

LOS EJERCICIOS FISICOS Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL CORPUS HIPOCRATICO¹

Walter Nestor Toscano

Universidad de León.

walternestort@yahoo.es

Material original autorizado para su primera publicación en la revista académica Hologramática

RESUMEN

En este artículo se analiza la proyección de las teorías hipocráticas en las concepciones actuales sobre la actividad física, a partir del análisis de los primeros textos de la cultura occidental en los que se menciona la práctica de los ejercicios físicos. De esta forma se estudian la actividad física en el *Corpus Hipocrático*, centrándose en la relación que pudiera existir entre la actividad física, tal como hoy se la concibe y la dietética hipocrática. Desde una mirada histórica, y a partir del estudio pormenorizado del *Corpus Hipocrático*, la intencionalidad ha sido llegar a conocer si en la antigüedad, la actividad física tuvo influencia en las prácticas médicas, para luego identificar la relación existente entre la actividad física y la salud; considerando que la actividad física es uno de los elementos constituyentes de aquellos estilos de vida que se consideran potenciadores de salud. El abordaje que proponemos en este texto es de tipo interdisciplinario y considera a la salud como uno de los indicadores que miden la calidad de vida de la población.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física, calidad de vida, Teoría Hipocrática.

¹ Este trabajo es una reflexión derivada de la tesis doctoral del autor *Dietética Hipocrática y Actividad Física : tradición y valoración actual*. (2005-inédita) Universidad de León. España

HOLOGRAMÁTICA – Facultad de Ciencias Sociales – UNLZ - Año IV, Número 7, V1 (2007), pp. 127-144

www.hologramatica.com.ar o www.unlz.edu.ar/sociales/hologramatica

ISSN 1668-5024

ABSTRACT

This article shows the relation that exists between the Hippocratic Theory and the actual conceptions of physical activities. In this way studies the role of physical activities in the Hippocratic Corpus. As today it is considered that physical activity is one of the elements of a healthy way of life, this paper considers health as one of the indicators to measure people quality of life.

KEY WORDS:

Quality of life. Physical activities. Health. Hippocratic Theory

1. Introducción

En este artículo se analiza la proyección de las teorías hipocráticas en las concepciones actuales sobre las actividades físicas, a partir del análisis de los primeros textos de la cultura occidental en los que se menciona la práctica de los ejercicios físicos. De esta forma se estudian las actividades físicas dentro del *Corpus Hipocrático*, centrándose en la relación que pudiera existir entre la actividad física, tal como hoy se la concibe y la dietética hipocrática, en pos de determinar sus posibles coincidencias.

Es así que, desde una mirada histórica, y a partir del estudio pormenorizado del *Corpus Hipocrático*, la intencionalidad ha sido llegar a conocer si en la antigüedad, la actividad física tuvo influencia en las prácticas médicas, para luego identificar la relación existente entre la actividad física y la salud. Asimismo, el hecho de estudiar la medicina Hipocrática tiene como objetivo tratar de reconocer si aquellas ideas acerca de la actividad física y la salud expresadas hace veinticinco siglos, continúan teniendo vigencia en la actualidad.

Coincidimos con la literatura especializada que reconoce que la actividad física es uno de los elementos constituyentes de aquellos estilos de vida que se consideran potenciadores de salud. Sin embargo como muchos trabajos que relacionan actividad física con salud pierden la referencia a la salud como fenómeno global y multifactorial y se centran en los aspectos tradicionales (Generelo Lanaspá, 1996), el abordaje que proponemos en este texto es de tipo interdisciplinario y considera a la salud como uno de los indicadores que miden la calidad de vida de la población ya que como señala Sánchez Bañuelos (1996) esta nueva dimensión atribuida al término salud puede entenderse notablemente vinculada al concepto calidad de vida.

2. Los ejercicios físicos en la Grecia Antigua

En la antigua Grecia, la práctica del ejercicio físico adquirió tal importancia que con el tiempo proliferaron los gimnasios y palestras donde se preparaban los atletas de todas las ciudades griegas. La importancia dada a los beneficios que estas prácticas tenían para el cuerpo humano se ve en el progreso del ejercicio, cuyo seguimiento contribuiría a conservar la salud y a tener en cuenta aspectos tales como: la edad de las personas, su condición física, los vientos, las

estaciones del año, la situación individual, lo interno y lo externo. Junto con estas prácticas surgió la figura de los Aliptos, como encargados de preparar a los atletas.

Entre el siglo VII a.C. y hasta el siglo V d.C., es decir desde los poemas homéricos y durante trece siglos, los deportes y las actividades físicas alcanzaron un grado de importancia tal, que solo podemos llegar a compararlo con lo que sucede en la actualidad. Sin embargo esto es solo aplicable a los estratos más altos de la sociedad, (aristocracia) ya que como se sabe a través de los documentos literarios y artísticos, en el mundo griego había grandes diferencias sociales, y solo los mejor posicionados económicamente podían disfrutar de los placeres y beneficios que el deporte les brindaba.

Si nos remontamos a Homero encontramos en sus relatos interesantes pruebas de que ya por ese entonces, existían las justas deportivas y las competencias con la sola finalidad de conseguir ciertos y determinados premios, algunos de los cuales solo tenían objetivos tan altruistas como los de honrar a alguien como en el caso de los funerales en honor a Patroclo en la *Ilíada*, o los realizados en el palacio de Alcínoo entre los Feacios, en los cuales Odiseo juega un papel destacado.

