplearon el hierro, el tártaro, la canela y el ojimiel con escila; las cremas de tártaro, las píldoras de asa fétida, el bálsamo del comendador, el agua de Balaruc o las pastillas de menta de Inglaterra, consideradas reconfortantes y aliadas de los nervios, más algunos afrodisíacos.

A mediados del siglo XVIII se instaló en el Sena un barco termal, en donde se intentó la estimulación y tonificación de los gordos mediante baños fríos, incluso acompañados de estimulaciones eléctricas para provocar contracciones y secreciones. En ese mismo camino, el Abate Nollet aconsejaba la electrificación directa, basándose en sus experiencias sobre los gatos que habían adelgazado y luego lo aplicó a una pareja con aparentes buenos resultados. Esta vía también fue recomendada por Pierre Bertholon, un físico de Montpellier que escribió sobre la influencia de la electricidad en los cuerpos humanos sanos y enfermos.

En la segunda mitad del siglo XIX se afianza la práctica de acudir a tomar las aguas termales. Las estaciones se especializan y en 1880 Emile Philbert, vicepresidente de la Sociedad de Hidrología médica de París, creó en Brides (Saboya) una cura especial para obesos. Estableció su propio método a base de purgantes, sudaciones, dieta alimentaria y ejercicios musculares. Aparecen tratamientos especializados en toda Europa por donde pasean los obesos sometidos a la toma de aguas, las purgaciones, los masajes y el pesado minucioso y cotidiano, en un ambiente agradable y natural que recuerda al de los primitivos templos griegos de Asclepio.

Con la aparición de los específicos, aparecen también los anuncios para adelgazar a partir de finales del siglo XIX, como las píldoras persas del doctor Blyn's o el té hindú del doctor Smith.

En el siglo XX, en España florecen los específicos contra la obesidad. Algunos, como el Lipograsil, se publicitan para los dos géneros, pero la mayoría como el Urodonal, el Sabelin o las grageas Bon Korets buscan un público eminentemente femenino.

Mientras en Europa se popularizan las píldoras adelgazantes como coadyuvantes de la belleza femenina, en Bolivia, con idéntica intención, se comercializan las Píldoras Hermosilla que facilitan el incremento del apetito y el engorde.

2.3. Alimentación galenista

Ni que decir tiene que, para establecer un mapa de la obesidad, habríamos de acudir a los demógrafos y observar detenidamente los periodos de abundancia y escasez, reproducidos cíclicamente a lo largo de la Historia. Cuando las condiciones meteorológicas eran malas se producía escasez agrícola que conllevaba hambrunas, enfermedades epidémicas y descenso poblacional. Por eso, prácticamente hasta el Barroco e incluso durante el mismo para algunos artistas, lo gordo era bello, reflejo de poder y fuente de erotismo. Para todos los demás la alimentación suponía la principal preocupación cotidiana, mediante la cual sobrevivir. Ejemplo tardío de lo dicho lo tendríamos en nuestra novela picaresca y, sin necesidad de acudir a la misma, en el amplio refranero hispánico.

En la muy católica España un refrán tradicional dice lo siguiente:

Lo primero y principal es oír misa y almorzar; pero si hay prisa, -o si la cosa es precisa- primero es almorzar que oír misa.

Hay cosas fundamentales, sin las cuales no se puede ni atender las esenciales.

El problema es entender, en las diversas épocas, lo que se entendía por alimento. En la actualidad comprendemos bien su diferencia con el medicamento, pero esa rígida diferenciación tardó muchos siglos en realizarse. El primero que distinguió entre alimento, medicamento y veneno fue Galeno. Para él, el primero es aquello que servía para mantener el organismo, sin causar modificaciones en su naturaleza. El medicamento serviría para causar cambios beneficiosos en la

naturaleza individual y el veneno produciría alteraciones malélicas en la naturaleza de quien los ingiere.

Una vez sabido eso, Galeno se inspiró, para su terapéutica, en la obra de Pedacio Dióscorides Anazarbeo (s. I): *Materia Medicinal* y concluyó que los vegetales son fundamentalmente medicamentos, los animales, alimentos (son los que aparentemente tienen una “naturaleza” más similar a la nuestra) y los minerales, venenos.

Sabemos pues que la Ciencia, durante todo el tiempo que el galenismo está en vigor –prácticamente hasta principios del s. XIX- va a recomendar a los seres humanos que su dieta alimenticia se componga, fundamentalmente, de animales de granja, de caza o pescados. Ese gusto por la carne va a ser tal que la propia Iglesia católica establecerá días de abstinencia, en donde sólo se permitirá comer pescado a aquellos carentes de bula y tal bula será concedida, entre otros, a los enfermos.

La dieta occidental durante la mayor parte de la Historia va a ser carnívora y entre las carnes sólo se va a hacer diferencias por sus grados de humedad o de teóricos contenidos flemáticos, no por sus grasas o calorías y esa orientación va a ser propiciada por los conocimientos científicos. Los vegetales, por su teórica acción medicamentosa y su potencialidad de producir cambios en la naturaleza individual, van a utilizarse lo menos posible, con grandes precauciones y nunca como base de la alimentación.

Nos encontramos ante un primer impedimento histórico para hablar de la “intemporal” dieta mediterránea. Quienes en el Mediterráneo se alimentasen, principalmente, de pan y vegetales, hasta bien entrado el siglo XIX, serían pobres de solemnidad. Si conseguían sobrevivir con esa dieta lo harían muy a su pesar y con el gran deseo de poder alimentarse como las personas pudientes.

Otro gran impedimento para hablar de la intemporalidad de esa dieta lo constituye la agricultura viajera. Muchas de las plantas que forman parte de la misma: tomate, pimiento, patata y, en menor medida, el maíz, fueron introducidos en Occidente por las expediciones españolas producidas a partir de 1492. La patata, es bien sabido, produjo una gran repugnancia hasta que el boticario

Parmentier, durante el siglo XVIII, la defendió a causa de su cautiverio en Prusia y enseñó a cocinarla a los europeos. Pero... estamos hablando del siglo XVIII.

En el XVI, en El Escorial se cultivaban pimientos de la Nueva España. Ahora bien, esos frutos los lucía el Rey Prudente en su jardín –no en el huerto- como síntoma de su poder y elemento ornamental.

El azúcar, otro elemento esencial para entender la gordura en Occidente, fue introducido en Europa por los árabes. La normalización de su uso no se produjo hasta que españoles y portugueses ampliaron su cultivo en los territorios americanos conquistados y la vulgarización en Europa no se realizó hasta finales del siglo XVI o principios del XVII.

Otro ingrediente a tener en cuenta en la nutrición es el agua. Como hemos visto se consideraba uno de los principales elementos componentes del cuerpo humano y también uno de los más eficaces medicamentos contra enfermedades secas y calientes. Por tanto su uso requería de grandes cuidados. El baño, en algunas ocasiones beneficioso, en otras podría ser letal y, por tanto, sólo se aconsejaba a los enfermos. El que Don Quijote presentase unas pantorrillas nada limpias, a ojos de Cervantes, nos indica la poca importancia de la higiene personal en un hidalgo de su condición, porque nada, ni de tipo social, ni de tipo sanitario, le invitaba a lavarse más a menudo, sino a hacerlo con precaución. Lo mismo pasaba con la bebida, que en muchas ocasiones era sustituida por el vino, en el Mediterráneo, o por la cerveza en los países nórdicos y centro europeos. Una de las cosas más peligrosas para la integridad personal de Andrés Laguna, nuestro gran médico y humanista del siglo XVI, traductor y anotador de la *Materia Medicinal* de Dioscórides, fueron sus anotaciones sobre el vino y las quejas sobre la embriaguez que alcanzaba a poderosos e incluso a clérigos. Esas frases fueron las únicas tachadas en su traducción allí donde el inquisidor pudo poner su lápiz censor. Él, sin embargo, tampoco aconsejaba el agua, sino la moderación en la ingesta de la bebida alcohólica.

