

LOS EJERCICIOS FÍSICOS Y LA SALUD EN EL CORPUS HIPOCRÁTICO*

Consideraciones a tener en cuenta para la Educación Física

DR. WALTER N. TOSCANO³³

Resumen

Este trabajo tiene como objetivo reconocer los vínculos existentes entre la Teoría Hipocrática y las actividades físicas, a partir de la identificación del papel que cumplen las actividades físicas, dentro de la constitución de una *tékhnē* médica. De esta manera se intenta tipificar las distintas formas en que se manifiesta la actividad física, dentro del Corpus Hipocrático (C.H), reconociendo las similitudes y/o diferencias entre el lugar reconocido para la actividad física en la concepción Hipocrática y en la concepción actual de salud, desde el paradigma de la calidad de vida.

Palabras clave: Educación Física. Teoría Hipocrática. Actividad Física. Calidad de vida.

Abstract

The objective of this article is studied the possible relation that exist between Hippocratic Theory and physical exercises. In this sense it classifies the different forms that physical activities are presented in the C.H., showing similarities and differences, at the same time that studies the recognized position of physical exercises in the Hippocratic Theory and health conception in the actual vision of quality of life.

Key words: Physical Education-Hippocratic Theory- Physical Activities. Quality of Life

Los datos más contundentes acerca de la Dietética Hipocrática y la actividad física, se remontan a la cultura griega siendo los *Tratados Hipocráticos*, 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.

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 lo tanto y en virtud de lo expuesto surge el interrogante de si será lícito, exponer la estructura y el contenido de la Teoría 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.

³³ Dr. En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León. España. Profesor Asociado UFLO. Investigador Programa Nacional de Incentivos para docentes investigadores. Profesor regular UNLaM, mail: walternestort@yahoo.com.es

El objetivo de este trabajo se centra en el reconocimiento de los vínculos existentes entre la Teoría Hipocrática y las actividades físicas, con la finalidad de sentar bases para futuras investigaciones, considerando la importancia que estos vínculos revisten entre sí. A partir de la identificación del papel que cumplen las actividades físicas, dentro de la constitución de una *tékhne* médica, intentamos tipificar las distintas formas en que se manifiesta la actividad física, dentro del *Corpus Hipocrático*. Asimismo reconociendo las similitudes y/o diferencias entre el lugar reconocido para la actividad física en la concepción Hipocrática y en la concepción actual de salud, desde el paradigma de la calidad de vida.

1. La práctica de los ejercicios físicos en la antigua Grecia

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 y su situación individual. Junto con estas prácticas surgió la figura de los Aiptos, como encargados de preparar a los atletas.

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 el inmortal Hipócrates, que no se ocupó solamente de los ejercicios y del entrenamiento de los atletas sino que del régimen que debían seguir, prescribiendo 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 quinesioterapia 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 debe hacerse para que el masaje de resultados diferentes dependiendo de la forma como se lo aplique. 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, 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 mental. Hipócrates fue el creador de la escuela

médica griega y, en sus escritos, hace referencia al uso médico que puede tener el ejercicio físico³⁴.

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*.

Pero a pesar de que el médico hipocrático ha de prestar gran atención a las cualidades de los alimentos ingeridos como así también a las deyecciones del enfermo, para tener más datos con los que pueda llegar a estar relacionado con el curso de la enfermedad, la observación clínica del médico antiguo, parece solo limitarse a lo que entra y a lo que sale del cuerpo humano, de cuyo interior sabe poco, a punto tal de que su atención en los factores externos llega a priorizar el ambiente en que vive y se relaciona, 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 estará 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*.

2. El surgimiento de la Teoría Hipocrática: *El Corpus Hipocrático*

Durante los siglos VI y V a. C. en la Magna Grecia y Sicilia, costa jónica de Asia Menor e isla de Cos, surge una nueva medicina: la constitución de una *tekhne* médica, fundada en el conocimiento científico de la naturaleza. El primer indicio de ésta se vé reflejado en un breve texto de Alcmeón de Crotona en el cual resume su concepción fisiológica de la salud y la enfermedad. Esta hazaña helénica será llamada Medicina hipocrática, y se constituirá en un bien universal. En lo que concierne a su estudio, podemos decir que se la puede llegar a enfocar desde dos ópticas diferentes; como autora de la realización de una hazaña médica, y como parte de la cultura griega. Lo que si ha de quedar claro es que la medicina que hoy conocemos como Hipocrática conforma sin lugar a dudas una etapa decisiva en la historia del saber médico y un aspecto particular de la ingente creación histórica, "el milagro griego", obra de los antiguos helenos.