Debido a que para estos hombres la perspectiva de una vida futura ofrecía muchas ambigüedades y pocas perspectivas consoladoras, se inclinaban hacia el valor ideal que era, la *arete*, virtud en su acepción no atenuada por el uso meramente moral, como expresión del más alto ideal caballeresco unido a una conducta cortesana y selecta y el heroísmo guerrero (Jaeger, 1996: 763). Es así como en el caso de la *Ilíada* y la *Odisea* se reflejan en sus poemas el ideal educativo de la época centrado en la fuerza, la destreza y el valor heroico de los guerreros. Asimismo la *areté* no se reducía a la significación guerrera de Homero sino que este valor tenía otras implicaciones tales como la nobleza, la prudencia y la astucia. Estas normas morales signan al ciudadano no sólo en el campo de batalla sino que en su vida privada y pública. (Meza, Rueda, 1999). De esta manera todo se subordina a ella: la gloria es la recompensa y la religión la justifica. En el caso de los ejercicios físicos y sobre todo cuando acompañan los funerales de un héroe, tenían ese sentido religioso que los griegos conservaron y que permite concebir la atmósfera de devoción que bautizaron los juegos. Llegar al triunfo para los hombres conlleva a perder la medida de la escala humana, dado que la superioridad está fundada en los poderes y de acuerdo a las victorias se participa de alguna forma de lo divino. Está claro pues que en esta

época el triunfo físico englobaba todos los valores. Se trataba de triunfar por uno mismo, por la familia y por la sociedad.

En el caso de Esparta, la importancia de los ejercicios físicos no era igual que en otras ciudades, porque el ciudadano estaba subordinado a la ciudad y a la ley (Jaeger, 1996: 247), dado que la conformación de la polis con su marcado acento común, exigía trascender lo individual en términos de la ciudad. De esta manera la *areté* espartana, era el amor a la patria y el sentido de pertenencia a la comunidad y al Estado; porque en síntesis la medida de la *areté* espartana era la ciudad y aquello que la favorecía y perjudicaba. (Jaeger, 1996) Aparece de esta manera, por primera vez, la gimnasia militar fundamentada en fortalecer el cuerpo, someterlo a todo tipo de pruebas, y prepararlo para la batalla. La práctica de los deportes y de los ejercicios físicos era una preparación para la guerra. Una alimentación simple alcanzaba para conservarse en forma; el boxeo, la lucha y el pancracio endurecían los cuerpos y las heridas. En el caso de las mujeres, ellas practicaban los ejercicios físicos, sobre todo carrera, lucha, natación, lanzamiento de disco y jabalina. Cuerpos y almas eran modelados para su destino final: la guerra.

A la hora de mirar el cuerpo humano, los espartanos tenían una visión especial, ya que el entrenamiento de los atletas desnudos debía comportar aspectos de orden moral, debido a la fuerte influencia de la medicina y la higiene. Las prácticas de unción al salir del baño se debía a que los espartanos no querían baños calientes y se untaban en forma seca practicada con aceite no más desvestirse, debido a que creían que le protegía el cuerpo contra el sol, regulaba la secreción del sudor y evitaba los resfriados. Se inauguraba así, una tradición duradera.

Cuando a los ejercicios físicos, no se los tomaba como militares, se los consideraba lúdicos, institución de los juegos, los que en el 776 a.C. con una simple carrera dieron comienzo a los Juegos Olímpicos, y poco a poco se agregaron a estos, otras pruebas como la carrera de estadio en el 648 a.C., doble carrera de fondo pentatlón, carrera de fondo, lucha box, pancracio, etc. El deporte como espectáculo en las ciudades griegas tuvo su esplendor en el siglo VI a.C. el cual se ve reflejado no solo en Olimpia, a través de los juegos que llevan su nombre, sino también en el gran resplandor de los juegos Píticos, en la ciudad de Delfos, los Nemeos en Nemea, y los Ístmicos en el Istmo de Corinto, siendo éstos un segundo aspecto de la gimnasia, bien entendido, no exclusivos del primero, pero si diferentes, como la gimnasia de los espartanos que brilló en los juegos olímpicos, la cual es tributaria de la sabiduría arcaica de los héroes de Homero.

Cabe destacar que el griego se caracterizaba por su espíritu agonista, que viene de “Agon”, lucha, competencia que se observa en forma más definida a finales del siglo IV. Se destacaron en la realización de juegos deportivos, siendo los más conocidos los Panelénicos o nacionales que son para toda Grecia y los locales que se realizaban en Atenas, Argos, Sicion, Egina y Rodas. El ideal agonístico de la vida puede resumirse en una moral heroica del honor cuya máxima aspiración se traduce en la consecución de la gloria o en el renombre adquirido en medio de los valientes (Jover Ruiz, 2000)²

Los antiguos griegos fundadores de los juegos olímpicos, han estudiado y puesto las bases de la medicina deportiva. Ya en su mitología se citaba al centauro Chiron, maestro y entrenador de antiguos héroes como Hércules y Aquiles, quien por la gimnasia, el arte de la caza, las armas y todos los deportes de la época, ejercitaba a los alumnos,. También los trataba a través de la kinesiología, y el masaje. Pasado el tiempo de la mitología. Heródico médico griego de Selimbria en el siglo V a.C. fue considerado el padre de la kinesiología e Hipócrates fue su alumno.

