

RECENSIONI
BOOK REVIEWS

Il regime di salute in medicina Dalla dieta ippocratica all'epigenetica

SERENA BUZZI

Edizioni dell'Orso, Alessandria 2017

Oggi si parla molto del binomio "alimentazione e buona salute" che, sommati ad altri fattori come ambiente, stili di vita e anche condizioni politico-sociali, incidono molto sulla qualità di vita e sulle condizioni psico-fisiche dell'essere umano.

Il presente volume pubblicato dalle Edizioni dell'Orso, dal titolo *Il regime di salute in medicina. Dalla dieta ippocratica all'epigenetica*, raccoglie gli atti del convegno *Il regime di salute* proposto dall'Expo 2015 di Milano (Nutrire il pianeta, energia per la vita). Nello specifico, questo libro nasce dall'unione di diversi contributi di autori, studiosi italiani e stranieri, organizzati dalla classicista Serena Buzzi, particolarmente interessata alla medicina greca e associata all'Accademia di Medicina di Torino.

Gli autori del libro si interrogano sull'importanza del regime di salute nel mondo antico, andando a indagare il rapporto tra salute e malattia. Questo rapporto viene affrontato da diversi punti di vista. Da un lato si tiene conto dell'alimentazione e dei comportamenti alimentari da seguire mediante indicazioni concernenti i criteri di moderazione e di varietà sul tipo di dieta e sull'esercizio fisico, fornendo inoltre rimedi pratici per l'inappetenza e per i postumi dell'ubriachezza. Dall'altra parte vengono esplorate anche le norme igieniche sanitarie, tra cui l'esposizione alla luce solare, fondamentale nei processi di guarigione di numerose malattie sia fisiche che psichiche. Per cui gli autori non si limitano solo all'aspetto prettamente alimentare, ma il tema della dieta viene affrontato in senso più ampio, proprio come veniva concepito sin dai tempi di Ippocrate.

Il pensiero del medico di Cos e i trattati trasmessici sotto il suo nome vengono analizzati nel contributo di Véronique Boudon-Millot, che esamina il concetto di dieta nella tradizione ippocratica e pseudo-ippocratica confrontandola con quella galenica. In particolare nella prima parte del saggio si sofferma sul celebre aforisma attribuito a Ippocrate: "che il tuo cibo sia la tua miglior medicina", che deriva dal trattato ippocratico *De Alimento*. Questo aforisma, tuttora utilizzato dagli esperti nel campo della nutrizione, è stato grande oggetto di discussione già nel mondo antico da Galeno sino a Giovanni d'Alessandria. Il dibattito su cui si scontravano gli antichi e non solo, s'incentrava sul significato da attribuire ai termini medicina (*φάρμακον*) e alimento o cibo (*τροφή*), di cui sono state date numerose definizioni. Galeno nel suo trattato sulle *De simplicium medicamentorum facultatibus* definisce il termine medicina, come tutto ciò che modifica la natura dell'essere umano e considera il cibo come tutto ciò che accresce la sostanza. Egli inoltre nella sua opera ribadisce che non tutti gli alimenti assunti generano gli stessi effetti sul corpo, ma variano a seconda della persona e della disposizione in cui si trova.

Sul concetto di dieta ippocratica si sofferma anche Andrea Fesi, che parla del ruolo di due categorie di alimenti: carne e cereali, che a seconda del loro consumo potrebbero apportare miglioramenti oppure causare danni alla salute dell'uomo. Quest'ultimo conclude il suo saggio riflettendo sui grandi passi avanti che il sapere medico ha raggiunto rispetto alle conoscenze ippocratiche; anche se taluni aspetti di quella medicina rimangono molto attuali.

Interessante e articolato anche il contributo *Archeologia e dieta: dalle fonti ai resti umani*, di Chiara Zanforlini, che parla dell'alimentazione e delle condizioni di salute nell'antico Egitto.

L'analisi delle fonti scritte e iconografiche e del materiale istologico ha permesso di analizzare con precisione la dieta nel mondo egizio, anche se si tratta di dati che si riferiscono alle classi più agiate, che potevano permettersi di costruire

Indirizzo per la corrispondenza
Address for correspondence

Tiziana Rampello
Università Campus Bio-Medico di Roma
Via Álvaro del Portillo, 21 - 00128 Roma
e-mail: tiziana.rampello@alcampus.it

una tomba e di farsi imbalsamare. Tuttavia l'autrice spiega che le peculiari condizioni climatiche del deserto hanno permesso di conservare numerosi alimenti, soprattutto da contesti tombali e anche molti resti di coloro che appartenevano alle classi medio-basse, grazie alla mummificazione naturale.

Dall'analisi dei cibi è emerso che l'alimentazione nell'antico Egitto era prevalentemente basata sui cereali, sotto forma di pane e birra e sull'apporto di frutta e verdura.

Il consumo di carne era, come in molte altre civiltà, riservato alle classi più agiate, che prediligevano quella di volatili domestici come oche e anatre, ma a volte anche quella di uccelli selvatici. Inoltre, le classi più agiate erano quelle maggiormente colpite da alcune malattie come aterosclerosi e ipercolesterolemia, proprio a causa dell'elevato apporto di cibi molto aterogenici nella loro dieta.