El lugar histórico de la hazaña, visitado por Alcmeón e Hipócrates, ya gozaba de una especie de medicina mezcla de empirismo y magia, que se encontraba sistemáticamente trabada por la visión religiosa del mundo, propia del pueblo en cuestión. Esto se ha de ver reflejado en los poemas Homéricos de estilizada claridad, al decir que la actividad sanadora de la época era puro empirismo conductas mágicas y una concepción de la enfermedad en parte rudamente empírica por un lado, y por otro, como parte conexas con la religión olímpica, como un castigo impuesto por Apolo. O sea que nosogónicamente interpretada la enfermedad por la imaginación mítica del griego arcaico, fuese cual fuese el fondo religioso de éste, la medicina que antecede a

³⁴ En su Tratado *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".

la *physiologia*, siciliana y jónica fue una mezcla de empirismo y magia con mayor predominio de una sobre otra. Todo tipo de sanadores atendían a los enfermos, y en contraposición más o menos manifiesta con la medicina fisiológica y técnica. Esta actividad duró hasta el ocaso del mundo antiguo, y como testimonio, la polémica de Orígenes contra Celso en el siglo III, respecto de quien cura la enfermedad de los hombres: si Cristo o Asclepio. Es de destacar que toda acción mágica ha de ser frenada con límites difíciles de sortear. Debido a la multiforme riqueza de la medicina de los antiguos griegos, llena de empirismo y magia, su total carencia de dogmatismo y la firme convicción de que algo divino existe en la realidad del mundo y de las cosas. Estas tres notas se han de ver manifestadas en cualquiera de las formas médicas arcaicas.

Con el enriquecimiento del mundo colonial helénico la costa del Mediterráneo quedó festoneada por docenas de *póleis*, las cuales formarían la avanzada de la cultura helénica. Más adelante, una interna y sutil necesidad de explicar las cosas que suceden en el mundo, de un modo racional y no mítico, pasará a ser el principio de la explicación del cambio del *mitos* por el *lógos*.

Pero entonces como es que llega a surgir en las mentes la idea de que el principio verdadero de la realidad es la *Phýsis*? Basta que una mente diferente, clara y despierta intentase o se atreviese a despojar de mitos el pensamiento, para que surja en forma incipiente la idea de la *Phýsis*. Este acontecimiento ha de llevarse a cabo por dos figuras de singular relevancia: Tales y Anaximandro en la primera mitad del siglo VI a.C., y gracias a ellos nacerá para siempre la ciencia y la filosofía de la mano de los griegos. El saber griego repliega al hombre en cierto modo ante la naturaleza y ante sí mismo, quedando ante sus ojos las cosas tales como son.

La denominada *tékhnē* quedará constituida a principios del siglo V a.C., considerándose como un servicio público. Tanto el médico como el adivino y el arquitecto y serán llamados *demioergoí* o trabajadores para el pueblo³⁵. Este arte se podía aprender en ciertas escuelas profesionales, pero luego pasaría a enseñarse en una sola ciudad, o viajando de una *pólis* a otra, por lo cual los médicos griegos han de recibir el nombre de *perioideutái*, ya muy cercanos a convertirse en una *tékhnē* bien constituida. En realidad esta palabra no es nueva ya que viene siendo utilizada por los griegos desde los tiempos homéricos.

El enorme prestigio de las *tékhnai* se ha de ver manifestado en su máxima expresión en el mundo helénico cuando en Crotona se estaban formando Democedes y Alcmeón y más aún cuando Hipócrates aprende en Cos el arte de curar. Esto lleva a la *tékhnē* al sitio en que no solo es saber practicar con habilidad mayor o menor un determinado oficio, sino que pasa a ser una exigencia del hombre, en cierto modo divino, al relacionarse el recién nacido saber filosófico con la *physiología* y pasar de un saber empírico y rutinario a otro verdaderamente técnico.

a. Los ejercicios físicos en el Corpus Hipocrático

La aplicación que se debe hacer del ejercicio físico, en cuanto a la cantidad y calidad -intensidad- del mismo, y en función del tiempo en que se realice, es un tema muy estudiado y valorado entre los médicos hipocráticos. Es por lo que el autor de *Sobre la dieta*, divide el período anual en las cuatro estaciones clásicas -invierno, primavera,

³⁵ Desde la época homérica, Od. XVII, 382-85

verano y otoño-, aconsejando para cada una de ellas el tipo de ejercicio más conveniente. En invierno se debe dar gran cantidad y variedad a la práctica del ejercicio físico; realizando carreras de fondo con aumento progresivo de la distancia y la intensidad, practicando la lucha libre y los paseos rápidos tras la sesión de ejercicios gimnásticos; los paseos suaves y al sol después de comer y largos paseos matutinos, aumentando la intensidad en progresión y llegando a ritmo de intensidad alta, para terminar sosegadamente, lo que podríamos llamar, utilizando terminología actual, un juego de ritmos y distancias paseando. El paso a la primavera va a exigir una modificación en los hábitos dietéticos, variándolos con comidas y ejercicios más suaves y ligeros. La práctica de ejercicio físico ha de reducirse en cantidad, pero manteniendo la variedad y disminuyendo la intensidad. En cuanto a los paseos, se deben reducir los de después de las comidas y mantener los matutinos. La llegada del verano obliga a una nueva adaptación del régimen de vida a sus características climáticas propias. En cuanto a los ejercicios físicos es aconsejable reducir la intensidad al mínimo; se deben suprimir las carreras de fondo, y los paseos a la sombra se convertirán en la principal actividad física, alternándose con la lucha libre a cubierto. El paseo matinal se debe mantener, protegiéndose de los fríos matutinos y del sol. El otoño es considerado como un período de transición hacia el invierno, que va a permitir una acomodación gradual del ser humano a la estación más dura del año. El ejercicio físico debe ir aumentando en cantidad y en intensidad, volviéndose de nuevo a la práctica de la carrera de distancias medias, a las sesiones específicas de preparación física y a la lucha. Se mantiene el paseo matutino y se debe recuperar el de después de la comida y el de vuelta a la calma, al finalizar la sesión de trabajo físico.