Casi todos los filósofos y médicos griegos se han ocupado del atletismo y de la vida en general de los atletas, pero más que ningún otro, lo hizo el padre de la medicina, Hipócrates, que no se ocupó solamente de los ejercicios y del entrenamiento de los atletas sino que del régimen que debían seguir prescribiendo y el tipo de alimentación a ingerir para aumentar sus fuerzas, e indicando al mismo tiempo la manera de combatir su sed. Además Hipócrates, señaló la necesidad de la kinesiología y recomendó el masaje y un pequeño paseo después de los ejercicios. El maestro del Cos consideró la noción del masaje como indispensable para cada médico, y expuso con detalles como debía hacerse para que el masaje diera resultados diferentes dependiendo de la forma como se aplicara, resultando necesario que el masaje se haga suavemente y con sustancias grasas y que el médico tuviera la suficiente experiencia.

Hipócrates insistió en que el exceso de ejercicio resultaba perjudicial, y que era difícil fijar y medir la cantidad de ejercicio conveniente a cada persona. Reconoció también, la importancia de los movimientos como factor de la eliminación de los productos inútiles o perjudiciales para el cuerpo humano e indicó, como lo haría el mejor de los médicos del deporte contemporáneo,

² Jover Ruiz,R. (2000) desarrolla el tema en su Tesis Doctoral. *Áéthlos, juego, deporte y cultura en el agón homérico*. Universidad de Zaragoza, Pp 144-151

prescribiendo que para cada estación del año es necesario un régimen especial. Estudió las fatigas y sus causas, al mismo tiempo que su profilaxis y su tratamiento prescribiendo el masaje y la hidroterapia. En resumen Hipócrates, hizo lo que hoy hacen los entrenadores y los médicos de deporte, quienes estudian los atletas con el fin, no solamente de obtener un nuevo record, sino también de investigar como lograr que su salud esté en perfecto estado, con ejercicios parecidos a los juegos atléticos y sin causarles daño alguno.

Queda claro que la palabra ejercicio aparece a menudo en los trabajos de Hipócrates aunque la mayor parte de las veces se refiere al aspecto higiénico del ejercicio general, reconociendo su valor para fortalecer los músculos débiles, apresurar la convalecencia y mejorar la salud mental³. Hipócrates fue el creador de la escuela médica griega y, en sus escritos, hace referencia al uso médico que puede tener el ejercicio físico. Así, en su libro *De las articulaciones*, nos dice: *que todas las partes del cuerpo tienen su función y que si se usan con moderación y realizan las funciones a las que están destinadas, llegarán a desarrollarse y envejecerán más tarde, pero si no se usan se desarrollarán defectuosamente envejeciendo rápidamente y enfermando con mayor facilidad.*

En sus trabajos hay diversas referencias al uso médico de los ejercicios, pero también aconseja prudencia en la reanudación de ejercicios vigorosos después de un reposo prolongado. Las palabras más notables que escribió en relación al ejercicio fueron las dedicadas a la rehabilitación médica, pues los griegos no sólo creyeron en ella, sino que también tenían una palabra para designarla: *analepsis*.

Se ha dicho que la medicina hipocrática es pre anatómica, ya que la presentación del cuerpo en su interior, carece de un esquema bien definido en lo referente a órganos y vasos. En este sentido Vegetti (1983:45-48) ha señalado que el paradigma dominante en la época era el que consideraba al cuerpo como recipiente hueco, dentro del cual circulaban fluidos que se combinaban, se encontraban y reaccionaban entre sí; siendo los órganos internos, considerados como canalizaciones o como bombas aspirantes y evacuantes respecto al fluir de los líquidos.

³ Afirmaciones sobre el valor higiénico de los ejercicios físicos se encuentran en los textos hipocráticos: *Sobre el oficio del médico* 20; *Epidemias IV* 4,18 y 4,23; *Sobre la dieta II* 60.

El médico hipocrático aparentemente solo se limitaba a estudiar lo que entraba y salía del cuerpo humano, de cuyo interior sabía poco, a punto tal de que priorizaba su atención en los factores externos, en el ambiente en que vivía y se relacionaba el sujeto, como posible factor de desequilibrio. De aquí que la dietética se ve ampliada en un estudio no solo de los alimentos, sino también del ambiente y las formas de vida de los pacientes ya que el ser humano estaba condicionado por el entorno físico y climático. Este tipo de atención se ha de ver bien manifestada en algunos tratados como pueden ser: *Aires, Aguas, Lugares*, como así también en muchas historias clínicas como en las de *las Epidemias*.

