

## **El cuidado de sí mismo o la renovación de la dietética en la prosa humanista castellana**

Philippe Rabaté

(Université Paris-Nanterre, EA 369 Études romanes)

Proemio: El territorio de la dietética

En sus consideraciones liminares sobre la dietética en la Antigüedad greco-latina, Michel Foucault, en su segundo tomo de la *Historia de la Sexualidad II: el uso de los placeres* (1984, para la primera edición francesa), recordaba dos concepciones distintas de esta materia la dietética en su relación con la medicina. La primera procede del corpus hipocrático y valora la dimensión fundamental y, más aún, fundacional de la dietética dentro del campo de la constitución de la medicina como discurso autónomo y legitimado como tal:

El autor del tratado sobre *La antigua medicina*, lejos de concebir el régimen como una práctica adyacente al arte médico –una de sus aplicaciones o una de sus prolongaciones–, hace por el contrario que la medicina nazca de la preocupación primera y esencial del régimen. Según él, la humanidad se habría separado de la vida animal por una especie de ruptura de dieta; en el origen, en efecto, los hombres habrían utilizado una alimentación semejante a la de los animales: carne, vegetales crudos y sin preparación. Semejante manera de nutrirse, que podía curtir a los más vigorosos, era severa para los más frágiles: en breve, morían o jóvenes o viejos. Así, los hombres habrían buscado un régimen mejor adaptado “a su naturaleza:” ese régimen que caracteriza todavía a la actual forma de vivir. Pero gracias a esta dieta más suave las enfermedades se habrían vuelto menos inmediatamente mortales, advirtiéndose entonces que los alimentos de los sanos no podían convenir a los enfermos: éstos necesitaban otro tipo de alimentos. La medicina se habría formado entonces como “dieta” propia de los enfermos y a partir de una interrogante sobre el régimen específico que les convenía. En este relato de origen, la dietética surge como inicio; da lugar a la medicina como una de sus aplicaciones particulares (Foucault 1984, 63-64).

Que se nos perdone una cita tan prolija larga pero queríamos evidenciar toda la sutileza de este primer modo de aparición de la dieta que diferencia el hombre del animal e introduce en su subsistencia una forma racional de selección y organización. Frente a esta lectura positiva y algo mítica de la fundación de la dietética, Foucault esboza una concepción más crítica y que tiende a limitar la vigencia de esta disciplina que constituye uno de los tres campos de la medicina clásica con la farmacopea y la cirugía. Recordando unas consideraciones de Platón en la *República*, Foucault define la dietética como una “inflexión de la medicina” que surgió cuando el régimen seguido por los hombres ya no era conforme a la Naturaleza, en otros términos, a su propia naturaleza:

En todo caso, sea que se haga del saber dietético un arte primitivo o que se vea en él una derivación ulterior, está claro que la propia “dieta,” el régimen, es una categoría fundamental a cuyo través puede pensarse la conducta humana; caracteriza la forma en que se maneja la existencia y permite fijar un conjunto de reglas para la conducta: un modo de problematización del comportamiento, que

se hace en función de una naturaleza que hay que preservar y a la que conviene conformarse. El régimen es todo un arte de vivir (Foucault, 65).

Este “arte de vivir” se dividía tradicionalmente en cinco campos: los ejercicios (*ponoi*), los alimentos (*sitia*), las bebidas (*pota*), el sueño (*hupnoi*) y las relaciones sexuales (*aphrodisia*).<sup>1</sup>

De manera constante, vuelve a aparecer este conjunto de saberes (o pseudo-saberes) en numerosos libros de la medicina humanista del siglo XVI, entre ellos *El banquete de nobles caballeros* de Luis Lóbera de Ávila (1530 para la primera edición, 1542 para la segunda), el *Discurso breve sobre la cura y preservación de la pestilencia* (1556) de Andrés Laguna y los *Diálogos de filosofía natural y moral* (1558) de Pedro de Mercado (1558), escritos que nos parecen ser algunos de los más representativos de la dietética castellana. A este corpus añadiremos unas breves consideraciones sobre el tratado atribuido a Olivia Sabuco de Nante y Barrera, *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre* (1587), y no hay duda de que hubiéramos podido alargar la lista –integrando, por ejemplo, los *Diálogos* de Pedro Mexía o los *Coloquios satíricos* de Antonio de Torquemada–, pero la multiplicación de las fuentes no hubiera cambiado sustancialmente el tipo de argumentos recurrentes.