En el segundo apartado de *Sobre la dieta*, su autor se refiere a los ejercicios (*pónoi*), que constituyen el otro tema fundamental de la obra. En los ejercicios físicos distingue entre naturales -el ejercicio de la vista, del oído, de la voz y del pensamiento-³⁶, y artificiales o "violentos"-que son "construidos" por la imaginación y obligan a la realización de un esfuerzo intenso³⁷. El paseo, una de las formas de ejercicio físico más antigua que se conoce, es considerado como un ejercicio natural, aunque tenga algo de intensidad (violencia); su efecto es altamente positivo, sobre todo después de las comidas, al levantarse por las mañanas, y como forma de relajación (vuelta a la calma) al finalizar la sesión de preparación física. En cuanto a las formas de carrera, las más aconsejables son "las dobles y de fondo" -es decir, de distancias medias y largas; también conocidas por su efecto orgánico-muscular, como de resistencia-, y menos las "sencillas" - de distancias cortas, muy cortas; a las que denominamos de velocidad o velocidad-resistencia-. Los ejercicios gimnásticos realizados con una intensidad alta son perjudiciales para los individuos débiles; siendo muy recomendables los movimientos que impliquen flexiones, extensiones y elevaciones de brazos, porque ayudan a mejorar la capacidad cardio-respiratoria. Las distintas formas de lucha y el frotamiento -masaje- desarrollan y mejoran la musculatura. Los ejercicios gimnásticos en el polvo y los realizados con el cuerpo untado de aceite difieren en que

³⁶ En el tratado *Sobre epidemias* VI, 5, podemos leer: "el pensamiento de los humanos es un paseo de su alma".

³⁷ Se refiere aquí el autor a lo que hoy conocemos como tarea motriz, propuesta por el profesor de Educación Física y dirigida al desarrollo intencional de las cualidades físicas del ser humano tales como la fuerza, la agilidad, el equilibrio, la resistencia, la velocidad, etc... Las aportaciones de estos movimientos son universales ya que están basados en los principios de la fisiología y la cinesiología. El propósito físico de estos ejercicios artificiales es recuperar y sostener las capacidades naturales contribuyendo al desarrollo de la belleza, la armonía y la salud corporal.

el primer elemento es frío y el segundo es cálido, de manera que la práctica de los primeros se aconseja en verano, mientras que la de los segundos es más apropiada en época de invierno³⁸.

Termina el autor su exposición acerca de los ejercicios físicos, refiriéndose a lo que hoy conocemos como lesiones deportivas más comunes: las torceduras (esguinces) y las tensiones/distensiones músculo-ligamentosas; estableciendo una estrecha relación entre la falta de entrenamiento (práctica habitual de ejercicio) y las posibilidades de lesión³⁹. Resulta muy interesante la explicación que se da a la acumulación y posterior cristalización en el músculo del ácido láctico proveniente de la contracción muscular prolongada en deuda de oxígeno:

"Quienes no están entrenados, teniendo la carne húmeda, al esforzarse en los ejercicios, en cuanto el cuerpo se les calienta, sufren un enorme derretimiento de su carne, produciendo un líquido no connatural al cuerpo, sino muy contrario. Pues no se acumula por igual en las partes desprovistas de carne, sino que se concentra en las carnosas (músculos), hasta el punto de provocar dolencia en éstas hasta que se expulsa"⁴⁰.

Finaliza el Libro III con una exposición de quince casos distintos, provenientes todos ellos de un supuesto desequilibrio entre alimentos y ejercicios, que exigen la aplicación de un tratamiento adecuado según un diagnóstico previo -prodiagnosis-. En los nueve primeros ese principio de desequilibrio proviene de los alimentos⁴¹, y en los seis restantes es causa de los ejercicios físicos⁴². Las nociones de "repleción" y de "depleción" ó "vaciamiento" son principios causales y efecto en la concepción del desequilibrio.

b. La salud y la naturaleza en el *Corpus Hipocrático*

Otro de los factores importantes dentro de la consecución de la salud es "la naturaleza" la cual juega para Hipócrates un papel esencial, ya que se trata de la naturaleza de las cosas o de la naturaleza humana toda. Para Hipócrates la naturaleza humana se acerca a la naturaleza del todo, esto a través de un lazo estrecho. Por lo tanto para sostener al cuerpo humano en buen estado, la naturaleza que lo anima está estrechamente capacitada para ello, terminada. Primero, sin que ella sea motivo de razón ni de reflexión, y sin ningún tipo de aprendizaje, la naturaleza será la encargada de guiar los cuerpos, para que éstos en la enfermedad se defiendan por sí solos. La naturaleza pasará pues, a ser un médico para las enfermedades, y gracias a ella la salud se restablecerá. Pero entonces ¿qué es la salud? Se trata en todo caso de una proporción difícil de interpretar y definir:

El hipocrático conoce divergencias más profundas todavía cuando se trata de precisar cualidades fundamentales a partir de las cuales salud y enfermedad encuentran su explicación. Es una constante atribuir a Hipócrates una explicación que estaría dada a partir de los conceptos frío, calor, seco y húmedo (teoría de los cuatro elementos que

³⁸ Destaca la importancia que los antiguos le daban al aceite u óleo (*élaion*) en la realización de sus prácticas gimnásticas.