3. Hipócrates y los Tratados Hipocráticos

Podemos aceptar como ciertos, los datos que mencionan como fecha de nacimiento de Hipócrates el año 460 A.C. Pertenecía a la familia de los Asclepiadas (estirpe), aspecto que Platón recalca dos veces, habiéndose dedicado a la medicina y debiéndose su fama, precisamente a su calidad de médico. Hipócrates, de Cos por su estirpe, fue hijo de Heráclides y Fenáretes, su linaje se remonta a Heracles y Asclepio, siendo el vigésimo descendiente del primero y el decimonoveno del segundo. Durante su vida fue discípulo de su padre, quien posiblemente lo inició en esta actividad, para luego pasar a serlo de Heródico. Se relacionó con sofistas de la talla de Gorgias y del filósofo Demócrito. Su plenitud, se sitúa en tiempos de las guerras del Peloponeso. Tras haber nacido durante la monarquía de Abriados, el día veinte del mes de Agriano, los habitantes de Cos, hasta hoy celebran sacrificios en su honor. En muchas imágenes se le ha plasmado con la cabeza cubierta, muchas son las versiones, aunque algunos dicen que lo hacía por conveniencia, ya que era calvo. La afirmación más difundida es la que sostiene que lo hacía para proteger la zona corporal que contiene la hegemonía vital. Tuvo dos hijos, Tésalo y Dracón, y fue suegro de Pólipo, autor al menos en alguna parte del escrito *Sobre la Naturaleza del Hombre*. Ejerció la medicina⁴ como períeuta en el norte de Grecia (Tesalia, Tracia) en la isla de Tasos y tal vez cerca del Ponto Euxino. Murió en Larisa donde según la tradición fue enterrado, luego de haber vivido 85 años. Dicho entierro se llevó a cabo entre Gironte y Larisa y aún hoy se ve su tumba, en la cual durante mucho tiempo hubo un enjambre de abejas melíferas, cuya miel recogida junto al sepulcro, las nodrizas empleaban para curar fácilmente con unos ligeros toques las aftas de sus hijos.

⁴ Para profundizar en el estudio de Hipócrates y la medicina hipocrática ver Laín Entralgo, P. (1970), *La medicina hipocrática*. Ediciones Revista de Occidente. Madrid ; E. Littré, 1839-1861. *Oeuvres complètes d'Hippocrate*, vol. 10, ed. J. B. Baillière, Paris

Los datos más contundentes acerca de la Dietética Hipocrática y la actividad física, se remontan a la cultura griega y al campo de la medicina. Es así como los *Tratados Hipocráticos*, son una muestra cabal del significado del comportamiento de los sujetos a través del tiempo y de que las actitudes que adoptaron, se vieron sustentadas y apoyadas en el juego y el deporte, como claros indicadores de formas de vida de otras culturas diferentes a la nuestra.

La disparidad de criterios en las cuestiones relacionadas con Hipócrates, no dejan de sorprender al lector desde el primer momento en que se sumerge en éste tipo de lectura. El *Corpus Hipocrático* o *Colección Hipocrática*, es la primera compilación de textos científicos que nos ha transmitido la antigüedad clásica grecorromana, cuya mayor parte está comprendida por escritos que datan del 420 y 350 a. C. Por todo lo expuesto surge el interrogante de si será lícito, exponer la estructura y el contenido de la Medicina Hipocrática como si fuese una teoría unitaria. Parece que la respuesta negativa es obvia, ya que para exponer el contenido del *Corpus*, hay que esperar que la investigación monográfica haya estudiado en forma minuciosa todos los escritos.

A comienzos del siglo III a. de C., los encargados de organizar la biblioteca de Alejandría tuvieron el trabajo de reunir escritos médicos procedentes de todo el mundo griego, los cuales habrían de ser clasificados en tres grandes grupos: los que a su criterio habrían de ser juzgados como originales, dentro de los cuales se encontraba el pequeño catálogo, los de carácter dudoso pero que ya existían en Egipto antes de que se constituyese la biblioteca, y aquellos libros que comprados a los navegantes con los que hacían tráfico. Pese a esta rudimentaria precaución tomada desde entonces, una confusión ha de cubrir el origen de los verdaderos escritos hipocráticos, en esta confusión se vivirá hasta que los mismos sean traducidos por los humanistas del siglo XVI, y es más aún, seguirá hasta hoy.⁵

En el tratado de “La Medicina Hipocrática” de Pedro Laín Entralgo, se expone la diversidad interna del Corpus Hipocrático conforme a cuatro criterios; el cronológico, el clínico o de escuela, el doctrinal o fisiológico y el temático.

Diversidad cronológica: La divergencia de opinión respecto de la cronología de los tratados hipocráticos ha llevado a diferentes cambios de opinión y desmentidos por parte de los diferentes

⁵ Sobre el problema de la paulatina constitución histórica de la colección de escritos médicos que hoy llamamos *Corpus Hipocrático*, leer los dos estudios monográficos de L Edelstein y de H. Diller.

estudiosos de la cuestión. Cualquiera sea el criterio de estimación respecto al tiempo transcurrido entre el más antiguo de los tratados de la colección (*Sobre las hebdómadas*) y el más tardío (*Sobre el médico, Preceptos, Sobre la decencia*) lo que si queda claro es que son varios los siglos transcurridos. La opinión dominante en la actualidad es la que los sitúa en la segunda mitad del siglo V.