Non manca, nella medicina antica, l'attenzione e lo studio della malnutrizione e della povertà: il saggio di Ivan Garofalo, dell'Università degli Studi di Siena, tratta il tema della carenza alimentare sulla base di alcuni passi di Ippocrate, Galeno e degli Alessandrini. Galeno illustra una distinzione chiara degli alimenti che venivano consumati nelle campagne e nelle città, specificando che la popolazione contadina si cibava di cereali di qualità inferiore, in quanto il frumento era destinato alle città. Le persone povere si rivolgevano a medici, altrettanto umili, che prescrivevano loro farmaci poco costosi. A questo proposito Galeno sosteneva che i pazienti economicamente più agiati erano meno obbedienti alle cure rispetto ai poveri. Questi ultimi invece erano più disponibili a seguire le indicazioni del medico e, di conseguenza, non pativano le malattie tipiche dei più ricchi, che erano spesso provocate da un'alimentazione eccessiva.

Il modo in cui il mondo greco-romano affronta il consumo eccessivo di cibi e bevande e delle patologie che ne derivavano viene analizzato nel contributo di Fernando Notario Pacheco dell'Università Complutense di Madrid. Egli descrive i problemi relativi ai postumi dell'ubriachezza e dell'eccesso di cibo e i rimedi sia popolari che sofisticati che venivano utilizzati nel mondo antico. L'alcolismo ad esempio, era rimediabile con l'ingestione di una decina di mandorle amare prima del pasto, praticata soprattutto dagli invitati ai banchetti di Druso, figlio di Tiberio, per evitare i postumi delle sbornie, che in tali occasioni non si facevano mancare.

Nel saggio di Tommaso Raiola viene descritto e analizzato uno dei temi più dibattuti nell'opera di Plutarco: il vegetarianesimo. Nel *De esu carniūm* egli sostiene l'inadeguatezza del corpo umano al consumo di carne, in quanto non dotato degli organi necessari a procacciarsi un tale alimento. Plutarco mette in evidenza l'incapacità del corpo umano di digerire la carne cruda, che infatti lo ha spinto a denaturare la carne

attraverso la cottura e a utilizzare particolari intingoli per modificarne il sapore. "Inoltre l'uso delle carni non solo è contro natura per i corpi, ma ottunde anche le anime a causa della pienezza e della sazietà..." (p. 129): con queste parole Plutarco continua a sostenere il suo dissenso nei confronti della sarcofagia che provoca danni a tutti i livelli, sia all'apparato digerente, sia alla psiche. Secondo Plutarco, i motivi che hanno spinto verso un'alimentazione carnivora sono, da una parte, la necessità e, dall'altra, la ricerca del piacere che induce a esplorare nuovi sapori spingendo l'uomo al consumo della carne per pura voracità.

Un altro tema molto ricorrente nella letteratura medica antica è quello della luce, di cui parla ampiamente Serena Buzzi nel suo saggio *La dieta della luce: uno sguardo nel tempo*. La luce è sempre stata associata all'idea di vita sin dal suo inizio e il suo uso in ambito terapeutico è molto antico. Alcuni autori come Cicerone, Plinio il Giovane e Celso erano d'accordo sull'influenza positiva dei raggi solari sulla salute. Celso consigliava a tutte le persone, e in modo particolare a coloro che vivevano in città, di esporsi al sole evitando le ore più calde. I medici romani e greci credevano nell'effetto curativo della luce e in particolare dei raggi solari, anche se allo stesso tempo erano consapevoli dei loro possibili effetti negativi. Dal XIX secolo ai nostri giorni la medicina ha riscoperto l'uso terapeutico della luce naturale (fototerapia) in grado di prevenire e curare alcune patologie come tubercolosi, rachitismo, cefalea, lupus e molte altre malattie della pelle. Nel corso dei secoli i benefici della luce sono stati riscontrati non solo a livello corporeo, ma anche sull'umore; infatti, recenti studi nel campo della salute mentale hanno dimostrato l'efficacia della fototerapia nel trattamento dei disturbi affettivi stagionali, nella depressione e in tante altre patologie.

In conclusione, bisogna dire che il presente libro è capace di offrire un excursus cronologico di come sia stato recepito il dibattito culturale sul corretto regime da seguire per il raggiungimento e la conservazione dello stato di salute sia fisico, che psichico. Questa raccolta di saggi cerca quindi di esaminare il concetto di dieta, di stili alimentari e di salute dai tempi di Ippocrate sino ai giorni nostri, creando un perfetto connubio tra il mondo umanistico e il mondo medicoscientifico. Pertanto il libro risulta un ottimo contributo per capire il ruolo del regime di salute nel passato, facendo riflettere sull'importanza dei testi e delle prescrizioni della medicina antica, talora ritenute di minore importanza, in quanto fondate su osservazioni e sugli strumenti empirici a disposizione in quell'epoca, ma che "possono essere rilette come osservazioni realistiche secondo i dettami della medicina e fisica odierna" (p. 155).