Sin embargo, y aunque la variedad de los textos aducidos suela ser un motivo de placer y de estímulo en una indagación sobre las teorías antropológicas y médicas clásicas, conviene recordar a propósito de estas fuentes que se constituyeron como discursos con destinatarios y fines distintos. El tratado de Luis Lóbera de Ávila está directamente inspirado por una práctica áulica, mientras que con la obra de Pedro de Mercado, nos situamos ante un diálogo médico y humanista de índole más universal, tradición antigua que parece prolongar la obra de Olivia Sabuco de Nantes y Barrera. En efecto, la explicitación de las causas de la medicina, la perspectiva lógica y abstracta dependían, en la estructura de los saberes antiguos, de la filosofía a diferencia de la práctica de la misma medicina. Por fin, el *Discurso breve* de Andrés Laguna se presenta como un texto en tiempos de crisis, respuesta frente a la “pestilencia,” y participa de una moda muy difundida en los tratados áureos, como era la de la literatura epidémica.

En las pocas páginas que siguen, nuestro estudio procurará superar el encadenamiento de consideraciones descriptivas –a veces repetitivas– sobre los alimentos y ejercicios que conviene privilegiar para considerar, de manera más precisa, cuál es la visión de la naturaleza del hombre que se desprende de estos textos. Así, conviene que nos liberemos de la retahíla de tópicos empíricos (cuya vigencia científica caducó desde hace mucho) para estudiar la doble caracterización natural del proyecto de la dietética clásica que consiste tanto en dibujar las características y límites de la naturaleza del ser humano (pensar este cuerpo positivo y real que la medicina de la época no ha conseguido todavía conocer plenamente), como en esbozar las relaciones –las más armoniosas posibles, desde luego– que este puede mantener con la Naturaleza en su totalidad.

Por tanto, consideraremos el desarrollo de la dietética en un contexto que podríamos llamar, con todas las cautelas posibles, *sano* en el que el cuerpo vive su propia vida sin haber desarrollado ninguna forma de patología, antes de dedicar unas reflexiones a la dietética en tiempos de crisis epidemiológica y unas observaciones finales sobre la permanencia y transformaciones de un discurso de la dieta en algunas ficciones áureas.

Dietética y naturaleza del hombre: Un arte de vivir

---

<sup>1</sup> Véase Hipócrates, *Du régime* (Joly 1967) o *Sobre la dieta* (García Gual, 1986).

Desde la Antigüedad, el arte de la dietética osciló entre un régimen adaptado a una forma de vida conforme a la Naturaleza y un acercamiento preservativo del cuerpo humano frente a las enfermedades y achaques que le pueden afectar. Estas dos perspectivas conjuntas dominan y conforman las producciones médicas clásicas, entre ellas el tratado *Sobre la dieta* del seudo-Hipócrates y algunos capítulos famosos de los tratados galénicos. Como es bien sabido, se ilustra después en los textos médicos árabes de Avicena y de Averroes; en efecto, *El libro de las generalidades de la Medicina* de Ibn Rusd (Averroes 2003) dedica su sexto libro a “la conservación de la salud” y detalla la alimentación, los ejercicios, los baños, el sueño, la sexualidad que conviene adoptar y seguir para mantener el cuerpo intacto. Obviamente, retoma unas categorías clásicas para describir las distintas complexiones posibles del hombre fundadas en las oposiciones elementales calor/fríaldad, humedad/sequedad, etc. Sin embargo, la medicina árabe, tal y como se formula por ejemplo en la obra del médico persa Al-Majusi (conocido en Occidente bajo el nombre de Haly Abbas y que vivió durante la segunda mitad del siglo X), recurría a categorías singulares para definir la ciencia de la Medicina. Si, como recuerda Ullmann (111), la primera parte de esta trataba de las “cosas naturales” (complexión, temperamento, humores, elementos, facultades), y la tercera de “cosas extra-naturales” (las enfermedades propiamente dichas), la segunda parte atañía a la “ciencia de las cosas no-naturales” donde enumeraba una lista de seis cosas imprescindibles para que el hombre se mantuviera en vida: el aire que nos rodea, la acción y el descanso, el beber y el comer, la vigilia y el sueño, la excreción y la retención naturales (allí entran el coito y los baños) y, por fin, las afecciones del alma (alegría, tristeza, ira, etc.). Tal configuración del saber puede dejarnos algo perplejos por situar en lo no-natural elementos que nos parecen propiamente orgánicos y constitutivos de cada cuerpo. En la época moderna, tras la influencia de los tratados italianos y franceses de finales de la Edad Media, surgió en España una nueva construcción argumentativa, a veces muy repetitiva, de las artes dietéticas.