En definitiva, para la comprensión de los hábitos nutricionales hemos de tomar en consideración factores de tipo histórico y geográfico, si no queremos caer

en intolerables interpretaciones del pasado efectuadas desde los conocimientos científicos del presente.

Ese ejercicio intelectual puede producir perplejidad o una sonrisa, pero si la misma es de suficiencia, recordemos lo vivido por nuestra generación con respecto, por ejemplo, al pescado azul, considerado poco menos que venenoso hace unos cuarenta años, cuando en la actualidad se tiene por excelente y portador de sustancias beneficiosas para nuestra salud.

2.3.1. Pan, legumbres, verduras, carnes y pescados en el mundo galenista

El alimento más representativo de la civilización occidental es el pan. Se podía preparar con trigo, cebada, centeno, avena o arroz. Para los poderosos se hacía de trigo como semilla más perfecta y conveniente al cuerpo humano. El horneado para Felipe II debía ser cocido en horno...de harina sin salvados, cocido con curiosidad y que tenga suficiente cantidad de sal y levadura.

Las legumbres, junto al pan y el vino, formaban parte de la dieta de las gentes sencillas durante la Edad Media y el Renacimiento. Eran componente básico de las ollas, a las que tan aficionado fue el gran comilón Carlos I de España y V de Alemania, pero no se consideraban apropiadas para las mesas reales. Arnau de Vilanova afirma que las legumbres nunca son buenas para los individuos templados que se mantienen sanos.

Las verduras también debieron de ser de uso constante durante la Edad Media y el Renacimiento por las gentes sencillas pero el médico nutricionista renacentista Nuñez de Oria asegura: el uso continuo de la ortaliza (sic) no es conveniente para la salud del cuerpo humano, antes por el contrario es malo, porque como dice Averroes: todas las yerbas de su naturaleza inclinan a engendrar humores melancólicos, excepto la lechuga, borraja, lengua de buey, escarola, achicoria. Por lo qual (sic.), como el dize (sic.) no conviene por vía de mantenimiento, sino de medicina.

El mismo autor asegura: porque el mucho uso de comer frutas suelen los hombres venir en agudas y mortales enfermedades, lo que nos indica que tampoco eran apreciadas por los dietistas, al menos hasta el Renacimiento.

De las carnes, por el contrario consideraban que de su comida se sigue gran confortación para el cuerpo. Las que son más semejantes y propincuas a nuestra naturaleza, serían las de puerco, carnero y cabrito, nunca las de zorra o liebre. Entre animales domésticos o salvajes preferían los primeros pero consideraban que las de caza daban más fuerza al cuerpo. Entre los animales domésticos los criados en el campo: palomas de torre, puerco-jabalí criado en libertad; mejor la de los machos, luego la de los castrados y por fin la de hembras. Consideraban bueno el becerro y ternero de leche, pero no lechones ni corderos. Las carnes en salazón podían engendrar melancolía. No consideraban buena la carne de ciervo o gamo. Sí las de aves, aunque daban menos nutrimento y hacían numerosas disquisiciones con las mismas.

El pescado gozaba de mala fama por su constitución fría y húmeda: su nutrimento es poco, y desciende presto al estómago...dan poca fuerza al cuerpo, engendran muchas superfluidades y flemas... son de difícil digestión. Prefieren los de mar a los de río.

Se entiende bien que Luis Lobera de Ávila en su Libro de las cuatro enfermedades cortesanas, escrito en 1544, incluyese la gota como una de las principales. A Felipe II, un hombre menudo y por tanto con necesidad aparente de “calor vital” sus médicos le recomendaban una dieta rica en carne. Como padeció desde muy joven la gota, los médicos redoblaban su recomendación alimentaria carnívora, con lo cual el pobre Rey Prudente hubo de hacerse una cama especial, dotada de un armazón de hierro, para evitar el roce de las sábanas sobre su cuerpo, pues ese leve contacto le producía dolores insufribles.

2.4 Variaciones en el paradigma científico.

2.4.1. La fisiología moderna

A lo largo del Renacimiento y, sobre todo, durante el Barroco empezó a introducirse la Ciencia moderna.

Nicolás Copérnico publicó su *De revolutionibus orbium coelestium* (1543) que acababa con el geocentrismo aristotélico y Andrea Vesalio, en el mismo año, la *De Humanis Corporis Fabrica*, que iniciaba el conocimiento realista de la anatomía

humana y acababa definitivamente con la de Galeno. Curiosamente su fisiología humoral continuó intocada.

También en el siglo XVI nuestro Miguel Servet en su *De Trinitatis erroribus* (1531) un libro de Teología, al hacerse eco de la doctrina aristotélica sobre el alma, residente en la sangre, para explicar el paso de la irascible desde el corazón hasta la cabeza para convertirse en alma racional, explica la circulación menor de la sangre.

William Harvey en 1628 publicó *Exercitatio Anatomica Motu Cordis et Sanguinis in Animalibus*, en donde ya se describía la circulación menor y mayor de la sangre.

El descubrimiento, que modificaba rotundamente la teoría galenista, dejó incólume su fisiología humoralista.

Hemos de esperar a la llegada de Claude Bernard y la publicación en 1865 de *Introducción al estudio de la Medicina experimental* para asistir a la llegada de una nueva fisiología, apartada absolutamente de las creencias galenistas de tipo humoralista, y basada en la ciencia moderna.

2.4.2. La química moderna

Durante el siglo XVIII dominó el mundo de la química el paradigma del flogisto, defendido por el médico y químico alemán Georg Erns Stahl. Según el mismo las combustiones se producirían mediante la expulsión de un elemento llamado flogisto. Cuando se dieron cuenta de que los óxidos de los metales pesaban más que los metales, solucionaron el tema suponiéndole un peso negativo al flogisto. El descubrimiento del Hidrógeno parecía darles la razón.

Como es bien sabido el oxígeno fue descubierto de manera separada y simultánea por el inglés Joseph Priestley y el sueco Carl Wilhem Scheele. Antoine Lavoisier también estaba trabajando en el tema, pero fue a partir de una cena con Priestley, quien estaba en París acompañando a Lord Shelburne que estaba realizando el Grand Tour, cuando se dio cuenta de la trascendencia del descubrimiento y elaboró su doctrina de la química neumática, inicio de la química moderna.

Para él toda oxidación es una combustión que se produce con aumento de peso al añadirse los átomos de oxígeno. Sus experimentos sobre la respiración humana le llevaron a determinar la respiración como una combustión. En la vieja fisiología galenista la respiración se consideraba el origen del pnêuma vital, necesario para activar las funciones vitales. Se obtendría en el corazón a partir del calor latente. Ahora se creyó desentrañar mejor el mecanismo. El calor latente se conseguiría por medio de una combustión. En la misma el combustible es el oxígeno y el comburente los alimentos. En ese mecanismo se liberaría (en recuerdo del viejo flogisto) calórico, un elemento que Lavoisier consideró como tal. Antes que él, Robert Boyle había definido los elementos en el siglo XVII -de la manera en que los conocemos en la actualidad- pero no había proporcionado una tabla de los mismos. Lavoisier sí lo hizo con gran precisión, pero entre ellos incluyó al misterioso calórico.