³⁹ La noción de "hábito" es la clave en los tratamientos dietéticos en general, y más aún en la práctica de ejercicio físico en particular.

⁴⁰ *Sobre la dieta*, II, 66.

⁴¹ *Ibidem*, III, 70-78.

⁴² *Ibidem*, III, 79-84.

sostenía Empédocles). Pero se sabe que estas cuatro cualidades no son esenciales, ya que hay otras como lo amargo, lo dulce, lo ácido y cien otras más, que han de tener poderes diferentes según su cantidad o grado de fuerza. Esto nos da a entender que los Tratados Hipocráticos se oponen a determinar un método a seguir, como así también la elección del método de los principios explicativos, pero lo que sí admiten es que la salud se caracteriza por una proporción definida, aseveración que encontraremos en muchos de los pasajes y de formas diferentes. Lo que queda claro es que las enfermedades vienen de una desproporción de las relaciones existentes entre el calor y frío, lo seco y lo húmedo, o entre aquellas reconocidas como fundamentales en el tratado *Sobre la Antigua Medicina*. Es cierto que todas estas ideas se acercan en dos puntos;

1°. La enfermedad viene de una pérdida de la proporción que reúne las cualidades principales del cuerpo bajo cualquier forma y ocasión que se manifiesta en desarmonía.

2°. El hombre tiene la responsabilidad de sus enfermedades. Esta idea antigua nos dice que existen dos formas de enfermedades: las que vienen de imprevisto y no se pueden evitar y las que sobrevienen por una mala vida o una alimentación demasiado rica que deja en el cuerpo residuos que se acumulan en una parte del cuerpo y producen la enfermedad.

Aquí Hipócrates tratará de determinar el origen de los desechos, el como y el por qué, relación existente entre lo que recibe y lo que gasta. El autor del tratado *Sobre la Dieta*, reivindica este descubrimiento que le dará el hilo conductor de importancia capital para equilibrar sus recetas dietéticas con sus prescripciones gimnásticas. Por lo tanto la medicina hipocrática consistirá en una dietética, la cual a de estar conformada por una ciencia de regímenes y una gimnasia o ciencia de la eficacia de los ejercicios.

c. La gimnasia, los pedotribas y los atletas en el *Corpus Hipocrático*

Si nos referimos a la gimnasia, podemos decir que ésta interviene en dos partes de la medicina: la preventiva, o sea la higiene y la curativa o llamada medicina propiamente dicha. El régimen hipocrático no habla de gimnasia por sí sola pero sí de ésta y su uso para el hombre sano. Su principio es mantener la buena salud la cual no tiene nada que ver con la dieta atlética, pues para Hipócrates: *la constitución atlética no es en absoluto natural; el mejor de todos los estados es el de la salud*⁴³.

Conviene por lo tanto establecer la diferencia entre ejercicios naturales y ejercicios forzados⁴⁴. La primera dificultad con la cual se ha encontrado tanto Gardeil como Littré al traducir en francés el texto griego, es que traducen las palabras *ponos* y *gimnasia* por una sola: ejercicios. No obstante (según el autor), no cometen error, ya que asimismo Hipócrates, las emplea indistintamente, reemplazando incluso dependiendo de la ocasión una por otra en el interior de una misma frase, eso no impide que su acepción no sea la misma⁴⁵. *Ponos* evoca la idea de pena, de prueba, gimnasia en cambio, designa los ejercicios físicos que realiza el cuerpo. Galeno más tarde se dedicará a establecer claramente la diferencia entre esos dos conceptos

⁴³ *Tratado de los alimentos*, t. 1.

⁴⁴ *Sobre la Dieta*, III.

⁴⁵ Littré, E. (1861) *Oeuvres complètes d'Hippocrate*. I-X, Paris 1839-1861. VI, 584.

serviéndose de esa diferencia como de un hilo rector para una clasificación de “ejercicios físicos”.

Si la idea que se hace Hipócrates del ejercicio es de orden médico, la distinción que hace entre los ejercicios naturales, y forzados o violentos, es más filosófica que médica aunque las dos para él estén estrechamente relacionadas. Esta distinción para él no es objeto de comentario.

Es importante señalar la figura de los *pedotribas* (entrenadores) entre quienes se destacó Heródico de Mégada⁴⁶ que por entonces oficiaba de *pedotriba* (entrenador) y que aplicó en la palestra sus conocimientos de medicina (gimnasia médica)⁴⁷. Su método va a ser seguido por Hipócrates, que luego lo critica. Este sostiene que la salud proviene del equilibrio entre alimentos y ejercicios físicos, y por supuesto la falta de ese equilibrio es lo que produce la enfermedad, afirmación que también fue definida por Alcmeón de Crotona, quien era joven cuando Pitágoras era viejo, y que según el testimonio de Aristóteles debió de componer el texto que nos transmite Aecio en torno al 500 a.C.