#### Equilibrio y preservación de la salud

Presentado desde sus primeras líneas como un tratado sobre dietética en un sentido restringido, *El Banquete de nobles caballeros* del médico imperial Luis Lóbera de Ávila –muy conocido por sus numerosos tratados médicos en latín y en lengua romance, entre ellos el famosísimo *Vergel de Sanidad* (1542) y el *Libro de regimiento de salud* (1551)– desarrolla en realidad un plan que integra la agenda detallada de un hombre que pretende someterse al rigor de un proceso dietético. Va recogiendo una de las formas expositivas de la medicina clásica, la de la organización de todas las acciones del día en función de la aspiración a una forma de equilibrio que preserve el cuerpo de los abusos y de las alteraciones:

Para lo cual, Dios mediante, a mi parecer diré en este breve tratado el modo y manera que se ha de tener desde que la persona se levanta, hasta que se acuesta; lo que debe de hacer, hablando desde lavar y peinar y ejercicio que antes de comer se ha de hacer, y a qué hora ha de comer y cenar y dormir; y qué manjares se han de poner primero y qué a la postre; y qué vinos son mejores y qué aguas. Y particularmente hablaré en la complexión y calidad dellas, y qué daños y provechos hace, usando dellas convenientemente, y los daños que hacen no usando dellas como conviene. A la postre, visto que por nuestros pecados, en este año y en otros muchos ha habido y hay fiebres pestilenciales, secas y sudores, que son de un mesmo género y molestaron la otra vez que su Majestad tomó la primera

corona, porné un regimiento preservativo y curativo, breve y compendioso, útil y provechoso para en semejantes tiempos (Lóbera de Ávila 1996, 38).

Si el texto empieza, como lo anunciaba su autor, por una serie de anotaciones sobre la justa y debida organización del día, deja lugar a partir del segundo capítulo a una serie de consideraciones que retoman los cinco campos tradicionales de la dietética: cuidados higiénicos iniciales, ejercicios provechosos, cantidad y tipo de comida, orden de ingestión de los manjares según su calidad, “sueño de mediodía,” usos de la bebida, de los baños y del coito (capítulo IX). Esta última caracterización dietética retoma creencias y falsos saberes que aparecían reiteradamente en el pensamiento médico greco-latino:

Ninguno ha de usar coitu cuando estuviere famélico, ni tampoco cuando estuviere muy repleto de vino o de cibo; ni cuando saliere del baño, ni cuando hobiere gomitado o tuviere cámaras; ni después de sangrado, ni después de gran trabajo. Si alguno hubiere usado el coitu, guárdese de sangrarse, ni de hacer grande ejercicio, ni de sudar en el baño. Use de manjares que aumenten la virtud y simiente, así como de huevos, hígados de gallina, algún pisto, alguna perdiz nueva, buen vino grueso y dulce y otro vino añejo bueno o otras cosas semejantes. [...] El que usare mucho el coitu hace concavidades en los ojos y debilita la virtud, quita el apetito de comer (Lóbera de Ávila 1996, 57).

Esta caracterización es, como se puede ver, múltiple desde el punto de vista fisiológico y empírico, pero conviene reconocer que no se hace a partir de una perspectiva moral, ausente de esta serie de prescripciones.

El tratado de Lóbera de Ávila dedica el resto de sus páginas, por una parte, a una larga serie de capítulos monográficos sobre alimentos (vino, cerveza, agua, pan, carnes, sal, vinagre, miel, frutos y verduras, etc.) y, por otra, a un “regimiento” que se integra en la gran tradición de este género y cuyo título reza en el capítulo LIII: “Del regimiento preservativo y curativo, breve y compendioso, utilísimo en todo tiempo de pestilencia y en todas partes, dividido por sus cánones y capítulos.” Tendremos dentro de poco tiempo la oportunidad de consagrar una segunda serie de reflexiones a esta aproximación preservativa.

La construcción de la dietética que nos brinda Lóbera de Ávila es en realidad común a numerosos textos del Quinientos que procuran entregar a su lector algunas reglas para mantener su sano equilibrio y un vivir conforme a su naturaleza. Volvemos a encontrar este tipo de correlaciones tópicas en el curioso tratado atribuido a Oliva Sabuco de Nantes –y cuya paternidad se le da a veces a su padre Miguel–, *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre* (1587) en una serie de tres capítulos; así escribe sobre la templanza en el comer:

La gran comida, y muchos manjares, da pesadumbre, tristeza, y enfermedad, priva al ánimo de sus acciones, y la hace ignava, perezosa y atada: débense evitar los muchos manjares, porque son causa de corrupción de diversos jugos, mezclados, y no se transforman tan bien, como el sencillo por su diversa o contraria naturaleza. Débense evitar los manjares melancólicos, y flemáticos, que dijimos [...] (Sabuco de Nantes, 162).