Lavoisier también hizo un experimento, como en él era habitual, con la balanza. Observó que los individuos aumentan de peso luego de comer, pero al cabo de veinticuatro horas volvían al peso inicial. Si no se producía ese proceso, el individuo se sumiría en un estado de sufrimiento y enfermedad.

A partir de él se empezaron a intentar diferenciar los alimentos según sus cualidades de combustión.

Hacia 1840 el químico alemán Justus von Liebig dividió los alimentos en dos categorías: los plásticos contribuyentes a la renovación de los órganos y los respiratorios, destinados a mantener el fuego orgánico, el antiguo calor latente. Los primeros tenían más nitrógeno, de ahí su asimilación a la antigua tierra, principal componente de la carne. Los segundos llevaban más carbono, de ahí su asimilación al fuego. Entre los primeros estarían las carnes animales, la caseína, la albúmina... y entre los segundos la grasa, el almidón, la goma, el azúcar, el vino, el aguardiente...

A partir de entonces se hicieron experimentos para determinar el origen de la grasa -en donde los alimentos respiratorios ocuparon un papel primordial- que llegaron a conclusiones revolucionarias. Identificaba los azúcares con las grasas y concluía que cuando el carbono no se quema se acumula en las células en forma de

grasa y aceite. En su concepto los alimentos respiratorios liberaban el calor necesario para efectuar los mecanismos vitales. Si se producía en exceso, el no consumido se almacenaba en el cuerpo en forma de grasa. De ahí que la gordura derivaría de la abundancia de ingesta alimentaria y de los excesos en el sedentarismo.

En 1882 un profesor de Patología de la Facultad de Medicina de París, Charles Bouchard, intentó evaluar el carácter hereditario de la obesidad. Sus trabajos le llevaron a distinguir dos tipos de engordamiento: el que provocaban los excesos alimentarios y el proveniente de una influencia atávica. Según él, los sanguíneos pletóricos tienden a engordar a consecuencia de sus excesos y los linfáticos anémicos por causa de su complejión.

En 1873 Max Joseph von Pettenkofer y Carl von Voit efectuaron un experimento alimentando a un perro exclusivamente con carne sin grasa. Gracias al mismo determinaron que un alimento plástico podía convertirse en comburente, con lo cual se subvertía la clasificación de Liebig y se centraba el problema en el calórico, pues todos los alimentos eran susceptibles de convertirse en grasa.

En 1870 Marcelin Berthelot estableció que la combustión fisiológica se nos antoja como el gran regulador de las funciones.

Antes incluso de sus conclusiones, en el Dictionnaire encyclopédique des sciences médicales (1865) en la voz alimentación, escrita por J-B. Fonssagrives, puede leerse el régimen expresado en unidades de valores combustibles. La referencia energética orienta la dieta y su contenido: 2.500 calorías diarias para un hombre medio, en reposo y que viva en un clima templado y entre 2.800 y 4.000 valorías según la intensidad del esfuerzo a realizar.

Ya todos los nutricionistas hablan de la obesidad producida o bien por exceso de alimentación o por defecto en los mecanismos de combustión, pero todos recurren al modelo energético.

A principios del siglo XX los norteamericanos Wilbur Olin Atwater, Francis Gano Benedict y sus colaboradores determinaron el metabolismo basal, o valor mínimo de energía necesario para la supervivencia.

En 1910 Marcel Labbé y Henri Stévenin constatan que la mayoría de los obesos tienen un metabolismo basal normal y sólo una minoría lo tiene debilitado por algún déficit endocrino como la insuficiencia tiroidea.

El primero de ellos, en 1929 afirmó: existe un mecanismo regulador, pero ignoramos su núcleo.

A partir de entonces, y hasta la segunda guerra mundial trataron de desentrañar las hormonas y enzimas que participan en la acumulación de grasa, pero el paradigma del balance energético entre calorías ingeridas y gastadas es el más ampliamente aceptado por la comunidad científica, aunque en la actualidad se barajan nuevos planteamientos relacionados con ese mecanismo regulador del que Labbé decía desconocerlo todo.

2.5. La irrupción del peso

Hasta el siglo XVII la gordura o delgadez era cuestión subjetiva. A partir de ese siglo, Santorio, el inventor del termoscopio, antecedente del termómetro, instala en su casa un balancín monumental. Subido en el mismo trabaja y come para intentar determinar la ligereza o pesadez de su cuerpo a lo largo de un día o de una estación. También Jean Héroard, el médico del futuro Luis XIII, apunta día tras día el peso del alimento consumido por el Delfín.

En el siglo XVIII se incrementa la tendencia y aparecen tablas con registros de pesos del cuerpo, de la comida y de las evacuaciones. Autores ingleses como Bryan Robinson, John Linning o John Floyer, se dedican a esos menesteres. Jacob Leupold, en 1726, renueva la balanza de Santorio y propuso un instrumento reducido capaz de ser transportado. Un año antes, en París, un tal señor Desbordes propuso instalar en los lugares públicos una especie de balanzas romanas para pesar al público, como entretenimiento inocente, pero fue prohibido por la policía.

A mediados de siglo, John Wyatt inventó un aparato parecido a la balanza romana, en cuya bandeja, ancha y horizontal, se podía colocar un ser humano o un animal.

George Louis Leclerc, Conde de Buffon, en un apéndice de su Historia Natural (1777) establece una correlación entre estatura y peso, en cuatro

escalones, para determinar la obesidad. El anatomista de Montpellier, François Boissier de Sauvages, aventura la cuantificación de las proporciones adiposas en su Nosología.

En la segunda mitad del siglo XIX las tablas de registros de pesos que seguían haciéndose se someten al cálculo estadístico. En 1832, Auguste Quételet ofrece unos cuadros y tablas en donde revisa las indicaciones de Buffon. Incorpora la edad y el sexo, con lo cual a cada altura le correspondería un peso “normal” establecido estadísticamente y distinto en los varones y las hembras.

Entre 1860 y 1880 Willian Banting y Louis Alexandre de Saint-Germain ofrecieron sus propias escalas, con lo cual no se unificó el concepto de gordura. Una misma altura de 1,68 metros para un hombre correspondía a un peso “normal” de 63,5 kg. para Quételet y 84 Kg. para Saint-Germain.

En 1826 Jean Anthelme Brillat Savarin, en su fisiología del gusto establece la necesidad de pesarse al principio y al final del proceso de adelgazamiento, sin embargo la balanza sigue siendo excepcional y se utiliza como atracción en los tenderetes de feria.

A partir de 1920 los anuncios estadounidenses proponen la balanza para quienes desean reducir de peso de manera científica. Se hace más manejable, se le añade una lupa que aumenta el tamaño de la aguja y del disco y se empieza a considerar elegante y cómoda. En Francia se comienza a considerar algo imprescindible en cualquier baño bien equipado y, de esa manera, se populariza su uso en el mundo entero.

En España, desde principios del siglo XX la casa Bayer entregaba unas cartillitas, hermosamente ilustradas, dedicadas a anotar el peso en las oficinas de Farmacia. Las empleaba para hacer publicidad de sus medicamentos pero, sin ninguna relación con los mismos, añadía algunos lemas relacionados con el peso; desde: Hay que controlar su peso; controlando su peso controla usted su salud; hasta: Línea bella...salud perfecta, en donde se identifica ya no sólo peso con salud, sino con salud y belleza.

