

LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN RELACIÓN A LA SALUD EN EL MARCO DE LA TEORÍA HIPOCRÁTICA.

Dr. Walter N. Toscano¹

Universidad de Flores

Resumen

Desde una mirada histórica, y a partir del estudio pormenorizado del *Corpus Hipocrático*, la intencionalidad de este proyecto se centró en descubrir 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. Se trató de un estudio descriptivo en el cual se utilizó el método cualitativo, el cual permitió conocer y describir el estado actual del tema. En cuanto a las técnicas de investigación se priorizó el trabajo científico basado en el análisis de textos; más particularmente considerando que, nuestra disciplina, la Educación Física, ha sido definida tradicionalmente desde la práctica y tardíamente ha abordado el trabajo teórico. A tal fin se analizó en profundidad el Tratado Hipocrático: *Sobre la dieta*.

Palabras clave: actividad física, ejercicios físicos, salud, dieta, Teoría Hipocrática.

Abstract

From a historical view, and from the itemized study of the *Hippocratic Corpus*, the intention of this project was centred in discover if in antiquity the physical activity had influence over the medical practices, to then identify the relation between physical activity and health, considering that physical activity is one of the elements of health

¹ Dr. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León. España. Profesor estable y director de este proyecto de investigación en la Universidad de Flores. Investigador Programa Nacional de Incentivos para docentes investigadores del Ministerio de Educación. Par evaluador CONEAU. Profesor regular Universidad Nacional de La Matanza.

enhancers lifestyles. In the research techniques, it has been prioritized the scientific study based in text analysis; particularly considering that, our discipline, the Physical Education, has traditionally been defined from practice and very lately from theory work. With that aim it has been deeply analyzed the Hippocratic Treaty: *About diet*.

Keywords: physical activity, physical exercises, Health, diet, Hippocratic Theory

Introducción

Nuestro problema de investigación se centró en la identificación de las relaciones existentes entre la actividad física y la salud en la Teoría Hipocrática; considerando la salud como uno de los indicadores que miden la calidad de vida de la población. A tal fin se trabajó con los textos que componen los Tratados Hipocráticos en la traducción española producida por García Gual, particularmente con el Tratado *Sobre la dieta*.

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 complejidad 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 rendimiento². Al trabajar con casos concretos, el autor

² 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". Pp. 232-233.

presenta como conclusión seis casos en los cuales el desequilibrio en la salud es causa de los ejercicios físicos.

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 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. 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, p. 15). 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.

Metodología

Se trata de un estudio descriptivo en el cual se utiliza el método cualitativo, el cual nos permite conocer y describir el estado actual del tema. Descripción significa definir una cosa, no por sus predicados esenciales, sino que dando una idea general de sus partes o propiedades. Todo examen de carácter descriptivo, tiene como objetivo la identificación de dimensiones y variables relevantes y ha de ser multidimensional, ya que todo fenómeno como el que nos ocupa, es el resultado de numerosos factores y variables.

En cuanto a las técnicas utilizadas, es necesario explicitar la importancia que le hemos dado al trabajo científico basado en el análisis de textos; y más particularmente considerando que, nuestra disciplina, la Educación Física, ha sido definida tradicionalmente desde la práctica y tardíamente ha abordado el trabajo teórico. Cuando trabajamos textos no es que mantengamos una actitud pasiva, al contrario: los textos son interrogados, observados, analizados y contextualizados. El trabajo implica rigor en el análisis documental, requiere de la identificación, rastreo e inventario de los documentos existentes, dentro de un marco lógico. En este proyecto se trabaja en el análisis en profundidad del Tratado Hipocrático: *Sobre la dieta*.