De ahí, la voluntad –que ya se manifestaba en el tratado hipocrático *Sobre la dieta*, como aclara Robert Joly en su introducción a la obra (Hippocrate 1967, IX-X)– de

organizar de modo racional una lista de alimentos que la especie humana puede ingerir sin ningún riesgo relevante, en la medida en que el aire y la alimentación son considerados como las dos mayores fuentes de cualquier tipo de enfermedad. Desde esta perspectiva, la *Nueva filosofía* va elogiando un ideal de templanza y de moderación que ya se afirmaba en la medicina griega. Por otra parte, apunta la autora acerca del sueño:

El sueño es el principal alimento y nutrición de la vegetativa, alegre y renueva la naturaleza, como si de nuevo comenzase; pero éste también se ha de tomar con la regla, meta y raya de la temperancia, porque si de éste pasa, hace el cerebro aguanoso, y caduco, y daña como el ocio; pero el sueño en su regla, y moderación hace la principal nutrición del cuerpo, y quebrantado el sueño, o falta de él, hace gran daño (Sabuco de Nantes, 163).

La caracterización equilibrada del régimen tiene una formulación interesantísima en el plano de la poética del diálogo humanista en los *Diálogos de filosofía natural y moral* de Pedro de Mercado (1557). Dedicó así el cuarto de sus diálogos a la dieta y le da, según los usos retóricos de la época, un título sinóptico y programático:

Diálogo cuarto, de la cena, en la cual Laurencio y Nicolao, convidados a cenar por un caballero llamado Antonio, se llevan de industria a Joancio médico, con propósito de sacarle avisos de bien comer y beber para la conservación de la sanidad. Donde se hace la comparación de todos los manjares y se declara cuáles son las mejores yerbas y legumbres, los mejores frutos, las mejores aguas y mejores vinos, las mejores carnes y pescados y la orden medicinal que conviene guardar en el uso y preparación de todos estos manjares, con muchas dudas de grande aprovechamiento para nuestra salud (Mercado, 703).

Desde el inicio, este famoso médico pone en boca de uno de sus personajes, Laurencio, un elogio de la naturaleza preservativa de la dietética:

[...] cada día comemos y cenamos y nunca paramos mientes en lo que nos conviene comer ni cenar, como paramos en procurar mil diferencias de guisados, y cómo comer mucha cantidad de ellos, hasta enfermar y morir de haber mucho comido y desordenadamente. Y por el contrario, la orden y concierto en esto es de tan gran fuerza que los mismos médicos confiesan, por conclusión averiguada, que podría regirse tan bien un hombre que no enfermase ni muriese muerte accidental, sino natural, prolijamente (Mercado, 703-704).

El diálogo adopta la forma gustosa de una serie de platos que el médico Joancio va comentando mientras los comparte con Antonio, Nicolao y Laurencio. Es una auténtica antología con sus curiosidades que nos mueven a sonrisa hoy en día –la yerbabuena “provoca mucho a lujuria” mientras que la lechuga apagaría esta inclinación (Mercado, 709), las virtudes de las cebollas (Mercado 2010, 710), el vino (Mercado, 716-22), etc. Incluso aparecen referencias al vínculo estrecho que relacionaba dieta y entrenamiento de los atletas en la Antigua Grecia:

De los animales de cuatro pies, la mejor y de más fácil digestión es la del carnero si es castrado, y la del puerco loa mucho Galeno y la pone de mucho más mantenimiento que ninguna otra carne. De lo cual dan verdadero testimonio los

atletas, que antiguamente se ejercitaban y engordaban de industria para parecer en la lucha que hacían delante del pueblo más hermosos y robustos, que se mantenían de ella; y si para igual trabajo comían igual cantidad de otra carne, otro día se sentían más descaecidos y flacos (Mercado, 723).

Recordar los principios de la dietética –fue en efecto una “ciencia” que presidía a la preparación de los ejercicios que llamaríamos hoy deportivos– da lugar, en boca de Joanicio, a la mención de un pecado que resulta ser una de las pocas tentativas de moralización de la aproximación dietética:

Si se guardase la costumbre en la cantidad y cualidad de los manjares, en ninguna manera se desordenaría Naturaleza. Y así esa desorden no se ha de atribuir a ella sino a nuestra gula; que unas veces nos ahitamos y otras no comemos, y por esto a diversas horas se fenece la digestión del estómago y empieza el apetito y hambre (Mercado, 726).