2.6. El ejercicio físico

Aunque el ejercicio se relaciona con el trabajo y, en las culturas católicas, con el castigo, el saber inmemorial de los populares refranes nos indica la buena consideración respecto a la salud que la actividad física tuvo entre los españoles: quien suda a su salud ayuda, dice un refrán. Contra malos humores buenos sudores, otro.

A principios del siglo XIX se vulgariza la gimnasia sueca como elemento de mantenimiento de la salud por Pehr Henrik Ling, pero es en el siglo XX y en lo que llevamos del XXI cuando cobra todo su auge.

Si la obesidad se considera fruto de la desviación en la balanza energética, parece absolutamente razonable que, para evitarla, se incremente el consumo mediante el ejercicio.

El primero en sugerir la idea, en 1907, fue Carl von Noorden, una autoridad en obesidad y diabetes.

El paladín de esa postura fue Jean Mayer quien comenzó su carrera profesional en Harvard, fue rector de la universidad de Tufts en donde se creó la Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging. Empezó a ensalzar el ejercicio como método de controlar el peso en 1950. Su influencia creció en 1960 y en 1966 el U.S. Public Health Service recomendó por primera vez la dieta y el aumento de la actividad física como claves en la pérdida de peso.

En 1989 Xavier Pi-Sunyer, director del Roosevelt Hospital Obesity Research Center de St. Luke, en Nueva York, luego de revisar los estudios existentes llegó a la conclusión de que no se producía disminución del peso con el aumento de ejercicio físico.

Las directrices publicadas por la American Heart Association y el American College of Sports Medicine, en agosto de 2007 consideran razonable que, comparadas con las personas que consumen poca energía, las que tienen un gasto de energía diario relativamente elevado tendrán menos posibilidades de ganar peso con el tiempo, sin embargo afirmaban que hasta el momento, los datos que apoyan esta hipótesis no son especialmente convincentes.

3. Aspectos sociales y estéticos de la obesidad

3.1. Prehistoria

Durante la Prehistoria es difícil suponer la existencia de la obesidad por las circunstancias en que se desarrolló. A partir del neolítico pudiera darse algún caso, pero las circunstancias alimenticias y sanitarias lo hacen improbable. Pese a ello se conservan varias pequeñas esculturas llamadas venus, la más conocida la de Willendorf, tallada en piedra caliza, de unos 25.000 a.C (Museo de Historia Natural de Viena) y también la de Lespugue, entre el 26.000 y el 24.000 a.C. (Museo del Hombre de París) realizada en marfil de mamut o la de Laussel, esculpida en un bloque de piedra caliza dura, de difícil datación (Museo de Aquitania en Burdeos).

Todas ellas son esculturas o tallas no realistas, en donde se representan, de manera muy voluminosa, el abdomen, las nalgas y las mamas, con grandes adiposidades. Generalmente se consideran símbolos de la fecundidad y de la maternidad, acaso con intenciones religioso-mágicas, no plasmaciones artísticas de la obesidad.

3.2. Grecia y Roma

En Grecia vimos como Hipócrates se ocupaba de la obesidad, lo cual nos habla de su existencia y Platón (s. V-IV a.C.) reclama una dieta equilibrada y moderada para mantener la salud, pues asocia la obesidad con la disminución de la esperanza de vida; incluso en La República menciona la importancia de la dieta (aunque puede referirse a la regla de vida en el sentido antiguo, no simplemente a la nutrición) cuando pone el ejemplo del carpintero enfermo.

En la Grecia clásica la belleza era un valor importantísimo, en el cual estaba incluida la formación intelectual, lo que llamaríamos belleza interior. En lo material se relacionaba con la armonía y el canon de belleza se establece mediante la proporción en las partes. Así entendido, la obesidad no tiene porqué ser fea, si es armoniosa y esa armonía se conjuga con un buen desarrollo espiritual e intelectual. Sin embargo la realidad de la escultura griega nos muestra personajes masculinos bien formados y musculosos y femeninos también proporcionados, sin excesiva delgadez ni gordura. Incluso su dios más carnal, Dionisio, el Baco de los latinos se muestra como un joven hermoso y bien proporcionado en la estatua

conservada en el Museo del Prado de Madrid, aunque éste ser orgiástico, amante del vino, de las bacanales y de la locura religiosa que podría llegar al entusiasmo curativo, ya se nos representa, en una estatua encontrada en Delos, como un hombre de edad mediana con cierto sobrepeso, sin lugar a dudas causado por su afición al vino y a los placeres de la mesa.

Galeno fue el responsable, como vimos, de las ideas médicas existentes en la sociedad durante casi diecisiete siglos y algunos de sus conceptos, por ejemplo los referentes al temperamento, se siguen empleando en el lenguaje cotidiano. En los aspectos histórico-sociales las condiciones fueron muy diferentes desde las primeras monarquías vitalicias del s. VI a.C. hasta los últimos emperadores títeres que caen bajo los hérulos de Odoacro en el 476. Los primeros patricios romanos, cuyos preceptos higiénicos se recogen en la obra de Catón el Censor (s. II-I a.C.) eran agricultores y padres de familia. Sus actividades relacionadas con la agricultura, el ejército o el Derecho, no les permitían llevar una vida relajada; tampoco la masa popular tenía una vida muelle, aunque los éxitos de Roma se cimentaron en la fuerza de sus ejércitos y en la tranquilidad de la ciudad, para lo cual tanto los soldados como los ciudadanos debían estar bien alimentados y sus sucesivos dirigentes se encargaban de proporcionarles una alimentación correcta (pan) y diversión frecuente (circo). Durante los primeros tiempos el alimento tradicional fue el puls una especie de gachas de harina o de trigo. En tiempo de mayor abundancia se preparó el puls iuliano con ostras, sesos y vino especiado. El alimento básico era el trigo y el vino; también la leche de cabra o de oveja, las aceitunas y la carne preferentemente la de cerdo. El garum fue una salsa muy deseada, constituida por vísceras y trozos de pescado curados en salmuera y madurados al sol. Lo empleaban para aderezar multitud de platos. Tradicionalmente los romanos tomaban un desayuno abundante, un almuerzo, al medio día, a menudo compuesto de las sobras de la cena del día anterior y una cena abundantísima al atardecer. Entre los nobles y patricios fue adelantándose el horario de la cena. A partir del s. II en muchas ocasiones comenzaba hacia las tres de la tarde y se prolongaba hasta bien entrada la noche. Generalmente había una entrada de ensaladas, aceitunas, ostras, pescado en salazón, ayudados de muslum (vino con miel). A continuación el plato fuerte (prima mesa), varias presentaciones

de carne o pescado, excelentemente decorado y regado con vino mezclado con agua y por fin los postres (secunda mesa) de frutas, frutos secos y dulces acompañados de un vino más dulzón. Luego comenzaba la sobremesa o velada con juegos, danzas y música. Entre ésta élite patricia no es de extrañar la aparición de la obesidad y la perplejidad de los médicos galenistas ante la misma por considerarla sangre mal transformada, no en carne, sino en flema o en agua.

Entre los emperadores tuvo fama de glotón Vitelio que sólo gobernó entre abril y diciembre del año 69. En su corto periodo de gobierno gastó en banquetes más de mil millones de sestercios y antes de ser asesinado por la plebe se decía que había estado comiendo sesos de alondra con miel.