Resultados

Las notas de carácter profiláctico de la salud, en relación a la actividad física y los ejercicios físicos en el *Corpus Hipocrático*

Hipócrates era un médico que registraba en notas escritas las observaciones que iba realizando de los casos que atendía y estudiaba. Es así que en este trabajo se ha centrado el análisis documental en la consideración de las "notas hipocráticas", dado que se considera que resulta interesante y novedoso trabajar con estas notas e

identificar aquellas que mencionan a los ejercicios físicos y las actividades físicas en relación a la salud, particularmente en el Tratado *Sobre la dieta*. En este artículo solo analizaremos aquellas notas denominadas "notas de carácter profiláctico"³

Trabajaremos citando los párrafos textuales en los cuales aparecen los indicadores que mencionamos y para hacerlo utilizaremos los Tratados Hipocráticos editados por Gredos en 1986, cuya introducción general realizó Carlos García Gual. De tal manera citaremos a pié de página el nombre del Tratado, el número del libro en románico (de ser un Tratado dividido en libros) y el número de página correspondiente a la editorial consultada.

Notas de carácter profiláctico

En cada una de las notas que a partir de ahora se presentan, los médicos hipocráticos van a describir que es lo más aconsejable para cada individuo, no sólo desde lo que a su constitución física se refiere, sino también en cuanto al ámbito en el cual se desenvuelve, ya que éste cumple una función de suma importancia en el mantenimiento del equilibrio saludable. Aquí los detalles, presentan un máximo de precisión, teniendo en cuenta el carácter opuesto que presentan algunas actividades, sobre las cuales no hay que distraer la atención.

"Los que ya conocen lo dicho ahora todavía no poseen con ella el tratamiento completo para medicar al hombre, ya que no puede el ser humano mantenerse sano solo comiendo, sino que tiene además que practicar ejercicios. Pues presentan influencias opuestas entre sí comidas y ejercicios, pero se complementan con vistas a la salud. Porque los ejercicios físicos producen un gasto de lo acumulado, mientras que los alimentos y bebidas, restauran lo vaciado"⁴.

³ La totalidad del análisis se encuentra en la tesis Doctoral del autor 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

⁴ *Sobre la dieta I*, p. 22. Aquí aparecen los conceptos un tanto elementales de "gasto" y de "repleción del vaciado" en los que se funda la explicación de los procesos fisiológicos básicos en la dieta. La oración alude, pues, a los procesos de kénosis y de pleròsis que constituyen el movimiento alternado en el que se basa el funcionamiento saludable del cuerpo, siempre que se da la proporción justa de uno y otro. Pónoi lo traducimos por "ejercicio físico"; pero pónos en griegosupone siempre la noción de un esfuerzo considerable.

Cabe destacar que la relación entre ejercicios, comidas y bebidas es uno de los ejes sobre el que gira todo el tratamiento dietético. Esta consideración ocupa la mayor parte de los *Libros I y II*. La ruptura de ese equilibrio saludable es la causa de muchas enfermedades que pueden curarse mediante un apropiado régimen dietético.

“Conviene discernir la influencia de los ejercicios físicos, tanto de los naturales como de los violentos, y cuales de ellos proporcionan un aumento de las carnes, y cuales una disminución, y no solo esto, sino además las relaciones convenientes de los ejercicios con respecto a los alimentos, la naturaleza de los individuos, y las edades de los cuerpos y su adecuación a las estaciones del año, a las variaciones de los vientos y a las situaciones de las localidades en que se habita, y la constitución del año. Hay que conocer las puestas del sol y las salidas, de modo que se sepa prevenir los cambios y los excesos de las comidas y bebidas, de los vientos y del universo entero de todo lo que ciertamente les vienen a los seres humanos las enfermedades”. (Sobre la Dieta, I, p. 22.)

“Cuando uno está presente y puede observar a un hombre en el gimnasio desvestirse y realizar sus ejercicios físicos, puede conocerlo de forma que puede mantenerlo sano, privándole de algunas cosas y completando su dieta con otras.

Pero si uno no está presente le resulta imposible prescribir con exactitud alimentos y ejercicios. Por otra parte, si aunque sea en muy pequeña dosis, los unos resultan inferiores a los otros, forzoso será que con el paso del tiempo el cuerpo se vea vencido por el exceso y caiga enfermo” (Sobre la Dieta, I, p. 23.)