Este diálogo constituye un ejemplo muy logrado del estilo del banquete, cultivado desde Platón y Jenofonte, y que constituye un verdadero marco o formato genérico, una forma discursiva dietética que enuncia reglas conforme las pone en práctica en un decorado gustoso y apacible. Sin embargo, el apasionante texto de Mercado no debe ocultarnos que este modo de exposición no tuvo tanto éxito en el humanismo español, contrariamente al italiano o al francés.

El breve examen de los tres textos que acabamos de considerar no deja lugar a dudas: nos encontramos a las claras frente a la herencia de los *Regimines sanitatis* como el de Salerno que resulta ser uno de los modelos más acabados en la Edad Media de este género discursivo de tantísimo éxito. El *Prooemium* del *Regimen* de Salerno enuncia, no sin humor, los requisitos para mantener la salud intacta, evitando contrariar el cuerpo y someterse a afecciones y pasiones susceptibles de alterarlo:

Anglorum Regi scribit Schola tota Salerni:  
 Si vis incolumen, si vis te vivere sanum,  
 Curas tolle graves, irasci crede profanum,  
 Parce mero, coenato parum; non sit tibi vanum  
 Surgere post epulas; somnum fuge meridianum;  
 Ne mictum retine, ne comprime fortiter anum;  
 Haec bene si serves, tu longo tempore vives.  
 Si tibi deficiant Medici, medici tibi fiant  
 Haec tria: mens laeta, requies, moderata diaeta (*Regimen Sanitatis*, 2-4).

Tres son, por ende, los médicos que cada cual puede elegir –“un espíritu alegre, el descanso y una dieta moderada.” Este tratado agudo –más bien una serie de poemas de tono alegre– va recogiendo una gran diversidad de preceptos que procedían de la diversidad de las fuentes posibles del saber de la época, tanto de la medicina árabe – Avicena y Averroes, ya mencionados– como de la Galénica e Hipocrática o que procede, más bien, del corpus hipocrático, con textos auténticos y numerosos apócrifos. Tal texto conoció una difusión importantísima en toda Europa y, entre las muy variadas reapropiaciones del mismo, aparece la traducción de Michel le Long publicada en París el año 1643 por la imprenta de Nicolas y Jean de la Coste y reeditada recientemente (*Le régime de santé de l'école de Salerne*). Dicho poemario expone una sabiduría muy cercana a la de los tres textos que hemos venido estudiando y no es nada casual. De la

profunda reformulación del género dietético en los siglos XIII-XV dio toda la medida Marilyn Nicoud en un trabajo monumental, *Les régimes de santé au Moyen-Âge* (2007), que ofrece un amplio panorama de la continuidad y de las renovaciones de una forma discursiva que conoció una importante mediación árabe.

Si estos propósitos y llamamientos a la templanza son tan difundidos, ¿cuál es, por tanto, la originalidad de los textos que acabamos de examinar? Primero, estos tratados se publican dentro de un proceso de aclimatación a la realidad castellana, con la afirmación, ante todo, del deseo de escribir en lengua romance –justificado por Mercado detalladamente–, y la voluntad de integrar realidades y singularidades ibéricas en el plano alimenticio. Desde este punto de vista, en una época que ve también la aparición de la famosa traducción de la *Materia médica* (1555) de Dioscórides por Andrés Laguna así como la adaptación de ciertas tesis de Andrés Vesalio por un discípulo suyo, Juan Valverde de Amusco, el castellano va forjándose como lengua científica legítima. A esta primera forma de castellanización, se añade una integración de la dietética dentro de un proceso más amplio de preservación del cuerpo de los distintos miembros de la comunidad política frente a una de las plagas modernas, las epidemias.

#### Preservación y dieta: los regímenes frente a los achaques de la pestilencia

Como ya pudimos ver, desde sus inicios, la dietética es inseparable de una inflexión preservativa –establecer una lista de alimentos y de acciones que favorezcan la conservación de la salud para aquellos que gozan de ella–, pero este “saber” que tiende hacia una racionalización de las prácticas desempeña asimismo una función terapéutica para los cuerpos contaminados por distintos tipos de males.