De Clodio Albino, de gobierno algo más duradero (196-197) hombre con fama de poseer una gran belleza, un hábil y cruel militar y persona de acción que acabó suicidándose al ser vencido por las tropas de Septimino Severo, se dice que consiguió tomarse quinientos higos, cien melocotones, diez melones, cuarenta y ocho ostras y dos kilos de uvas en un larguísimo desayuno, aunque no sé si esa leyenda se difundió para intentar poner de manifiesto sus “proezas” físicas.

Marco Aurelio Antonino Augusto s. III, Heliogábalo, además de llevar una errática vida sexual se divertía invitando a cenar a los siete hombres más gordos de Roma. La guardia pretoriana lo ahogó en los excrementos de una letrina y su cuerpo arrastrado por la multitud fue arrojado al Tíber, para que no encontrara sepultura.

Pese a estas rarezas de los emperadores divinizados, los romanos siguieron conservando el canon estético griego, reforzado por su culto a la fuerza física y a la competitividad, en el ejercicio y en la batalla, y a la victoria en ambos.

3.3. Edad Media

Durante la Edad Media, en la Europa Occidental cristiana la sociedad se dividió entre quienes gobernaban y guerreaban (bellatores) los que estaban dedicados al servicio divino (oratores) y quienes trabajaban (laboratores). Sólo los pertenecientes a los dos primeros estamentos tenían garantizada la abundancia y calidad de su alimento. Por tanto la gordura –que todavía no se relacionaba de manera directa con la ingesta alimentaria, por mor de las teorías galenistas- era

bien considerada. Un caballero debía ser fuerte e incluso robusto para poder competir en los torneos y las batallas en donde la corpulencia era fundamental. Por eso se distinguía entre el gordo y el muy gordo. Sólo se intentaba poner remedio cuando la obesidad resultaba incapacitante.

Felipe I, rey de Francia entre 1060-1108 tuvo que emplearse a fondo para reprimir las revueltas ocasionadas por la hambruna durante su reinado. Pese a ello cuando murió estaba tan obeso que no podía montar a caballo. Su hijo Luis VI, fue conocido como Luis el Gordo reinó desde la muerte de su padre hasta 1137. Se le conoce también como el batallador, por las numerosas batallas en que intervino para intentar moderar las ambiciones de los señores feudales. Pese a ello, al final de sus días era incapaz de montar a caballo a consecuencia de su obesidad.

En las crónicas francesas se recoge que cuando el rey de Francia conoció al duque de Normandía y rey de Inglaterra, Guillermo I (1066-1087), conocido como Guillermo el Conquistador, exclamó que parecía una embarazada.

Los cronistas de su fallecimiento, sucedido durante los combates de Nantes en julio de 1087, no zanjaron la cuestión de si se debió a un golpe tras la caída de su caballo o a una enfermedad causada por el calor y su extrema corpulencia.

En España es conocido el caso de Sancho I, el Craso, rey de León. Subió al trono en el 956 y dos años más tarde fue rechazado por los nobles leoneses y castellanos debido a su extrema gordura. Sancho acudió a su abuela, Toda de Pamplona, quien hizo un acuerdo con Abderramán III de Córdoba para recuperar el reino. Sancho acudió a Córdoba en donde fue tratado por el médico del califa, Hasday ibn Saprut, de religión judía, quien le mantuvo con infusiones durante cuarenta días. Algunos dicen que para impedirle cualquier tentación le cosió la boca y en las infusiones añadía cantidades considerables de Triaca Magna, la panacea universal que contenía opio. Además un ejército pamplonés-musulmán tomó Zamora en 959 y León en 960 restaurándole en su trono en donde continuó hasta su muerte en el 966 que no fue pacífica, sino a consecuencia de la ingestión de una manzana emponzoñada, ofrecida por el conde Gonzalo Sánchez.

Durante la Edad Media, sin embargo, la gordura no resultó estigmatizada, ni siquiera en sus grados extremos. Era sobre todo un símbolo más del poder.

Hay, sin embargo, un punto discrepante en éste consenso generalizado: la Iglesia católica.

El exceso de grasa atacaba también a los oradores, a los clérigos, otro de los estamentos dominantes medievales.

San Pablo, en el s. I, en su Epístola a los Filipenses ya había atacado como enemigos de Dios a aquellos cuyo dios es su barriga. San Agustín en el s. V y el Papa San Gregorio I en el s. VI, incluyeron la glotonería entre los siete pecados capitales. Durante la Edad Media fue calificada de pecado venial.

Jean de Salisbury (†1180) obispo de Chartres, en su texto: La guerra y el debate entre la lengua, los miembros y el vientre, describe al estómago como un fuelle lleno de gas infecto, saco repleto de basura o pozo repugnante.

M. Vincent- Cassy, en el siglo XIII, en su texto sobre los animales y los pecados capitales identifica al cerdo con el glotón y la abyección con la gordura, no basándose en cuestiones estéticas sino en consideraciones morales.

El hombre grueso que durante toda la Edad Media se había visto representado por la fuerza, la tranquilidad y la osadía del oso en las cortes medievales, pasa a verse representado por el cerdo y el papel del caballero fuerte y victorioso se simboliza en la fuerza y agilidad del león.

3.4. Renacimiento

Durante el periodo la tendencia bajo-medieval se acentúa y la gordura pasa a ser considerada también un defecto de la gente simplona y popular, más que una de las características de la nobleza, lo cual nos habla también de una época de mayor prosperidad y de los cambios nutricionales impuestos por la agricultura viajera, en éste caso de los aportados por los descubrimientos de los navegantes españoles y portugueses.

Philippe de Commines, en sus Memorias se burla de Eduardo V de Inglaterra de quien afirma murió ahogado bajo su peso. Lo que no impidió que uno de sus sucesores, Enrique VIII de Inglaterra, famoso por su ruptura con la Iglesia romana y por la trágica solución dada a varios de sus divorcios, acabara su vida

con una excesiva gordura que Hans Holbein transformó en impresionante majestuosidad.

En el festín colectivo retratado en el Libro de la caza de Gastón de Phoebus, vemos a los sirvientes, capataces y palafreneros con el rostro basto y dotados de una gran barriga, mientras los nobles, además de mantener modales refinados, aparecen con la cara afilada y la cintura esbelta, lo cual nos lleva a la iconografía derivada de la publicación del Ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha, en donde Miguel de Cervantes representa al hidalgo Don Quijote, al borde mismo de la extenuación de pura delgadez, mientras su escudero Sancho Panza, en su propio apellido lleva impresa la cualidad obesa atribuida a las clases populares en su libro publicado a principios del Barroco.

Baltasar Castiglioni en El Cortesano habla ya de ligereza y habilidad y esas cualidades, añadidas a la fuerza, son las que estéticamente debían preponderar.

A Carlos V, tras su victoria contra los protestantes en Mülberg, le entregaron al Duque Francisco I de Sajonia de quien se burlaban los cortesanos por su gran volumen y le calificaban de bota y le describían como gordo, seboso y fondón.

El propio emperador Carlos, aunque no famoso por su gordura, que probablemente no llegó a desarrollar, sí lo fue por su inmenso apetito, por las recepciones a la manera flamenca y por la gran cantidad de alimentos y bebidas consumidas incluso en su retiro de Yuste.