Diversidad de escuela: tanto sea antes, o después de la época estrictamente hipocrática, hubo escuelas médicas en Cnido, Cos, Cirene, Crotona, Rodas y tal vez en Elea. Por lo tanto: ¿cabe el interrogante que sugiere la posibilidad de ordenar los escritos del Corpus Hipocrático de acuerdo a la procedencia de alguna de estas escuelas? Dicho de otra forma: ¿Hubo entre las escuelas de la Grecia antigua, características que permitieran diferenciarlas con cierta precisión? A pesar de que la respuesta sólo puede llegar a ser afirmativa, en ningún caso puede llegar a ser apodíctica respecto de dos por lo menos, la de Cos y la de Cnido⁶. Cuenta Plinio que Praxiteles puso en venta dos estatuas de Afrodita, talladas por él, una desnuda y la otra parcialmente vestida, las dos con el mismo precio. Los ciudadanos de Cos más púdicos eligieron una, los de Cnido más despreocupados y mundanos otra. Esto que se dice en el relato, al margen de la autenticidad que el mismo reviste, sirve para determinar la rivalidad entre ambas ciudades durante el siglo IV, lo cual muestra que no era solo médica, y que acaso podía verse reflejada por el carácter dependiente de índole más campesina y aristocrática de la gente de Cos, y más comercial y abierta de los de Cnido (Shudhoff, 1927: 77ss). La cuestión es que tanto la ciudad de Cnido en la costa de una pequeña península próxima a Halicarnaso, al sur de lo que hoy es Asia menor, como Cos, en una isla frontera a Cnido, las dos de origen dorio, han de dar origen a las dos más famosas escuelas médicas de la antigüedad. La pertenencia de Hipócrates a la escuela de Cos justifica en alguna medida el frecuente empleo del término hipocratismo para designar el saber y la mentalidad de esa escuela. Como ya hemos dicho respecto a los problemas que plantea la posible obra personal de Hipócrates, nos hemos de remitir a lo ya dicho, y a los que llevan el sello de Cos, sean o no atribuibles directamente a la persona de su máximo hombre, gran cantidad de historiadores y filólogos han de estudiar esta cuestión, para determinar cuales han de ser atribuidos a la escuela coica.

⁶ Deliberadamente el doctor Laín Entralgo prescinde de los médicos « sicilianos ».

Diversidad doctrinal es otro de los aspectos a tener en cuenta y es la diferencia entre los escritos del *Corpus*, cuyo carácter doctrinal en lo que respecta tanto a la mentalidad, como a la intención con que fueron escritos, abre un campo para quien quiera llegar a estudiar estas diferencias

Por último la diversidad temática es la que nos permitirá ordenar los escritos de la colección hipocrática según estos dediquen sus temas a anatomía, geografía médica, doctrina filosófica, medicina interna, cirugía, dietética, ginecología, y ética profesional, lo cual permite a los historiadores de la medicina hacer sus exposiciones.

Lo cierto es que la licitud y la pluralidad didáctica de este proceder no pueden ser discutidas, pero la división del saber médico en estas disciplinas, tan claramente señalada en el término de la antigüedad clásica, dista mucho de encontrarse establecida en el período hipocrático de la medicina antigua. Y así ha de suceder en varios de los temas que suelen combinarse indistintamente, en cada uno de los tratados de la colección, motivo por el cual, el tema central de nuestro trabajo que es la aplicación de la actividad física dentro de los tratados hipocráticos, ha de verse reflejada, no solo en el tema central del mismo que es la dietética hipocrática, sino que en diferentes capítulos del *Corpus*.

4. La importancia del ejercicio físico en la Medicina Hipocrática

La noción primaria del concepto aristotélico de la *tékhne* (un saber hacer, sabiendo por qué se hace aquello que se hace) se haya unas veces implícita y otras veces casi explícitas en los juicios del Corpus Hipocrático acerca de la *tékhne iatriké* o arte de curar. Es decir que las palabras del médico se hacen verdaderamente fuertes y comienzan a tener sentido cuando se hacen obras. Pero el médico hipocrático piensa que sin buenas razones no puede haber obra humana que sea buena. A partir de esto podemos interpretar que la obra propia y última del médico hipocrático es el tratamiento como ayuda técnica a la curación del enfermo. La más importante en la posteridad ha de ser la *therapeía* que expresa lo que la asistencia médica tiene de cuidado y solicitud, y la pone en estrecha relación etimológica y semántica con el servicio del hombre a los dioses, declarando la mano del médico como el órgano principal de la acción, más aún un instrumento básico sobre el cual el hombre puede desplegar sus conocimientos sobre el mundo. Por lo tanto lo importante es poder advertir que el tratamiento tenía que ser y fue para el médico

lo que tardíamente dirá en nombre de todos ellos el escrito de *Sobre la decencia*: el principio, medio y fin de la medicina (IX, 238).

En el tratado *Sobre la medicina antigua*, dedicado a exponer los principios programáticos de la ciencia médica -su concepto, sus medios y fines, sus logros y límites-, y a defenderla frente a sus detractores, que llegan incluso a negar su existencia, también se recogen diversas alusiones al ejercicio físico como parte integrante del régimen de vida del ser humano, encaminado al logro de su salud y bienestar corporal⁷.

Posteriormente va a ser Alcmeón de Crotona, un siglo antes que Hipócrates, el que prescinda de la doctrina jónica de la *arché* y la sustituya por la de los principios activos o cualidades -*dynámeis*-, que se presentan como los estímulos capaces de producir en el organismo humano una determinada reacción fisiológica. Estas *dynámeis* eran: "lo frío", "lo caliente", "lo seco" y "lo húmedo". Siguiendo esta misma línea, serán a continuación los médicos de la escuela itálica quienes atribuyan a las *dynámeis* una relación de pertenencia con los primitivos elementos jonios: lo seco a la tierra, lo húmedo al agua, lo frío al aire, y lo caliente al fuego. Las *dynámeis* son la forma específica del universo, y como tal se manifiestan en el organismo humano e influyen en él.