El nombre *pedotriba* se aplicó sin dudas en primera instancia a aquel que entrenaba a los niños y más concretamente en todo lo referente a los ejercicios físicos. Más adelante el nombre perdió su carácter restrictivo, al aplicarse a todo tipo de entrenador. Con este título el *pedotriba* no solo conocía la práctica de los ejercicios físicos, sino también los diferentes problemas concernientes al entrenamiento como por ejemplo la alimentación y la forma de vida más acorde a todos aquellos que se considerasen atletas. Es aquí donde debemos acordarnos de Heródico de Selimbria.

Parece que poco a poco al lado del término *pedotriba* apareció el término de gimnastas, que se distinguían de los primeros por sus conocimientos dietéticos superiores al resto de sus pares, y que de hecho dejaban al resto de los mismos con la tarea de la simple práctica. Esta distinción entre *pedotribas* y gimnastas se hacía de dos formas diferentes. Primero ellos mismos reivindicaron el título más glorioso de gimnastas, lo que llevó a afirmar los dos conceptos (*pedotribas* y *gimnastas*).

No se podría negar la importancia tomada por la gimnasia dentro de la educación ni la estrecha atadura entre la educación gimnástica y el ideal de la *kalokagathia*. En primer lugar hay que darse cuenta, que esta educación que podría realizar un acuerdo entre las diferentes gimnasias, hacer una síntesis entre ellas, está muy lejos de poner fin al conflicto que existe entre las mismas. Es solo apariencia que una tal gimnasia reúne, con excepción de la gimnasia de los profesionales, las tres gimnasias de las que se conocen. La gimnasia médica no figura entre ellas, ni tampoco en despecho de las apariencias, la gimnasia militar. Contrariamente a lo que se pueda imaginar, el joven ateniense no pasó por el aprendizaje de la gimnasia premilitar. Atenas que no paró de hacer la guerra, no preparó a los niños para ella.

No olvidemos que Luciano vivió ocho siglos después de Solón y no se puede ver en su descripción una imagen auténtica del atletismo de la época de Solón. Los médicos, rehúsan asimilar la salud con el ejercicio atlético, y desarrollan así mucho antes que

⁴⁶ Protágoras 316 d-e

⁴⁷ Chryssafis, E. (1936) “La médecine sportive chez Hippocrate”, *Verhandlungen II. Internationaler Sportärzte-Kongres*. Berlin. Pp.229-231.

Galeno un tema al que Hipócrates concedió una particular importancia, nos referimos a la relación de la actividad física con la salud, *La Dieta*.

Cabe considerar que, como una etapa importante de la medicina se la puede tener también a la que citado por el Suda, contempla a Heródico como maestro de Hipócrates, a la cual aplicó su experiencia en la palestra, y del cual se cuenta que aquejado por una grave enfermedad, se prescribió a si mismo ejercicios que combinados con un régimen de masajes le hizo recuperar la salud. Muchos ecos de sus ideas se ven reflejados en el *Corpus Hipocrático*, en especial en el tratado *Sobre la Dieta*, que como es sabido se le ha llegado a atribuir a este autor. Su método es tanto para prevenir, coma para curar, a pesar de que según Platón y Aristóteles, sus métodos son tan rebuscados que para poder seguirlos hay que dejar de lado todo otro tipo de actividad, a punto tal que hay que vivir tan solo para ello⁴⁸.

En Heródico se encuentra una idea básica, la idea que aparece en la Colección Hipocrática y dice que la salud proviene del equilibrio entre alimentos y ejercicio, y la enfermedad de la ruptura de ese equilibrio, por exceso o por defecto. Al respecto encontramos una cita en sobre la dieta, I, II y III, que nos dice:

*“Si además de esto pudiera hallarse en cada caso la proporción de alimentos y el número adecuado de ejercicios que no ofrecieran un desequilibrio ni por exceso ni por defecto, se descubriría con exactitud la salud para los hombres”*⁴⁹

Aquí es importante subrayar la noción de *ákairos*, lo que sucede o se hace en un momento inadecuado (*kairós*, “el momento”, “la ocasión oportuna”), es importante tenerlo en cuenta ya que se lo considera como un concepto filosófico de primera importancia, al cual los médicos le dedicaron especial atención. Por otra parte podemos observar que son muchos los autores como Platón que consideran como el ideal, la justa medida en lo que se refiere al ejercicio físico.

Muchas críticas tuvo el régimen de vida de los atletas profesionales, otras tantas críticas contra los atletas se van a ver contempladas en los escritos hipocráticos sobre todo en lo concerniente al cuidado del cuerpo y la salud del hombre en general⁵⁰. Filóstrato es uno de los que sostiene que el comportamiento de los atletas fue haciéndose cada vez más irregular, a tal punto que en su época, afirma, los casos de corrupción eran en todas partes, menos en Olimpia⁵¹. Todo esto en contraposición a Píndaro, donde resalta el cuerpo y forma de vida del atleta, como el ideal que puede llegar a regir la forma de vida y comportamiento del buen ciudadano, normas arquetípicas en su relación con los hombres y los dioses.