La tendencia a la frugalidad y las buenas maneras en la mesa es uno de los objetivos de la temprana sátira de François Rabelais quien, pese a su condición de médico, se ríe de los nuevos usos aristocráticos con su personaje Gargantua, con dieciocho papadas, un vientre descomunal y su compleción maravillosamente flemática.

En el Renacimiento, sin embargo, el principio de rechazo de la gordura no viene acompañado de una apología de la delgadez, asociada a lo patológico, sino de la consecución de un equilibrio.

El médico y agrónomo francés Jean Liébault en su Tres libros sobre el embellecimiento y ornamento del cuerpo humano, afirma que la obesidad es más conforme con la belleza que la delgadez.

3.5. Barroco

Durante el siglo XVII continúa la situación ambigua respecto a la gordura. La excesiva se condena, como hace Louis de Rouvroy, Duque de Saint Simón en sus Memorias con respecto al Príncipe de Mónaco a quien califica de gordo como un tonel, incapaz de ver más allá de su barriga. Sin embargo, el hombre de sangre real, alto, considerablemente gordo, pero sin ser achaparrado, de aspecto distinguido y noble, sin ninguna rudeza, le parece estéticamente agradable.

Durante ese mismo siglo la obra de Pedro Pablo Rubens evidencia un gusto personal por la voluptuosidad de la carne, pese a que al mismo tiempo exprese, personalmente, la voluntad clásica de la esbeltez. Su obra es tomada, en la actualidad, por un ensayo, en ocasiones desmesurado, sobre los efectos de la gordura. La misma fascinación que presenta, en la actualidad, el pintor y escultor colombiano Fernando Botero, en una época en que la obesidad está completamente estigmatizada, a diferencia del siglo XVII, en que todavía se mantenía una cierta ambigüedad.

Testimonio de la misma sería la correspondencia de la Marquesa de Sévigné. Madame de Sévigné se inquieta ante la delgadez de su hija, consulta a Guy Crescent Fagon, Médico de Luis XIV y le da consejos para engordar. Quiere que aumente de peso sin ponerse gorda, corpulenta, ni quedarse embarazada, mientras ella hace esfuerzos para adelgazar. La marquesa resulta una buena muestra de las inquietudes aristocráticas francesas y muy probablemente europeas. No quería estar escuálida; tampoco gorda y esas características las relacionaba con la belleza, con la esbeltez, no con la salud. Para mantener la segunda estaba dispuesta a otra serie de sacrificios, como alimentarse con carne de víbora para absorber, en teoría, las impurezas del cuerpo, al igual que otros nobles italianos o españoles.

Como la gordura es cuestión estética, no sanitaria, el juego con las ropas se convierte en tema central.

En el siglo XV las mujeres empleaban un simple cinturón de tela entorno al vientre. En 1685, Jean Liébault en su Tesoro de remedios secretos para las enfermedades de las mujeres describe las cinchas de piel con cordones; los corsés para contener los vientres excesivos. También propone contenciones a base de láminas de acero. El invento más habitual unía unas ballenas o barbas que atravesaban la tela y placas rígidas cosidas en el interior de la misma que ya eran habituales en el siglo anterior. La prenda se emplea por hombres y mujeres, pero mucho más por las segundas.

3.6. La Ilustración

En la Galerie de modes de París, hacia 1780, puede verse confirmada una considerable reducción en la talla femenina y mayor libertad en el volumen masculino. Para los hombres el volumen rollizo se considera normal, incluso prestigioso, mientras el talle femenino ha de ser invariablemente esbelto. Los hombres de finanzas, los banqueros y negociantes se representan con gravedad opulenta y obesa adquirida en sus negocios sedentarios que ya no precisan de ningún tipo de acción. Las mujeres han de aparecer esbeltas, pero esa aparente delgadez debe estar en justo equilibrio con la gordura y no es necesario que sea real, puede aparecer gracias al uso de un potente corsé.

En el siglo XVIII también empieza a preferirse hablar de obesidad. Lo hace Antoine Furetière en su Dictionnaire de 1701; también en la Encyclopédie en 1760, la obesidad aparece como término médico, una forma de corpulencia excesiva.

También aparece un nuevo tipo de crítica social en donde el gordo ya no es sólo el palurdo inculto e incapaz, sino que puede ser un personaje inútil, improductivo y privilegiado. La gordura se considera característica de quienes tienen fortuna, de quienes engordan con la sustancia que extraen a la viuda y al huérfano, mientras el pueblo muere de hambre, como aparece en el Cancionero histórico del siglo XVIII de Émile Raunié.

Luis XVI engordó durante los primeros años de su reinado. Los médicos consideraron peligrosa su corpulencia. Trataron de reducir la cantidad de alimentos, le impusieron caminatas y le recomendaron agua de Vichy, sin resultado alguno. La falta de descendencia agudizó la sospecha de debilidad real. Cuando lo

detuvieron, en 1791, le descalificaron por gordo, impotente y los revolucionarios no tuvieron problemas para presentarle como un ser degenerado debido a su gordura e impotencia.

3.7. El siglo XIX

Brillat-Savarin señala el exceso abdominal como un síntoma específicamente masculino. Los vientres burgueses, con una adiposidad moderada, tienen una buena consideración. Son activos y capaces de entrar en todo tipo de luchas. Sin embargo los banqueros o los aristócratas excesivamente gordos, carecen de cualquier tipo de consideración social. Rápidamente también el vientre burgués cae en el descrédito. Los modelos de La Mode parisienne o el Journal des tailleurs tiene un fuerte torso, un ancho de hombros exagerado, cintura marcada y pantalones ceñidos, aunque la obesidad mediana sigue siendo bien aceptada, lo que no sucede en el caso femenino para las cuales la delgadez y fragilidad siguen siendo forzosas. Sin embargo a finales del XIX los modernos fisiólogos y anatomistas afirman el desarrollo de la musculatura abdominal es la mejor retención para la gordura.

Es el citado Brillat-Savarin quien a mediados del siglo XIX intenta crear una guía del bien vivir, acorde con el epicureísmo clásico, en donde predominaría la imagen del gourmet sobre la del comilón.

También en 1843 Paul Émile Daurant-Forgues y Jean Jacques Grandville, en *Las pequeñas miserias de la vida humana* nos presentan el drama del obeso, víctima de bromas y desaires y con un sentimiento constante de desgracia.

A partir de la última parte del siglo XIX se popularizan los trajes de baño y los cuerpos gordos se convierten en objetivo de chanzas. También la moda femenina varía y desaparecen las formas acampanadas que ocultaban la figura.

Para estigmatizar, aún más si cabe, la gordura, Cesare Lombroso, médico y criminólogo italiano, iniciador de la frenología y del establecimiento de una supuesta antropología del criminal nato, señaló entre los signos degenerativos de criminales y prostitutas que el peso medio era superior al de quienes no lo eran y las prostitutas adquirirían con los años una corpulencia enorme, hasta convertirse en monstruos obesos.

De ahí que a finales del siglo XIX comiencen las dietas de reducción calórica y otras más peligrosas. En 1880 se aconseja la ingesta de segregaciones de tiroides de cordero debidamente procesadas por el farmacéutico y el ejercicio físico continuado, así como la asistencia a termas específicas para adelgazar.