“Y si se sigue una dieta correcta, puede resultar más inteligente y agudo de lo que prometía su natural. Le conviene a éste utilizar los tratamientos afines al fuego, sin hartazgos ni comidas ni bebidas. Por lo tanto le conviene practicar carreras de velocidad, para que el cuerpo se vacíe de lo húmedo y que lo húmedo se condense más pronto. Luchas, friegas, y ejercicios gimnásticos, no le conviene practicar, para que los poros se hagan más amplios y se colmen de exceso, pues en ese caso sería fatal que el movimiento del alma se hiciera pesado conviene dar aseos tanto después de comer como de mañana y después de las carreras”. (Sobre la Dieta, I, p. 49.)

“Conviene dar paseos después de comer, como de mañanas y después de las carreras. Después de comer, para que el alma reciba un alimento más seco que los alimentos ingeridos; de mañana, para que los conductos se vacíen de humedad, y no se obstruyan los poros del alma; tras los ejercicios físicos, así las secreciones producidas por la carrera no se queden en el cuerpo ni se mezclen al alma, ni obstruyan los conductos ni alteren los alimentos” (Sobre la Dieta, I, p. 49)

“Pues si el alma no es agitada por el fuego que la impulsa, no puede percibir que sucede. Tales almas no lo experimentan por su tosquedad. Pero si siguen un buen régimen, también éstos pueden mejorarse. Les conviene un tratamiento como el del caso anterior, con los alimentos más secos y en menor cantidad, y con ejercicios más abundantes y más vivos” (Sobre la Dieta, I, p. 50.)

Aquí seguimos viendo la importancia que se le da a la actividad física desde el punto de vista del alma, ya que ésta es la que percibe lo que sucede en el exterior para luego sí poder transmitirlo a cada una de las partes sensibles del organismo.

En el caso en que según el autor, la potencia del agua está aún más dominada por el fuego, es forzoso que esta alma se vea más vivaz en tanto y en cuanto se mueve más deprisa, y por ende atiende más de prisa a las sensaciones.

“Las carreras con vestidos tienen la misma propiedad, pero como calientan más deprisa dejan los cuerpos más húmedos, si bien con menos color porque el aire puro que se recibe no purifica (el cuerpo), sino que éste se mueve en el mismo aire durante el ejercicio. De este modo que esto les conviene a los individuos secos y a los de abundantes carnes, que quieren perder peso y a las personas de edad por la frialdad de su cuerpo” (Sobre la Dieta, II, p. 78.)

La referencia es clara en lo que se refiere a los ejercicios que se trabajan con ropas adecuadas con la finalidad de adelgazar, debido a la pérdida de líquidos.

“Los ejercicios gimnásticos agitados con brusquedad son, para los individuos enjutos, inconvenientes. Pues producen desgarramientos por lo siguiente. Estando caliente el cuerpo, adelgazan mucho la piel, condensan la carne menos que las carreras, y vacían

la carne de su humedad. Las flexiones y elevaciones de brazos caldean mucho menos la carne, y aguzan el cuerpo y el alma, y evacuan el aire". (Sobre la Dieta, II, p. 78.)

En cuanto a las torceduras y tensiones que se producen en el cuerpo, ocurre lo siguiente: *"Las personas que no tienen hábito de hacer gimnasia se lastiman ante cualquier ejercicio. Pues ninguna parte de su cuerpo está entrenada para ningún esfuerzo. Los cuerpos ejercitados por su parte pueden lastimarse por los ejercicios desacostumbrados, en incluso se lastiman por ejercicios habituales, si los practican con exceso. Estos son en efecto, los tipos de los achaques". (Sobre la Dieta, II, p. 80).*

"En los alimentos mismos hay una enorme variedad. Difieren unos trigos de otros, y un vino de otro vino y lo demás que no sirve de alimento, de modo que, siendo todo diverso, eso impide que sea posible darle un tratamiento escrito con exactitud. Con todo, los análisis que yo he descubierto sirven de diagnóstico sobre los factores dominantes en el cuerpo, sobre si los ejercicios dominan a los alimentos, o si los alimentos a los ejercicios, y de cómo hay que remediar cada caso, y prevenir la salud, de modo que no se aproximen las enfermedades, a no ser que uno cometa muy grandes errores y a menudo" (Sobre la Dieta, III, p. 84.)