Asumir esta teoría, significaba para la medicina aceptar que el hombre, como parte integrante de esa naturaleza universal, estaba compuesto también por esos cuatro elementos y en consecuencia, los diversos estados del ser humano y de su salud dependerían del equilibrio (*isonomía*) de los mismos, suponiendo su desequilibrio (*monarchía*) el origen de los desórdenes y de la enfermedad. Los médicos de la Escuela de Cos asumirán la doctrina del desequilibrio como causa de la enfermedad, pero rechazarán la reducción de su principio a unos pocos elementos, cuya realidad es muy difícil de verificar. Al mismo tiempo, propondrán la sustitución de la teoría de los elementos por la de los humores⁸. Así pues, y partiendo de la inviabilidad de la doctrina de los opuestos para explicar el origen de la enfermedad, el calor y el frío pasarán a ser principios secundarios, mientras que lo ácido, lo salado, lo dulce y otros humores, no definidos en número, serán contemplados por los médicos hipocráticos como principios básicos, de cuya mezcla y combinación equilibrada dependerá el mantenimiento de la salud.

⁷ En la sociedad helénica, la medicina aparece considerada como una *tékhne*, pero las nuevas corrientes filosóficas, sobre todo la sofística, cuestionan su método científico y, con ello, su misma naturaleza como "arte" socialmente reconocido.

⁸ Tratados Hipocráticos, *Sobre la medicina antigua*, introducción, traducción y notas por C. García Gual, M.D. Lara Nava, J.A. López Férrez, B. Cabellos Alvarez, B.C.G., (1986) Madrid. pp. 151-152.

Para el autor de esta obra, la medicina surgió de la necesidad que tuvo el hombre de evitar los males que padecía en su organismo; encontrándose el origen de los mismos en los problemas de adaptación a las difíciles condiciones del medio ambiente en el que vivían. El logro de este principio de adaptación al medio, surgirá de un lento proceso en el que jugarán un papel trascendental dos factores: la alimentación y el fortalecimiento físico.

El hombre se dio cuenta de que determinados alimentos, que también comían otras especies animales, no eran aptos para su naturaleza humana; aprendiendo de esta manera a cocinar los alimentos para hacerlos más soportables a su organismo y evitar los males que le causaban en su estado natural. Pero de manera simultánea comprobó cómo los mismos alimentos no sentaban bien a todos los hombres por igual, sino que la constitución de cada ser humano, y el nivel de su estado de salud, exigían un tratamiento especial en cada caso; y así es como se diferenció la dieta de los hombres sanos de la dieta de los enfermos.

Por otra parte, las rigurosas condiciones establecidas por el medio ambiente físico en el que vivían, planteaban la necesidad de lograr una perfecta adaptación al mismo, dominándolo, manipulando con destreza y habilidad los utensilios, defendiéndose de otros animales, procurándose el alimento por medio de la caza, la pesca, el cultivo de la tierra, para lo que se haría imprescindible llegar a un alto desarrollo de sus facultades físicas, mediante su constante ejercitación, lo que les facilitaría, además, una plena disponibilidad corporal. Esta exigencia obliga al hombre a establecer una estrecha relación entre ambos elementos: alimentación y ejercicio físico, descubriendo que el logro de un equilibrio entre ambos será el pivote básico alrededor del cual ha de girar su salud. Así es como el ser humano, operando sobre la naturaleza, llega a convertir los productos salvajes en alimentos y los alimentos en remedios; a la vez, se da cuenta que, investigando sobre la acción -el movimiento-, mejora su adaptación al medio y logra un equilibrio orgánico-funcional estable. El descubrimiento de esa estrecha relación que se establece entre la alimentación y el ejercicio físico surge como consecuencia de una minuciosa observación y del conocimiento técnico, siendo precisamente en el campo de lo que hoy conocemos como entrenamiento deportivo, donde se van a producir los principales avances dietéticos.

Según la Teoría Hipocrática, la *diáita* de todo ser humano se encuentra integrada por cinco componentes: la alimentación (comidas y bebidas), los ejercicios físicos (gimnasia, paseos,

descanso, baños), la actividad profesional y por tanto el grupo social, las características del lugar donde vive (geografía y clima) y la acción modificadora de la *phýsis* determinada por la edad, sexo, costumbres y la variada complexión de su cuerpo. Esto implica que a la hora de determinar una dieta se hace necesario el establecimiento de un régimen de vida que ante el hecho de no poder cambiar ni la residencia ni la profesión del sujeto, ha de limitarse a trabajar sobre su alimentación, los ejercicios físicos y sus características. Es necesario tener en cuenta que la dieta hipocrática no tiene nada que ver con la dieta atlética de nuestros tiempos, centrada en el alto rendimiento.⁹ Al trabajar con casos concretos, el autor presenta como conclusión seis casos en los cuales el desequilibrio en la salud es causa de los ejercicios físicos.