3.8. El siglo XX y XXI

Al tiempo que una epidemia de obesidad se extiende por el mundo occidental y buena parte de los países en vías de desarrollo, el hambre sigue siendo un problema en el mundo. Desde principios del siglo XX se vuelve a planteamientos estéticos de los griegos según los cuales sólo el músculo sería bello, así como lo dinámico, lo esbelto, lo flexible y lo joven. La gordura, además de su aspecto estético se convierte –con realismo- en anuncio de enfermedades cardiacas o metabólicas muy graves y también en un estigma social, no sólo por las bromas y caricaturas que hacen de su vida un martirio, sino por la exclusión social, denunciada por Heri Béraud desde 1922 en *El martirio del obeso*, en donde se explica la ausencia de posibilidades de trabajo e incluso la consideración de causa posible de despido laboral.

La obesidad, incluso la mediana, resulta proscrita en el panorama masculino, pero en el femenino aparece la extrema delgadez que obliga a tremendos y continuados sacrificios en la nutrición y el ejercicio físico.

No siempre fue así en España. Si hacemos el curioso ejercicio de observar la belleza física a través de algunos reclamos farmacéuticos que utilizan a las mujeres como atractivo a principios del siglo XX, aunque el específico anunciado no tenga mucho que ver con ellas, nos encontramos desde una talla “europea” en el anuncio de las pastillas digestivas EBREY, hasta otras más del gusto mediterráneo, en donde las formas femeninas son mejor aceptadas. Tendríamos las píldoras de Reuter, con una señorita oronda pero de cintura de avispa, conseguida, probablemente con el corpiño encorsetado; otra señorita moderna, con ropas holgadas y apariencia de normalidad en su peso, en los laxoconfites del Dr. Richard y otra exuberante en su aparente laxitud exótica para promocionar la emulsión de Scott.

Los gustos mayoritarios se pueden pulsar mejor en las revistas de moda o literatura. En la litografía de L'Esprit Français de 1911, vemos bañarse a una señorita delgada, pero sin excesos, que provoca una auténtica conmoción entre los paseantes masculinos playeros, seguramente porque pese a la pudibundez de su bañador para los gustos actuales, en el momento resultaría levemente escandaloso.

Sin embargo la portada del semanario ilustrado español ¡ahí va! de marzo de 1912 recoge la fotografía de la Bella Montalvito quien, al parecer, había actuado, supongo que con éxito en varios teatros de España. La tal belleza era cupletista y seguramente resultaba excitante para los sentidos de sus admiradores pero, como se ve, está sobrada de carnes, cinchada con un potente corsé, dotada de ropas que parecen enaguas amplias y con una mirada bovina que pretende ser o incitante o simpática. Lo cual explica que, en un mundo sin globalizar, la moda no era una dictadura tan férrea como parece serlo en la actualidad.

Desde finales del siglo XIX la extrema obesidad se había convertido en monstruosa e incluso se exhibía como atracción en barracas de ferias. A partir de principios del siglo XX esos espectáculos empiezan a ser intolerables para la mayoría y el obeso extremo pasa a ser un caso clínico. Sin embargo el obeso también pasa a ser considerado como alguien que elude el cuidar de sí mismo, falto de voluntad y de dominio: un fracasado, alguien incapaz de cambiar; continua siendo un ser estigmatizado.

4. Sobre algunos gordos ilustres

A lo largo de éstas páginas ya hemos mencionado a varios: miembros de la realeza, de la aristocracia o personajes literarios.

Entre los reyes españoles algo se ha dicho ya de los Austrias. Los primeros Borbones no destacaron, precisamente, por su gordura, sí por otras patologías más incapacitantes. En el descarnado retrato que hizo Francisco de Goya a la familia de Carlos IV, tanto el monarca como su esposa, la reina María Luisa, aparecen más que rollizos, con un aspecto abotargado poco aristocrático, infrecuente en los retratos efectuados por un pintor de cámara. Fernando VII se ganó a pulso su mala prensa entre todos los monarcas españoles. En su retrato se refleja una gordura moderada

y una inmoderada idiocia. Isabel II gozó de una buena salud. Sólo tuvo algunos trastornos gastrointestinales debidos a sus malos hábitos alimenticios que propiciaron una gordura incipiente, transformada en obesidad tras su matrimonio; pese a ello es más conocida por su liviandad amorosa que por su amor excesivo a la comida.

Entre los gobernantes mundiales ninguno ha tenido tanto poder, en el mundo contemporáneo, como los presidentes de los Estados Unidos de América. Entre ellos hay uno, el vigesimoséptimo, William Howard Taft, gobernó entre 1909 y 1913 y fue francamente obeso. Hombre de metro ochenta de altura, llegó a pesar ciento cincuenta y ocho kilogramos, pese a que estuvo casi toda su vida a dieta y controlado por los mejores especialistas de su época. Antes de ser elegido para presidente fue Procurador General de los Estados Unidos, Gobernador General de Filipinas, Secretario de Guerra y Gobernador temporal de Cuba. Siguiendo los consejos de Nathaniel E. Yorke-Davies adoptó una dieta muy moderna, exenta de grasas y baja en calorías. Escribía a su médico dos veces a la semana, llevaba un control diario del peso y contrató a un entrenador personal que le hacía montar a caballo, pese a lo cual estuvo toda su vida adelgazando y recuperando lo perdido.

Entre los cantantes de ópera es tan frecuente la aparición de la corpulencia que el imaginario popular los presenta casi siempre obesos. Baste recordar a Monserrat Caballé, en sus mejores momentos o al fallecido Luciano Pavarotti, aunque hay otros varios en la actualidad que no cumplen con el cliché preconcebido mediante el cual se identifica potencia y calidad bucal con rotundidad física.

También el estereotipo de los actores de cine o teatro les hace parecer delgados, si pensamos en ellos de improviso. Las excepciones, entre las máximas estrellas masculinas son frecuentes. No así entre las féminas.

En el cine mudo destacan, en primer lugar Stan Laurel y Oliver Hardy, conocidos entre nosotros como el gordo y el flaco; en el cual Hardy era un obeso excesivo pero mucho más avisado que el bobalicón Laurel y, entre ambos, hicieron las delicias de los niños durante los años cincuenta.

Menos conocido en España fue Roscoe Arbuckle, aunque su mote: Fati se utilizó popularmente para designar a los gordos. Su carrera cinematográfica acabó a consecuencia de un escándalo en donde el sexo, el alcohol y la impotencia, acabó en violación y asesinato.

En la actualidad pocas personas se acuerdan de Charles Laughton, pero sus películas no habrían sido las mismas sin su presencia excesiva y morbosa. También el personaje de Agatha Christie, el detective Poirot, lo vemos reflejado en un Peter Ustinov muy pasado de peso, que representó también a un Nerón, gordo, infantil y malévolo, en *Quo Vadis*. Pedro Picapiedra encontró su actor ideal en un John Goodman obeso. Marlon Brando bordó el papel del padrino a consecuencia o a pesar de su extremada gordura final; James Gandolfini representó como nadie al líder de una familia mafioso en la que los gordos abundaban y no precisamente repletos de buenas ni inocentes intenciones. Orson Welles siempre fue un personaje robusto. Aprovechó el desmesurado exceso de peso de sus últimos tiempos para representar de forma magistral algunos personajes shakesperianos, como el Falstaff de *Campanadas a medianoche*. En otro registro, Gérard Depardieu ha representado al orondo Obélix, con acierto y sin deber hacer un gran esfuerzo para simular su extraordinaria corpulencia, tal y como la pensaron para el tebeo René Goscinny y Albert Uderzo. También el antaño delgadísimo y muy hortera bailarín, John Travolta, ha sido capaz de enfrentar la gordura y la calvicie en la película de Pierre Morel, *From Paris with love*, e incluso representar a una de las escasas mujeres gruesas de la gran pantalla travistiéndose en la película de John Waters, *Hairspray*.