Otras censura que podemos mencionar dentro del tema en cuestión, es aquella que los médicos hacen hacia los pedotribas, encargados de instruir a sus pupilos. Algunos atribuyen éstas críticas a Heródico, lo cual ha de ser improbable, ya que éste, en su condición de maestro de gimnasia, difícilmente así lo hubiera hecho⁵². Estas críticas están fundadas en la intromisión de los mismos en el campo de la medicina, en tanto no están científicamente preparados para incurrir en tales cuestiones. Los médicos

⁴⁸ *La República*, 404 a-b, 410b.

⁴⁹ *Sobre la Dieta I, II y III*.

⁵⁰ Mering, W. (1937) *Die Anschauungen des Hippokrates über Gymnastik und Massage*, Tesis doctoral, Munich,

⁵¹ Forbers, C. (1951-52) *Crime and punishment in Greek Athletics*, pp. 169-173 y 202-203.

⁵² Joly, R. (1961) *Recherches sur le traité pseudo-hippocratique du régime*, París. p. 35

consideran este campo de su exclusiva incumbencia, siendo muy mal vista por estos, lo cual ha de dar lugar a una larga polémica, la cual ha de alcanzar su culminación en los escritos de Galeno, el cual hace de los entrenadores blanco de sus críticas en muchos de sus pasajes⁵³.

Continuando con las críticas podemos decir que éstas no terminan aquí y se extienden a quienes participan en forma pasiva (los espectadores) de éstos espectáculos, ya que gracias a ellos, este tipo de vida insana encuentra terreno fértil para seguir avanzando en un tema que no solo para los hipocráticos es motivo de preocupación, tanto desde lo ético como desde lo estético, debido a que rompe con el equilibrio tan ansiado por los médicos y a cuya tarea éstos están abocados.

De lo que podemos estar seguros es que, tanto en el *Corpus Hipocrático* como en toda la literatura médica griega, los ejercicios físicos juegan un papel muy importante tanto desde lo profiláctico (prevención), como desde lo terapéutico (remedio para), pero desde lo que significa la práctica competitiva las críticas, como vimos son muchas, ya que no solo, los médicos más entendidos lo manifiestan así, además lo hacen contra el pueblo, debido al fervor que ponen en valorar a los atletas, cegándose por sus cualidades físicas, por encima de lo intelectual.

Es oportuno mencionar que en uno de los textos de *Aforismos* encontramos la expresión “en extremo”, *en escháto*, que alude en forma clara al exceso como algo que es opuesto a la moderación, al equilibrio y a la medida. Aquí cabe una crítica al deporte como competencia, ya que la justa medida es la que se promulga, criticándose al entrenamiento y la vida desmesurada de los atletas, desde la óptica del médico por los cuerpos deformes, ya que los llevaban a una salud precaria.

Las mayores exigencias de las competencias, tuvieron como consecuencia, el desarrollo de grandes métodos de entrenamiento. Este perfeccionamiento trajo consigo un mayor conocimiento del cuerpo humano y de la medicina, y por supuesto el ampliar los conocimientos que sobre ésta, en general se pudiese tener. Un breve resumen de lo que fueron los deportes o actividades deportivas que podemos llegar a encontrar en la antigua Grecia, nos sirve de referente para tener en claro cuales podían ser las actividades físicas que por pertenecer a la época podían estar relacionadas con la medicina y en alguna medida servir a ésta, contribuyendo al logro de los objetivos propuestos, que sin lugar a dudas en esos tiempos, era un objetivo ambicioso y lleno de interrogantes. Los deportes que se conocen de la época son: la palestra y el gimnasio, carreras, tipos de saltos, lanzamientos⁵⁴ de disco, lanzamiento de jabalina, pentatlón, lucha, boxeo, hipódromo, natación, remo, juegos de pelota, y tiro al arco.

Consideraciones finales

Para finalizar nuestro trabajo queremos dejar en claro algunas conclusiones que consideramos pertinentes a ser tenidas en cuenta especialmente por los docentes de Educación Física. Como bien dice García Gual al referirse a Hipócrates: “Desde sus primeros párrafos el autor se nos presenta como un ecléctico, que conoce y piensa

⁵³ Finley, M. I. y Pleket, H. W. (1976). *The Olympic Games*, Londres. P.97

⁵⁴ Para ampliar el tema de los distintos tipos de lanzamiento ver García Romero, 1992.pp 272-296

utilizar las obras de otros en la medida que le parecen válidas...”⁵⁵. Desde este pensamiento es que elaboramos las conclusiones, acordando con esta posibilidad que nos da la postura ecléctica. De esta manera el estudio del *Corpus Hipocrático* que hemos realizado, nos ha permitido identificar claramente ideas y prescripciones que datan de esa época histórica e inciden en la actualidad en la Educación Física.

En el Tratado *Sobre la dieta* se expone una visión general acerca de la naturaleza humana, fundamentada en una consideración antropológica que parte de un dualismo sustancial. En este sentido también observamos una idea inicial que data de esa época histórica y aún hoy la tiene en cuenta la Educación Física. Si bien en la actualidad no se habla “del fuego y del agua como componentes diferentes que forman parte de ese dualismo sustancial”, la Educación Física considera al ser humano desde un punto de vista multidimensional. 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”.