La lectura de los Tratados Hipocráticos nos ha permitido identificar el importante rol que la actividad física y los ejercicios físicos revestían en la teoría de Hipócrates y sus seguidores. Para el hipocrático “dieta” no se refería solo al tipo de alimentación, comidas y bebidas, sino que incluía de forma muy especial, los ejercicios físicos y el descanso, lo que nos lleva a pensar que sería mejor cambiar el nombre “dieta” por el constructo “estilo de vida”, que se relaciona con los sistemas de respuesta adaptativa que utiliza el sujeto habitualmente, es decir la capacidad que tiene para utilizar los recursos de su entorno. De esta manera la conclusión se centra en dejar en claro que la medicina Hipocrática consistió en una dietética conformada por una “ciencia del régimen” y una gimnasia o “ciencia de la eficacia de los ejercicios físicos”, con el objetivo de lograr el “equilibrio saludable”.

5. Conclusiones: la actualidad de las ideas hipocráticas y su relación con la calidad de vida

En la Teoría Hipocrática el eje central sobre el que pivota el tratamiento dietético es el logro del equilibrio entre los ejercicios físicos, las comidas y las bebidas. Precisamente en la desaparición del equilibrio saludable entre unos y otros, se encontraba la causa primaria de la enfermedad. Hipócrates señalaba que tanto los alimentos como los ejercicios físicos, si bien presentan

⁹ García Romero, F. (1990), “Ejercicio Físico y deporte en el *Corpus Hipocrático*” En *Actas del VII Colloque International Hippocratique*. S.A. López Férez. Madrid. El autor expresa: “Como resumen podemos decir que en los escritos que componen el CH, como, en general, en toda literatura médica griega, los ejercicios físicos desempeñan un destacado papel en su aplicación como remedio y también como prevención de enfermedades, pero la práctica competitiva del deporte es desaconsejada (aún sin llegar a la virulencia de las críticas posteriores) en parte por la animadversión que los círculos ilustrados manifestaban contra el fervor que el pueblo mostraba hacia los atletas, valorando las cualidades físicas por encima de las intelectuales, pero sobre todo por considerar el deporte profesional perjudicial en última instancia para la salud. Una frase del capítulo 34 del tratado *Sobre el alimento* compendia tal postura la constitución atlética no es conforme a la naturaleza.. pp232-233.

influencias opuestas, se complementaban con vistas a la salud atendiendo al equilibrio que es la condición esencial de ésta; cabe señalar que esta idea ha perdurado en nuestro tiempo.

Hipócrates expuso diferentes tipos de actividades físicas tales como: el paseo considerado como un ejercicio natural, las carreras conocidas por sus efectos orgánicos, musculares y de resistencia, los ejercicios gimnásticos y las distintas formas de lucha. Asimismo concluyó su exposición refiriéndose a lo que en la actualidad denominamos “lesiones deportivas”. De igual modo la aplicación que se debe hacer del ejercicio físico en cuanto a la cantidad e intensidad, en función del tiempo en que se realice, tema de plena actualidad, resulta muy estudiado y valorado en la Teoría Hipocrática .

La salud independientemente del régimen de vida de cada sujeto era para Hipócrates la consecuencia de un oportuno equilibrio entre los alimentos (lo que nutre) y los ejercicios físicos (lo que gasta). Es por eso que se buscará conseguir el equilibrio saludable a partir de la gimnasia, que en la obra de Hipócrates aparece contenida en la dietética.

Un estilo de vida activo es determinante de la salud mental y física. En realidad, no se puede esperar que el cuerpo de un sujeto se mantenga sano durante largos períodos de tiempo, si se abusa de él o se lo sobrealimenta.¹⁰ Estos cambios que se evidencian en el criterio de interpretación de la salud, posibilitan arribar a una conclusión, la cual establece que junto al auge que han desarrollado los deportes competitivos, ha crecido una forma de exponer la convicción de que la actividad física moderada y bien dirigida, es un medio idóneo para lograr mantener una vida sana.

De esta manera el ejercicio físico considerado desde la salud, es una herramienta para cualquier persona, porque la actividad física y el bienestar son para todas las personas, sea cual sea la capacidad física y funcional del estado de salud (Devís y Devís, 1996 :15) . El desarrollo de ejercicios físicos debe ser un elemento que aporta al mejoramiento de la calidad de vida de la población entendiendo calidad de vida como la noción que reconoce entidad a la experiencia que las personas tienen de sus propias formas y condiciones de vida, dando tanto o más valor a esa experiencia que a las condiciones materiales u objetivables definidas como adecuadas por los

¹⁰ En referencia a lo comentado se puede valorizar esta formulación, teniendo en cuenta datos extraídos de boletines oficiales de la OMS (Organización Mundial de la Salud) cuyas cifras demuestran con elocuencia que cuatro de las enfermedades no contagiosas que serán la causa del 73% del índice de mortalidad en el año 2020, son de tipo cardiovasculares, cancerígenas, pulmonares y diabetes, las cuales son evitables mediante un estilo de vida más sano; siendo una inadecuada y malsana alimentación , la falta de actividad física y el consumo de tabaco, los principales factores que favorecen la aparición de estas enfermedades.

expertos (Casas,1996:96). La calidad de vida contiene dos dimensiones personales y una relativa al contexto social; siendo las personales la satisfacción con la vida (que incluye satisfacción, placer y disfrute) y el desarrollo personal que se define como estar comprometido con la vida, crecer en autonomía y sentir que la vida tiene sentido.

