

LA DIETA, DES D'ARNAU DE VILANOVA I EL QUIJOTE

Les preocupacions dietètiques han existit sempre, si més no entre els rics.

LA SALUT I L'EXCÉS



Après doctrina general, (covingent) cosa és parlar especialment de les coses qui.ls cors (cossos) nodrexen, e dels remeys qui poden haver si (no) són rebutz axí con deuen. Entre les altres coses, primerament direm dels menyers; après , dels boures (beures) (Arnaud de Vilanova, Regiment de Sanitat). Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. (Cervantes, Quixot, 2^a part, Cap. XLIII) La preocupació pel menjar i la salut no

és un tema només d'actualitat, tot i essent-ho: sempre han tingut bec les oques, dels grecs clàssics a l'Edat Mitjana. Arnau de Vilanova hi fa, segurament, l'aportació més important, a través del seu Regiment de Sanitat i altres obres de caire mèdic i fins sexològic. El raonat consell que Cervantes- que boig esdevé lúcid, bo i idealista- dona a Sancho Panza, a punt d'esdevenir governador de l'Insula Baratària ens insereix, doncs, en el que , molt abans, s'havia escrit en català. En el Quixot, en efecte- per tancar el cercle- s'hi reflecteix un gran interès per la relació entre menjar i salut, fent-se ressò d'una de les preocupacions bàsiques del seu temps, com ho mostren les obres mèdiques que es dedicaven a aquest tema. Donant, això sí, al concepte de salut un sentit ampli, que inclou la bellesa o aspecte del cos (estil enfront d'obesitat), la potència genèsica i l'afany de longevitat. Es, des d'aquesta perspectiva, una de les preocupacions més universals, en el temps i en l'espai: caracteritza de forma gairebé compulsiva la cuina xinesa, forma part del patrimoni clàssic greco-romà, és objecte de diverses publicacions de la medicina àrab i jueva i informa les preocupacions de l'Edat Mitjana i, naturalment, de l'època moderna.

Per documentar aquest tema en el Quixot hem d'acudir a fonts catalanes. Baldament els llibres d'història i alimentació en castellà ens parlin d'un tal "Arnaldo de Villanova" (o Villanueva; de fet va dedicar un obra, el *Liber vitae* a Gonzalo Rodrigo, cardenal de Toledo) i els francesos d'un Arnaut de Villeneuve (era professor de la Universitat de Montpeller) hem de suposar que es refereixen a un metge i dietista anomenat Arnau de Vilanova que, fins que no es demostrï el contrari, va escriure en català i en llatí (s. XIII-XIV). També el podrien reclamar els italians: es va estar un temps al monestir cistercenc de Casanova redactant (primers anys del XIV) redactant el *Breviarium practicum*, i és nomenat metge pontífic el 1300, i com a tal està al servei de Bonifaci VIII, Benet XI i Climent V. També va ser dietista de reis: de Jaume II de Catalunya-Aragó- el seu gran protector- i de Robert de Nàpols (1309). Entre les innombrables obres

que se li deuen, també se li atribueix *De coitu*. De la seva immensa obra escrita ens interessen especialment els regiments de sanitat- veritables tractats d'higienes alimentària i dietètica-, aplegats en una edició unificada anomenada *Escrits mèdics*.

Aquests regiments de sanitat parteixen d'una tradició clàssica, després empeltada amb la cultura àrab. Els consells d'Arnau de Vilanova són d'una sorprenent modernitat, ja que en parlar del menjar ho fa en relació a paràmetres estacionals (com si prefigurés la importància de les vitamines) i d'altres que l'acompanyen, com l'exercici, dormir convenientment una vida sana, etc. Ha interessat els dietistes i escriptors com Eliana Thibaut-Comelade, de la Catalunya Nord, que li ha dedicat algun treball. Amb la seva autoritat mèdica- la primera a Europa tret dels àrabs- avala el que diu don Quijote a Sancho Panza: (*La quantitat del menjar quehom raeba*). *Encara deu ésser lo menjar en tal guisa amesurat, que.el ventre no.n sia agreuyat per inflament.. axí nou si no és atempradament és raebut*. Ho podem transcriure així: ("la quantitat de menjar que hom rep). El menjar ha de ser de tal forma mesurat de tal manera que el ventre no en sigui perjudicat per inflament...ja que fa mal si no és pres amb moderació")- es a dir, que coincideix , gairebé punt per punt, amb els consells de don Quijote. La dietètica –o, com es deia en català medieval, "lo regiment (règim) de la vida"-no és, com hem dit, una preocupació actual, sinó de totes les èpoques- tenim abundant documentació de la Grècia antiga- naturalment, entre la gent benestant. Afecta, com he dit, no solament la bondat, idoneïtat i quantitat dels aliments- que influeixen en la salut i l'aspecte- l'obesitat, particularment-, sinó també la potència sexual i la longevitat

Jaume Fàbrega

Font:

Bloc BONA VIDA

<http://blocs.mesvilaweb.cat/jaumefabrega>