Según la Teoría Hipocrática, la *díaita* 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 rendimiento.⁵⁶

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

⁵⁵ García Gual, C. (1986) “Introducción”. En García Gual, C, Lucas de Dios, J, Cabellos Alvarez, B y Rodríguez Alfageme, I. *Tratados Hipocráticos*. Editorial Gredos. Madrid, p 9.

⁵⁶ García Romero, F. 1990, “Ejercicio Físico y deporte en el *Corpus Hipocrático*” En *Actas del VII Colloque International Hippocratique*. López Férez, S. 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.

vistas a la salud atendiendo al equilibrio que es la condición esencial de ésta; también 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, es un tema muy estudiado y valorado en la Teoría Hipocrática y de plena actualidad. 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 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 el equilibrio saludable se buscará conseguir 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.⁵⁷ 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. A pesar de parecer un cambio sencillo, esto implica el logro del cambio de paradigma imperante que privilegia el valor de las prácticas competitivas tradicionales, que rigen muchas de las concepciones que de la educación física se tienen. No es nada fácil conseguir que en un mundo con valores en crisis, sea discutida la moral propia de los deportes de elite, que por un lado destaca el esfuerzo y por otro propone, califica y elimina. Esta discusión cuestiona los valores de nuestra sociedad, pero por suerte, parece haber crecido la idea de que el deporte debe trascender los límites en los cuales se ha movido tradicionalmente dentro de la sociedad. Esto significa, la difusión entre los ciudadanos de la idea de que, para alcanzar la salud a través del deporte, se debe comenzar por la escuela. De esta manera el ejercicio físico considerado desde la salud , es una herramienta para cualquier persona

Lo que si está claro es que la actividad física se considera hoy día, un medio de prevención indiscutible de las enfermedades denominadas de la civilización o degenerativas.⁵⁸ Por lo tanto podemos decir que la Educación Física ha de estar encuadrada en el marco de la educación para la salud, dado que es la única que

⁵⁷ 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.

⁵⁸ Basado en el informe de la Dirección General Americana de Salud Pública, 1996.

ejercherà a través del movimiento, una influencia directa sobre el cuerpo persiguiendo su objetivo: el desarrollo holístico a través del cuerpo y la motricidad.⁵⁹

En la actualidad, el deporte se destaca por producir uno de los mayores beneficios para la salud, siempre y cuando se desarrolle en forma regular y metódica. Un diagnóstico previo de la enfermedad, hace alusión a lo que sucede a los cuerpos si el alimento prevalece sobre los ejercicios o si los ejercicios hacen lo propio sobre los alimentos, dándose a entender que las enfermedades se producen por un desequilibrio entre estos dos factores, lo cual nos lleva a pensar que la salud estará dada en la consecución del equilibrio justo. Contar con una dieta para poder desarrollar cualquier tipo de actividad física es necesario, ya que hoy día no solo los atletas son quienes realizan actividad física, por lo cual la incursión de Hipócrates en este terreno fue no solo una necesidad de la época, sino un punto de partida para los planes dietéticos que hoy conocemos. Esta es solo una muestra de cómo desde esa época, la dieta es de vital importancia para poder desarrollar normalmente cualquier actividad física.

Consideramos a la Educación Física desde el paradigma de la calidad de vida en tanto concepto multidimensional que supera el tradicional concepto de “bienestar”, al incluir la percepción que los sujetos tienen de su propia vida. Es en este sentido que la nueva dimensión que atribuimos al concepto salud se encuentra vinculada al concepto calidad de vida. Las nuevas mediciones de calidad de vida incorporan y consideran fundamentales los indicadores relacionados con la actividad física y el deporte. La importancia de contextualizar el análisis de las mediciones de calidad de vida, en la actualidad, remiten a la mirada hipocrática que incluía para el estudio de los sujetos, el clima, la geografía, las condiciones económicas y la situación política. En ese sentido, a pesar de que hayan transcurrido veinticinco siglos, se verifica que el paradigma hipocrático resulta tan actual como en ese entonces. Por todo lo anteriormente expuesto, queremos dejar establecido, la relación existente entre los conceptos: actividad física-salud-calidad de vida, ya que consideramos que conforman una mirada interdisciplinaria y multifacética a tener en cuenta para el accionar cotidiano de los docentes de Educación Física.

Finalmente queremos reiterar que consideramos a la Educación Física como una dimensión de la educación, que tiene en cuenta a la persona en su totalidad, desarrollando sus estímulos en el área motriz específicamente, sin dejar de lado lo cognitivo y lo socio afectivo. Contribuye a preservar y en algunos casos a mejorar la salud, generando la posibilidad de ocupar sanamente el tiempo libre, en un sentido más amplio, favoreciendo el desarrollo armónico y la formación integral del ser humano. La meta que persigue es la de lograr una persona educada físicamente, entendiendo esa educación como un instrumento para que en las distintas situaciones de la vida cotidiana, tenga mayores probabilidades de éxito, actuando de manera vital e integrada en relación al espacio y al tiempo. En este sentido, cabe señalar que