El trabajo que hemos desarrollado en estas páginas al adentrarnos en el estudio del *Corpus Hipocrático* y en la importancia que tenía la actividad física en la medicina del Cos, nos ha permitido descubrir que el conocimiento generado hace veinticinco siglos lejos de ser criticado por obsoleto ha de ser reconocido y tenido en cuenta con la amplitud multidimensional que encierra. Hipócrates, al señalar la relación entre lo interno y lo externo, priorizando la atención en el ambiente en que vivía y se relacionaba el sujeto, como posible factor de desequilibrio, claramente iniciaba el camino del estudio de la propuesta teórica que hoy denominamos calidad de vida

BIBLIOGRAFIA

- BERNARDINI, P. A. (1988). *Lo sport in Grecia*, Laterza, Bari.
- CASAS, F. (1996) *Bienestar social. Una introducción psicosociológica*. Barcelona. PPU.
- CHRYSSAFIS, E. (1937) “La médecine sportive chez Hippocrate”, *Verhandlungen II. Internationaler Sportärzte-Kongress*, Leipzig. pp. 229-231.
- DEVIS DEVÍS, J. (1996) *Educación Física, deporte y currículo*, Visor, Madrid.
- DIEM. C. (1996) *Historia de los Deportes*, Luis de Caralt, Barcelona.
- DILLER, H. (1959) *Stand und Aufgaben der Hipócratesforschung*, Berlín.
- EDELSTEIN L. (1935) “Hippokrates”, en *Real-Enzyklopädie de Pauly –Wissowa Suppl.* 6, cols. 1290-1345.
- GALLEGO PÉREZ, M.(1999). “Gymnos y derivados del Corpus Hippocraticum”, en I. Garofalo, A. Lami, D. Manetti y A. Roselli (eds.), *Actas del IX Coloquio Internacional hipocrático*, Florencia . pp. 314-326.
- GARCÍA GUAL, C. (1983) “El cuerpo humano y su descripción en los tratados hipocráticos”, en Pérez Jiménez, A. y Cruz Andreotti, G.(1998). *Unidad y pluralidad del cuerpo Humano. La anatomía de las culturas mediterráneas*, Ediciones Clásicas, Madrid, pp. 63-79.
- GARCÍA GUAL, G., Lara Nava, M.D., López Férez, J.A., Cabellos Alvarez, B. (1986) *Tratados Hipócraticos*. Madrid.
- GARCÍA ROMERO, F. (1992). *Los juegos olímpicos y el deporte en Grecia*, AUSA, Sabadell.
- GARCÍA ROMERO, F. (1992). “Ejercicio Físico y deporte en el Corpus Hipocrático”, en J.A. López FERREZ (ed.), *Actas del VII Colloque International Hippocratique* (Madrid 24-29 septiembre 1990), Madrid, pp.225-233.
- GENERELO LANASPA, E. (1996) “Educación Física y calidad de vida”, en Sánchez Buñuelos, F., *La actividad física orientada hacia la salud*, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid
- GUILLEN, L. (1990). “Hipócrates y el discurso científico”, en J.A. López Ferez (ed.), *Actas del VII Colloque International Hippocratique* (Madrid 24-29 septiembre 1990), Madrid, pp. 319-333.
- HIPÓCRATES. (1984) *Tratados Hipocráticos. 7 vols.*, Gredos, Madrid.
- Jaeger, W. (1996) *Paideia. Los ideales de la cultura griega*, Fondo de Cultura Económica, trad. esp., duodécima reimpresión, México.
- JOLY, R. (1961) *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique Du régime*, París.
- JOLY R. (1966) *Le niveau de la science hippocratique*, Paris.

- JOVER RUIZ, R. (2000). *Áéthlos, juego, deporte y cultura en el agón homérico*, Tesis Doctoral inédita, Universidad de Zaragoza.
- LAÍN ENTRALGO, P. (1970) *La medicina hipocrática*, Ediciones de la Revista de Occidente, Madrid.
- LITTRE E. (1861) *Oeuvres complètes d'Hippocrate*. Vol.X, ed. J. B. Baillière, Paris.
- LÓPEZ FÉREZ J. A. (ed) (1988) *Historia de la literatura griega*, Cátedra, Madrid.
- SHUDHOFF, K. (1927) *Kos und Knidos*. Munchen
- SMITH., W. D. (1979) *The Hippocratic Tradition*, Corbell University Press, Ithaca..
- SMITH., W. D. (1980) “The Development of Classical Dietetic”, *Hippocratica, Actes du Colloque hippocratique*, Paris, pp. 439-448.
- TOSCANO, W. (2005) *Dietética Hipocrática y Actividad Física: tradición y valoración actual*. Tesis Doctoral inédita. Doctorado en Ciencias de la actividad física y el deporte. Universidad de León. España.
- VEGETTI, M. 1983, *Metáfora política e imagine del corpo*, en Tra Edipo e Euclide, “Forme del sapere antico”, Milán
- VINTRÓ, E. (1972). *Hipócrates y la nosología hipocrática*, CSIC, Barcelona.

Para citar este artículo:

Toscano, Walter Nestor (30-08-2007). LOS EJERCICIOS FISICOS Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL CORPUS HIPOCRATICO.

HOLOGRAMÁTICA - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ

Año VI, Número 7, VI, pp.127-144 ISSN 1668-5024

URL del Documento : <http://www.cienciated.com.ar/ra/doc.php?n=695>

URL de la Revista : <http://www.cienciated.com.ar/ra/revista.php?wid=3>