Luis Lóbera de Ávila dedica así un breve a la lucha contra la pestilencia e identifica un doble factor de infección –el aire y la comida, tópicos desde Hipócrates y Galeno– y le brinda a su lector algunos “cánones” para preservarse de estas dos fuentes posibles de contagio. Lo que no nos debe sorprender es que esta serie de consideraciones, que son prácticas en el sentido más estricto de la palabra, están precedidas de un retrato de lo que ha de ser el buen médico, lo que no debe ser confundido con un ejercicio *pro domo sua* sino como una justificación no desprovista de orgullo del papel destacado del galeno en un contexto de epidemia. Los consejos dietéticos son en realidad muy limitados y Lóbera de Ávila da paso rápidamente a consideraciones meramente terapéuticas –uso de píldoras, de la famosa “triaca,” lugar común de la *Materia Médica* desde la Antigüedad, “piedras, hierbas y medicinas que preservan de la pestilencia,” sangrías, sudores, letuarios, etc.

Sin embargo, dedica el médico imperial un capítulo a los “manjares y regimiento de los enfermos” en el que compila diversas fuentes –Almanzor, Galeno– para enumerar los manjares que podrían tomar los enfermos –pollo, lentejas con vinagre, lechugas, pan, agua con vinagre, vino blanco–, todos de fácil digestión según él y que, para algunos, favorecerían el sueño. En suma: se trata de unas variaciones cuantitativas y cualitativas a partir del régimen de un hombre sano sin que haya realmente una adaptación completa de la dietética. Solo se procura restituir un orden interno destruido por la enfermedad que cambió la naturaleza del cuerpo.

En cambio, el texto de Andrés de Laguna, *Discurso breve sobre la cura y preservación de la pestilencia* (1556) es un escrito práctico y va retomando argumentos que preexistían mezclados con anotaciones, recuerdos personales y experimentaciones. Andrés Laguna, gran conocedor de las epidemias con las que tuvo que luchar reiteradamente en su carrera de galeno –tanto en Metz como en España–, retoma las

distintas partes de la dietética para darle a su lector consejos prácticos y avisos, por ejemplo, sobre el ejercicio:

Todo ejercicio vehemente y violento, en tiempos de pestilencia suele ser muy dañoso por quanto haze colérico el cuerpo e inflámale: escalienta, enciende y resuelve los espíritus vitales del corazón, y constriñe los pulmones a que respiren más a menudo y con mayor agonía. De do se sigue que mayor cantidad de aire pestífero haga ímpetu en las entrañas (Laguna, 26-27).

Y prodiga el mismo de consejos a propósito del sueño: “El sueño sobre comer, si no es a los que le tienen ya acostumbrado, acarrea gran pesadumbre y suele ser sospechoso en tiempos pestilenciales” (Laguna, 27). Laguna propone una verdadera adaptación de la comida al mal, dominada por la temperancia y el precepto según el cual no conviene alimentar la enfermedad:

Las viandas saludables en tiempo de pestilencia conviene que sean de digerir muy fáciles, y ni demasiadamente calientes, ni corruptibles, sino en todo templadas y de mediocre mantenimiento [...] (Laguna, 28-29).

Otras dos series de consejos vienen a completar esta dietética en tiempos epidémicos: un rechazo del uso de los baños y “el acceso a las hembras” [*sic*], que debe ser limitado y con “mujer limpia, hermosa y bien acomplecionada” (Laguna, 33). De todas estas reglas, sale la imagen de un cuerpo cuyo equilibrio puede romperse con facilidad y es difícil de restablecer una vez quebrantado.

Tras haber evocado la variedad de estos textos y decidido limitar una serie que hubiera podido ser mucho más larga y completa, queda una interrogación pendiente: ¿Cuál es la lectura moral que se impone de la dietética? Es a la vez omnipresente y sumamente escurridiza ya que abundan las consideraciones sobre la temperancia, el necesario dominio de su cuerpo y los límites intrínsecos del propio. Pero, más allá de este principio –que bien podría pertenecer al concepto de medida, vivir *κατά μέτρον* en griego o *κατά κόσμον*, según la Naturaleza, como recuerda Bassu (2011)–, ¿dibuja o no una figura renovada del pensamiento dietético y cómo se podría calificar? En realidad, para tener un principio de respuesta sobre estos asuntos, convendría quizá considerar la integración de estas dimensiones dietéticas en universos ficticios como los de la novela picaresca, de la narrativa cervantina o –de modo más conceptista– en la obra de Baltasar Gracián, que nos sitúan en un universo moral híbrido basado en representaciones corpóreas y en la pregnancia y presencia de lecturas teológico-morales.

Algunas prolongaciones ficticias en el *Lazarillo de Tormes* y en el *Guzmán de Alfarache* de Mateo Alemán

Quisiéramos, a modo de epílogo de este trabajo, evocar dos formas de reinscripción y de reapropiación de la dietética en el marco novelesco bajo la modalidad de la supervivencia y del envenenamiento.