Si deseamos ver mujeres gruesas en pantalla, protagonizando películas de calidad, nos hemos de ir a la filmografía de Federico Fellini, un amante de las mujeres exuberantes y, en ocasiones, desbordantes de exceso carnal, desde Anita Ekberg, la inolvidable protagonista de *La dolce vita* hasta la estanquera de *Amarcord*, María Antonietta Beluzzi.

La gran película sobre los excesos gastronómicos, no sobre la obesidad, es la de Marco Ferreri, *La grande bouffe*, en donde prima el humor negro, un tanto anárquico del director. Cuatro personajes interpretados por inmensos actores se reúnen un fin de semana para llevar a cabo un suicidio colectivo mediante la

ingesta desmesurada de alimentos exquisitos. La película es una parábola excesiva sobre la sociedad de consumo que lleva a una lectura errónea del epicureísmo, en éste caso llevada hasta sus últimas consecuencias.

Absolutamente relacionada con el tema estaría la película Gordos realizada por Daniel Sánchez Arévalo en 2009 en donde se relatan cinco historias de personas obesas reunidas en un grupo de terapia con un tono de comedia, con algunos toques dramáticos.

Para la nómina de autores literarios gordos: Balzac, Galdós, Flaubert, Dickens, Chesterton... y de sus personajes obesos entre los que nos encontramos a Jacinta de Pérez Galdós o Ana Ozores de La Regenta de Clarín o la misma madame Bovary de Flaubert, les propongo la lectura del trabajo que, sobre el tema, nos brindó Almudena Grandes, ella misma una mujer opulenta, en el ciclo Con otra mirada de la Fundación de Ciencias de la Salud.

Añadiré sólo dos nombres que no son del gusto de la escritora. El de Edgard Neville y Juan Manuel de Prada.

Edgard Neville estudió la carrera de Derecho y entró en el cuerpo diplomático. Su primer destino fue Washington y en los Estados Unidos se hizo amigo de las estrellas de Hollywood, singularmente Charles Chaplin. Durante la II República fue miembro de Izquierda Republicana y se le destinó a la embajada de Londres, en donde Pablo Azcárate no confió demasiado en él. Luego de romper con los republicanos marchó a París, en compañía de la actriz Conchita Montes, pese a que estaba casado, tenía un hijo y había pasado una temporada de gran ajetreo sentimental en América. En 1937 apareció en Salamanca y empezó a encargarse de las tareas de propaganda del frente franquista. Tras la guerra civil su familia recuperó casi todas sus posesiones y se dedicó a la actividad literaria y cinematográfica, además de a su pasión por la gastronomía, con lo cual se convirtió en un hombre muy gordo, con casa en Marbella dedicado a la buena vida sin molestarse por los encontronazos con la censura y sin dejar nunca rematada su obra. Su principal interés fue el buen vivir e hizo cuanto le vino en gana amoldándose a las exigencias históricas del momento sin mayores críticas, muy por el contrario efectuando un derroche de simpatía y cordialidad. Según Eduardo

Haro Tecglen, después de sus comidas majestuosas pedía sacarina, porque el azúcar engorda mucho. Como podía suceder murió de un infarto. Cansado de que le dieran la murga con su exceso de peso dejó escrito un epitafio: aquí yace Edgar Neville, que al final se quedó en los huesos.

Hace pocos días Juan Manuel de Prada, un escritor orondo, en un magnífico artículo publicado en el XL semanal del 15 de diciembre de 2013 lamentaba la infamia a que había sido sometido en la red. Unos impresentables habían tomado una fotografía suya en el metro leyendo un libro y la habían publicado para escarnecerle, no tanto por su condición de reaccionario confeso y militante, como por su aspecto físico. El mayor insulto era calificarle como el gordo ese. Con lo cual la estupidez secular cristaliza en ese prejuicio moral establecido sobre el gordo, ya no por los posibles problemas físicos del mismo –cuestión de su absoluta incumbencia personal- sino por la satanización de la obesidad por una sociedad mediatizada por el culto al cuerpo, por lo igualitario, por la salud hasta la mismísima muerte, como si no hubiera otro remedio que morir, pero hacerlo todos sanos, en conjunto y en el mismo tanatorio higienizado y ausente de humos.

A este respecto, si los primeros en llamar la atención sobre el pecado de la gula fueron los católicos, ahora una revista progresista Claves de la razón práctica, titula su número de diciembre de 2013: el pecado del mundo: ¿hasta cuándo la glotonería de pocos y el hambre de tantos? En donde se recoge algo del problema: la desigualdad alimentaria, pero no todo el problema ni mucho menos pues ahora ya sabemos que la gordura no es cosa de sobrealimentados ricos, sino más bien de sobrealimentados pobres y si la glotonería es un pecado sería mejor dejarlo resolver en el interior de las conciencias o de los confesonarios, no convertirlo en un pecado social que estigmatiza más aún a los gordos quienes, en las sociedades desarrolladas, no suelen ser los más ricos.

Bibliografía

1. Braudel, Fernand (1984) *Civilización material, economía y capitalismo, siglos XV-XCIII*. Tomo I, *Las estructuras de lo cotidiano*, Madrid: Alianza.
2. Bravo, Ángela (1996) *Femenino singular: la belleza a través de la Historia*, Madrid: Alianza.
3. Brillat-Savarin, J.A. (2001) *Fisiología del gusto*, Barcelona: editorial Óptima.

4. Campillo Álvarez, José Enrique (2004) El mono obeso. La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: diabetes, hipertensión, arterioesclerosis, Barcelona: Crítica.
5. Eco, Umberto; de Michele, Girolamo (2010) Historia de la belleza, Barcelona: Debolsillo.
6. Foz, Mario, Historia de la obesidad, www.fundacionmhm.org
7. Gargantilla, Pedro (2007) Las enfermedades de los Borbones, Madrid: La Esfera de los Libros.
8. Grandes, Almudena (2000) Las curvas de Fortunata. Una aproximación al tratamiento literario de la gordura. En Varios autores Con otra mirada. Una visión de la enfermedad desde la literatura y el humanismo, Madrid: Taurus/Fundación de Ciencias de la Salud, págs. 51-81.
9. Hipócrates (ed. 2007), Tratados, Madrid: Editorial Gredos.
10. Marañón, Gregorio (1936) Gordos y flacos, Madrid: Espasa-Calpe.
11. Martínez Kleiser, Luis (1989) Refranero general ideológico español, Madrid: Editorial Hernando/Real Academia Española.
12. Puerto, Javier (1997) El mito de Panacea. Compendio de Historia de la Terapéutica y de la Farmacia, Aranjuez: Doce Calles.
13. Puerto, Javier (2003) La leyenda verde. Naturaleza, sanidad y ciencia en la corte de Felipe II (1527-1598), Salamanca: Junta de Castilla y León.
14. Taubes, Gary (2013) Cómo engordamos y qué hacemos al respecto, Barcelona: RBA.
15. Varios Autores (2001) La ilusión de la belleza. Una geografía de la estética, S.l: CAM.
16. Vigarello, Georges (2009) Historia de la Belleza: el cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días, Buenos Aires: Nueva Visión.
17. Vigarello, Georges (2011) La metamorfosis de la grasa. Historia de la obesidad. Desde la Edad Media al siglo XX, Barcelona: Península.