

LA CONSOLIDACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO CIENCIA EN EL SIGLO XIII Y SU RELACIÓN CON LA SALUD A TRAVÉS DE LA FIGURA DE ARNAU DE VILANOVA Y SU RÉGIMEN SANITATIS

Santiago García Morilla

Universidad de León

sgarm@unileon.es

José Antonio Robles Tascón

Universidad de León

jarobt@unileon.es

<http://doi.org/10.15366/citius2023.16.2.002>

Resumen:

A mitad del Siglo XIII es cuando las fuentes sitúan el nacimiento de una de las principales figuras de este periodo en relación con la Medicina. Es por tanto Arnau de Vilanova un referente de la Edad Media en cuanto al arte de la salud y la curación y tendremos por objetivo analizar su obra desde el punto de vista del contenido de la salud y en particular con la actividad física, así como establecer las conexiones existentes de tal modo que se pueda verificar una verdadera fundamentación histórica para cimentar unas bases sólidas del deporte como Ciencia y su similitud con la actualidad. Será la Medicina la matriz y las *sex res non naturales* el eje vertebrador del estudio. Nos detendremos en este paradigma cuyo objetivo no fue otro que el de preservar y mantener la Salud, ese camino que el hombre sigue transitando en nuestros días y que en el Medievo representó grandes desafíos para la incipiente clase médica.

Palabras clave: Salud, actividad física, *sex res no naturales*, gimnasia médica, Medicina.

Title: THE CONSOLIDATION OF PHYSICAL ACTIVITY AS A SCIENCE IN THE 13TH CENTURY AND ITS RELATIONSHIP WITH HEALTH THROUGH THE FIGURE OF ARNAU DE VILANOVA AND HIS REGIMEN SANITATIS

Abstract:

In the middle of the thirteenth century is when the sources place the birth of one of the main figures of this period in relation to medicine. Arnau de Vilanova is therefore a reference of the Middle Ages in terms of the art of health and healing and we will aim to analyze the work from the point of view of the content of health and in particular with physical activity, as well as to establish the existing connections in such a way that a true historical foundation can be verified to cement solid foundations of sport as Science and its similarity with the present. Medicine will be the matrix and non-natural sex will be the backbone of the study. We will stop at this paradigm whose objective was none other than to preserve and maintain Health, that path that man continues to travel in our days and that in the Middle Ages represented great challenges for the incipient medical class.

Key words: Health, physical activity, *sex res no naturales*, medical gymnastics, Medicine.

1. Introducción

Los conocimientos científicos del maestro Arnau de Vilanova no son una novedad en el ámbito científico para los historiadores ni para los estudiosos de la Medicina. Sin embargo, desde el campo de las Ciencias de la Actividad Física la figura de Arnau ha quedado tradicionalmente apartada por su proximidad con estas ciencias. Habida cuenta que las ciencias del Deporte tienen en su origen su razón de ser en la mejora y conservación de la salud como escisión de la Medicina, encontramos en la

obra *Regimen Sanitatis* un auténtico referente para la consolidación de las Ciencias del Deporte.

Podemos afirmar que la Historia de la Actividad Física en esta época se encuentra estrechamente ligada a la Historia de la Salud y tiene una cuenta pendiente con la Edad Media. Basta con llevar a cabo un breve repaso de los autores más significativos relacionados con esta materia para observar que el Medievo sigue siendo un período con importantes lagunas. Ciertamente los períodos anterior y posterior son otra cosa: la etapa Clásica y el Renacimiento, a través de la corriente Humanista¹, aumenta con una bibliografía abundante y reveladora.

Es posible, y aunque no es objeto de este estudio, profundizar en las razones que llevan a esta situación, pueden señalarse: la falta, por un lado, de traductores -más allá de la medicina árabe- que se encarguen de dar a conocer la importante tradición clásica, y, por otro lado, una pérdida evidente de peso de los valores no relacionados con lo divino y con las cuestiones del alma.

La ambivalencia del carácter de este periodo hace complejo cuando menos poder conocer con justicia cual fue con exactitud y con pocas palabras la realidad de la salud y de lo corporal. No es para menos ya que la relación entre todo aquello que tiene que ver con lo corpóreo es un concepto cambiante con el paso de los siglos y que da pie a nuevas y constantes interpretaciones.