En el *Lazarillo de Tormes* (circa 1554), aunque el recorrido del protagonista se haga, por lo menos con los tres primeros amos, en un marco que implica una lógica de supervivencia, surgen consideraciones dietéticas que revelan un conocimiento agudo y un manejo jocoso de las categorías médicas. No nos detendremos en las burlas que acompañan la estancia de Lazarillo con el ciego (el vino, las uvas, el combate por la longaniza) porque remiten a una comicidad fundada esencialmente en episodios



alimenticios, para centrarnos en cambio en las justificaciones que el clérigo de Maqueda emplea ante el muchacho con el fin de legitimar el régimen que este impone a su criado. La mirada —y el relato posterior— del joven abarca la abundante dieta de su amo y la falta de correspondencia con su oficio sacerdotal en una inflexión que no es meramente satírica:

Pues ya que conmigo tenía poca caridad, consigo usaba más. Cinco blancas de carne era su ordinario para comer y cenar. Verdad es que partía conmigo del caldo, que de la carne ¡tan blanco el ojo!, sino un poco de pan, y pluguiera a Dios que me demediara (*Lazarillo de Tormes* 2011, 30).

—Mira, mozo, los sacerdotes han de ser muy templados en su comer y beber, y por esto yo no me desmando como otros.

Mas el lacerado mentía falsamente, porque en cofradías y mortuorios que rezamos, a costa ajena comía como lobo y bebía más que un saludador (*Lazarillo de Tormes* 2011, 31).

En los propósitos del cura, la supervivencia (o más bien el hambre apremiante) se viste de los atuendos de una dieta benéfica en el plano corpóreo y virtuosa en el plano ético. La carga crítica es obvia en el caso del escudero:

—Virtud es ésa —dijo él—, y por eso te querré yo más, porque el hartar es de puercos, y el comer regladamente es de los hombres de bien. —“¡Bien te he entendido! —dije yo entre mí—. ¡Maldita tanta medicina y bondad como aquestos mis amos que yo hallo hallan en la hambre” (*Lazarillo de Tormes* 2011, 47-48).

—Señor, de mí —dije yo— ninguna pena tenga Vuestra Merced, que bien sé pasar una noche, y aún más si es menester, sin comer.

—Vivirás más y más sano —me respondió—. Porque, como decíamos hoy, no hay tal cosa en el mundo para vivir mucho que comer poco. —“Si por esa vía es —dije entre mí—, nunca yo moriré, que siempre he guardado esta ley por fuerza, y aun espero en mi desdicha atenella toda mi vida.” (*Lazarillo de Tormes* 2011, 50).

Tales caracterizaciones dietéticas no pasan de ser argumentos hipócritas que disimulan la anomia de unas conductas y se esfuerzan por restablecer un seguimiento fiel de los valores y de los preceptos de moderación donde solo hay mezquindad y falta de caridad. Este sería el primer nivel de lectura, de índole e inspiración erasmistas. Y volvemos a encontrar este mismo tipo de declaraciones en la boca del tremendo Licenciado Cabra de *El Buscón* (1626) en una comida “sin principio ni fin” que constituye una serie de variaciones sobre la base del *Lazarillo*:

Repartió a cada uno tan poco carnero, que, entre lo que se les pegó en las uñas y se les quedó entre los dientes, pienso que se consumió todo, dejando descomulgadas las tripas de participantes. Cabra los miraba y decía:

—Coman, que mozos son y me huelgo de ver sus buenas ganas (*El Buscón* 2012, 19).

Sin embargo, el mismo texto, al invitarnos a relacionar esta carencia alimenticia con “la muerte viva” pasada por *Lazarillo* con estos dos amos, nos incita a leer también

estos episodios como una experiencia fundacional para Lazarillo, que no volverá a caer en el hambre después.

Con hondas resonancias espirituales, el *Guzmán de Alfarache* de Mateo Alemán (1599, 1604) nos brinda la salida al mundo del protagonista, marcada por dos experiencias sumamente negativas en unas ventas –el “emplasto de huevos” y la falsa ternera–, dos burlas alimenticias dominadas por una forma de transgresión como aclaró Pedro Córdoba en un trabajo estimulante (1994). Estos episodios deben ser pensados como dos formas de envenenamiento en un sentido muy cercano al *Génesis*: la salida de la infancia en el paraíso sevillano se acompaña de una contaminación como la que padeció Adán. Como bien se sabe, la ingestión de la manzana supuso un cambio radical en la constitución del primer hombre –es, para decirlo en una palabra–, un envenenamiento que acarrea la sustitución de una naturaleza hecha a la imagen de Dios por una naturaleza perecible y débil.