Advirtiendo pues un desequilibrio corporal por los indicios o síntomas que testimonian un exceso de alimentos o de ejercicios, el autor, puede llegar a aplicar un tratamiento adecuado al caso. Esta es una noción diferente a la de pronóstico y lo convierte a Hipócrates en el padre de la medicina preventiva. O sea que mientras que el diagnóstico Hipocrático atiende al desarrollo de la enfermedad, éste diagnóstico previo trata de atajar su evolución.

Discusión

Los tratados más significativos del *Corpus Hipocrático* están escritos en los últimos decenios del siglo V o a comienzos del IV a C. Son obra de Hipócrates y de otros médicos de su generación pertenecientes a un momento particularmente caracterizado de la cultura griega, el del apogeo de la ilustración y el racionalismo.

Tienen un patrimonio tradicional, en cuanto *technitai* de la curación y *demiurgoi*, formado por un repertorio de observaciones y experiencias adquiridas en la práctica

propia y en la enseñanza recibida de sus maestros, y precursores en el arte, médicos ambulantes, y también maestros de gimnasia y educadores de atletas. A continuación presentamos un cuadro, que hemos preparado especialmente, en el cual se identifican las referencias a los ejercicios físicos y a las comidas en el Tratado *Sobre la dieta*.

carácter	tipo de actividad	Páginas
profiláctico	ejercicios físicos	22-23-45-46-49
profiláctico	carreras de velocidad	49
profiláctico	luchas y frieras	49
profiláctico	carreras con vestidos	78
profiláctico	ejercicios gimnásticos	78
profiláctico	ejercicio desacostumbrado	80
profiláctico	Ejercicios	84-83-87-88
profiláctico	Carreras de fondo	86
profiláctico	ejercicios gimnásticos	86-87
profiláctico	paseos matutinos	86
profiláctico	caminata carrera	86
profiláctico	ejercicios ligeros	86
profiláctico	lucha de palestra	88
profiláctico	Carreras en sillas	89
profiláctico	fricciones y lucha	89

En relación a los tipos de actividades propuestas, el primer lugar lo obtienen los ejercicios, tanto físicos como gimnásticos, si bien aparecen distintos tipos de actividades sistematizadas como los diferentes tipos de carreras, los diferentes tipos de lucha. Asimismo, hemos identificado actividades menos sistematizadas como los paseos y caminatas.

La importancia de las diferentes notas encontradas en ellos, dan cuenta de que en la medicina Hipocrática se combinan el afán por conocer las causas de los procesos naturales, con la actividad médica, la observación y la experiencia clínica y es esta combinación la que otorga un sello característico al saber Hipocrático. Y esto muestra claramente que en la Medicina Hipocrática la salud y la actividad física fueron consideradas en términos de relación.

Bibliografía

- Devis Devís, J. (1996) *Educación Física, deporte y currículo*, Visor, Madrid.
- 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 Férrez, 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. (1990). "Ejercicio Físico y deporte en el Corpus Hipocrático", en J.A. López Ferez (ed.), *Actas del VII Colloque International Hippocratique* Madrid, pp.225-233.
- Hipócrates. (1984) *Tratados Hipocráticos. 7 vols.*, Gredos, Madrid.
- 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.
- Toscano, W. (2006) "Los ejercicios físicos y la salud en el Corpus Hipocrático. Consideraciones a tener en cuenta para la Educación Física". *Revista Calidad de Vida UFLO Año 1, Número 1*. Agosto 2008. Bs. As. Universidad de Flores. http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/626/calidadevidauflo_i_pp67_82.pdf
- Toscano, W. (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 <http://www.cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=695>