⁵⁹ El ejercicio relacionado con la salud persigue según Devís y Peiró, las siguientes metas: se trata de provocar oportunidades para que los niños y jóvenes vean favorecido el proceso de maduración mediante el crecimiento y desarrollo equilibrado de los sistemas del organismo, adquieran el conocimiento, las habilidades y la comprensión para reconocer los valores del ejercicio para la salud, que aprendan como adoptar un estilo de vida activo y mantener un compromiso con la vida activa, que evolucionen desde la dependencia del profesor a aprender a actuar con independencia. Devís Devís, J. y Peiró Velert, C. (1992) *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE p. 49

desde el campo de la Educación Física y la didáctica de la enseñanza, la denominada cuestión hipocrática brinda aportes desde una mirada diferente y en la cual todavía no se ha incursionado lo suficiente. Y qué mejor forma de comprender a Hipócrates y a sus seguidores, que la que hemos desarrollado en estas paginas, al adentrarnos en el estudio del *Corpus Hipocrático* y conocer el tratamiento y la importancia que tenía la actividad física en la medicina del Cos. Este trabajo nos ha permitido reconocer como el conocimiento generado hace veinticinco siglos lejos de ser criticado por obsoleto (como lo han hecho algunas corrientes teóricas tradicionales), debe ser reconocido y tenido en cuenta con la amplitud multidimensional que encierra. La nueva perspectiva que se abre así para nuestra disciplina propone el desarrollo de un camino que resultará seguramente complicado de ser transitado, pero que podrá conducirnos a una disciplina autónoma y reconocida en el ámbito escolar y en el ámbito académico.

Bibliografía

- Chryssafis, E. (1937) "La médecine sportive chez Hippocrate", *Verhandlungen II. Internationaler Sportärzte-Kongress*, Leipzig 1937, pp. 229-231.
- Devís Devís, J. (1996) *Educación Física, deporte y currículo*, Visor, Madrid.
- Devís Devís J. y Peiró C. (1992) *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*, INDE, Barcelona.
- Devís Devís, J. Martínez Moya, P y Villamón Herrera (2002) "La profesionalización de la Educación Física: caracterización y evolución del conocimiento científico", *Congreso Internacional de Historia de la Educación Física*. Universidad de Salamanca y Gymnos, Madrid, pp 149-156.
- Diller, H. (1959) *Stand und Aufgaben der Hipócratesforschung*, Berlín.
- Edelstein L. (1935) "Hippokrates", en *Real-Enzyklopädie de Pauly –Wissowa Suppl. 6*, cols. 1290-1345.
- Finley, M. I. y Pleket, H. W. (1976). *The Olympic Games*, Londres.
- Forbes, C. (1929) *Greek Physical Education*, New York.
- Forbes, C. (1951-52) *Crime and punishment in Greek Athletics*, Londres.
- Fredrich. (1899) *Hippokratische Untersuchungen*, Berlin.
- Flynn, P; Berry, D; Heintz, T. (jr). (2002) "Sustainability and Quality of Life indicators", en Sharpe, M (ed), *INDICATORS: The journal of social health*, 1. 4, New York.
- 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 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 López Ferez (ed.), *Actas del VII Colloque International Hippocratique* (Madrid 24-29 septiembre 1990), Madrid, pp.225-233.
- Generelo Lanaspá, E. (1996) "Educación Física y calidad de vida", en Sánchez Bañuelos, F., *La actividad física orientada hacia la salud*, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid
- Gil, L. (2004) *Therapeia. La medicina popular en el mundo clásico*, Triacastela, Madrid.
- 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.
- Jones, W. H. S. (1946) *Philosophy and Medicine in ancient Greece*, Baltimore.
- Jover Ruiz, R. (2000). *Áéthlos, juego, deporte y cultura en el agón homérico*, Tesis Doctoral inédita, Universidad de Zaragoza.
- Kirk, G. (1954) *Hereclitus. The Cosmic Fragments*, Cambridge-Londres,
- Laín Entralgo, P. (1970) *La medicina hipocrática*, Ediciones de la Revista de Occidente, Madrid.
- Laín Entralgo, P. (ed.) (1972) *Historia universal de la medicina*, vols. I y II, Barcelona.
- Littre E. (1861) *Oeuvres complètes d'Hippocrate*. I-X, Paris 1839-1861.
- López Ferez J. A. (ed) (1988) *Historia de la literatura griega*, Cátedra, Madrid..
- Mering, W. (1937) *Die Anschauungen des Hippokrates über Gymnastik und Massage*, Tesis doctoral inédita. Munich,
- Nestle, W. (1948) *Hippocrática Griechische Studien*, Stuttgart.
- Platón (1986) *La República*, introducción, traducción y notas de C. Eggers Lan, Gredos, Madrid.
- Pleket, H. (1975) "Games, prizes, athletes and ideology. Some aspects of the history of sport in the Greco-Roman world", *Stadion* 1, 49-89.
- Pomtow, H. (1918) "Hippocrates und die Asklepiaden in Delphi", *Klio*, 15.
- Schön, D. (1987). *Educating the reflective practitioner*, Jossey Bass, San Francisco.
- 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.

Vegetti, M. (1983). *Metáfora política e immagine del corpo*, Milán,

Wellmann, M. (1901) *Die fragmente der Sikelischen Aerzte, Akron Philiston und des Diokles von Karystos*, Berlin.