El *Guzmán de Alfarache* ofrece, por tanto, una apropiación sutilísima de la trama dietética dentro de un discurso teológico y de la construcción del destino singular y contra-ejemplar del pícaro. Tal inflexión discursiva nos da una idea de la plasticidad de la aproximación dietética que conoce numerosas reformulaciones ingeniosas en las ficciones áureas y permite dibujar una semblanza tan frágil como cambiante del ser humano.

**Obras citadas**

- Alemán, Mateo. *Guzmán de Alfarache*, Luis Gómez Canseco ed. Madrid/Barcelona: Espasa Calpe/Galaxia Gutenberg/Círculo de lectores, 2012. [1ª ed. 1599 ; 2ª ed. 1604]
- Averroes. *El Libro de las generalidades de la Medicina*. María de la Concepción Vázquez de Benito y Camilo Álvarez Morales eds. Barcelona: editorial Trotta, 2003.
- Bassu, Sébastien. “Ordre et mesure, *kosmos* et *metron* de la pensée archaïque à la philosophie platonicienne”. En Sandrine Alexandre y Esther Rogan eds. *Actes du colloque “Ordres et désordres,” Université Paris 1 et Université Paris Ouest, Nanterre-La Défense, 4–5 Juin 2010*. *Zetesis*, n° 2, 2011. En línea : En línea : <https://zetesis.hypotheses.org/2-ordres-et-desordres> o <https://f-origin.hypotheses.org/wp-content/blogs.dir/3211/files/2015/04/2Bassu.pdf> (consultado el 10 de febrero de 2019).
- Córdoba, Pedro. “À table avec Guzmán. Ethnologie du repas picaresque”. En Francis Cerdán ed. *Hommage à Robert Jammes*, Anejos de *Criticón* (1), Toulouse, Presses Universitaires du Mirail, 1994. Vol 1. 249-261.
- Foucault, Michel. *Historia de la sexualidad II: el uso de los placeres*, traducción de Martí Soler. Buenos Aires: Siglo XXI Argentina, 2003. [1ª ed. 1984]
- Hipócrates, *Sobre la dieta*, Carlos García Gual trad. esp. En *Tratado Hipocráticos III*. Madrid: Biblioteca Clásica Gredos [91], 1986.
- Hippocrate, *Du régime*, traduction de Robert Joly. Paris: Les Belles Lettres, CUF, 1967.
- Lobera de Ávila, Luis. *El banquete de nobles caballeros*. Alcalá de Henares: Juan de Brocar, 1542.
- . *El banquete de nobles caballeros*. San Sebastián: R&B ediciones, 1996. [1ª ed. 1542]
- Laguna, Andrés. *Discurso breve sobre la cura y preservación de la pestilencia* [1556]. Segovia: Asociación Andrés Laguna, 1999. [1ª ed-. 1556]
- Lazarillo de Tormes*, Francisco Rico ed. Madrid/Barcelona: Espasa Calpe/Galaxia Gutenberg/Círculo de lectores, 2011.
- Mercado, Pedro de. *Diálogos de filosofía natural y moral*. En Ana Vian Herrero ed. *Diálogos españoles del Renacimiento*. Madrid: Almuzara/Biblioteca de Literatura universal, 2010. [1ª ed. 1558]
- Nicoud, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen-Âge. Naissance et diffusion d'une écriture médicale en Italie et en France (XIII<sup>e</sup>- XV<sup>e</sup> siècles)*. Rome: École française de Rome, 2007, 2 vols.
- Quevedo, Francisco de. *El Buscón*, Fernando Cabo ed. Madrid/Barcelona: Espasa Calpe/Galaxia Gutenberg/Círculo de lectores, 2012. [1ª ed-. 1626]
- Regimen Sanitatis. Flos medicinae Scholae Salerni*, traducción e note di Andrea Sinno. Milano: Urgo Mursia Editore, 1987.
- Le régime de santé de l'école de Salerne*, traduction de Michel le Long. Saint-Chamon: Abatros, 2008. [1ª ed-. 1643]
- Sabuco de Nantes y Barrera, Oliva. *Nueva filosofía de la naturaleza del hombre*, Atiliano Martínez Tomé ed. Madrid: Editorial Nacional, Biblioteca de Visionarios, Heterodoxos y Marginados (17), 1981. [1ª ed-. 1587]
- Ullmann, Manfred. *La médecine islamique*. Fabienne Hareau trad. fr. Paris: Presses Universitaires de France, Collection Islamiques, 1995.