Desde el punto de vista de la Medicina a la Edad Media históricamente se le ha presupuesto una cierta estanqueidad de ideas. Coexisten evidentes cambios a nivel político, social, demográfico y económico que dejan su impronta en la concepción más pura de la Salud y esto a su vez va a tener un impacto directo a todos los niveles (Le Goff, 1969, pp. 252- 283).

Por su parte, el Cristianismo tiene un papel fundamental ya que de entrada sentará las bases de la mentalidad al respecto y tendrá influencias en todas direcciones. Las relaciones sociales, las expresiones y manifestaciones físicas, las limitaciones propias de la Medicina del momento y la instauración de unos nuevos ideales son hechos patentes que se asientan en este nuevo orden. La Caída del Imperio Romano supuso un antes y un después en lo que a las relaciones con lo corporal se refiere dejando no poca confusión en todo lo que tiene que ver con lo corpóreo, por lo que será diametralmente opuesto con los principios cristianos. Sin embargo, no puede entenderse tanto como un freno, sino como una consolidación de una tendencia ya instaurada comprobable con sus ya decadentes juegos gladiatorios de dudoso sentido educativo, moral, religioso o sanitario. De lo contrario, a buen seguro hubiesen sido bien abrazados por la actual curia romana del momento. Como resultado tendremos que lo físico de algún modo quedó postergado, casi denostado, en la Edad Media y costará siglos cambiar esas ideas que han llegado prácticamente hasta nuestros días.

Se instauraron nuevos valores y una nueva moral que sentaron las bases de lo que posteriormente tuvo mucho que ver con nuestro médico. El ideal de la honra como un signo a perseguir por parte de las clases más altas y en el lugar opuesto la vergüenza social o también llamada deshonra. Valores como la reputación o la apariencia serán

¹ Este trabajo se ha realizado dentro del Proyecto de Investigación PID2020-114133GB-I00 *El Humanismo en sus textos y contextos. Identidad, tradición y recepción*, financiado con fondos FEDER.

especialmente bien apreciados y recogidos en los tratados de caballerías de la época como ideales a seguir. Ese modelo de virtud² que tiene su origen en el período griego siguió patente, pero transformado con otro enfoque en el que la destreza, la honestidad, la disciplina o la moderación son pilares fundamentales.

Lo corporal pasó a tener una nueva dimensión y supondrá un modo de distinción social entre estamentos. Por parte de la nobleza y la alta burguesía el cuidado de las distancias, la no exageración de movimientos por el autodomínio, la gestualidad cotidiana, la medida como un claro filtro de todo tipo de acciones serán el punto diferenciador frente a los estamentos del pueblo llano y baja burguesía.

Las actividades ecuestres de la nobleza establecen un claro hecho diferenciador con las justas y torneos como máximos exponentes³, la caza precisamente con caballo, la esgrima como máxima expresión de lucha con distancia con el oponente, o algunos tipos de danza en los que eso sí, valores como la ya mencionada medida, el cuidado de los movimientos o el autodomínio habrían de ser patentes. Por su parte, el pueblo llano lejos de todos estos cánones gozaba de todo lo contrario. La lucha y la danza sin filtros, la caza como medio de subsistencia y no como medio de distracción, y todo tipo de juegos y prácticas populares, especialmente de los juegos de pelota muchos de los cuales llegaron a nuestros días.

Todo ello supone que en el campo de la Medicina serán pocos los referentes (Guerra, 1989) que podemos encontrar teniendo en cuenta además que se trata de un período en pleno proceso de transformación. Esta tecnificación médica requiere:

- La Helenización de Europa a través del conocimiento del saber médico árabe. Este proceso, llamado arabización del saber médico lleva, por un lado, a acercar al conocimiento de los profesionales -ahora sí- de la medicina europeos al saber de la ciencia árabe, la cual en gran medida se la debe al profundo proceso de traducción del conocimiento griego. En este sentido, no podemos dejar de mencionar la Escuela de Traductores de Toledo donde se llevó a cabo el importante trabajo de traducción de los Escritos de Hipócrates y Galeno⁴, la Cirugía de Abulquasim o el Canon de Avicena.
- La progresiva escisión entre la Medicina y la Teología. Esta progresiva separación va a dotar de libertad a las ciencias en la teoría y en la práctica. Este proceso de secularización va a ser un proceso disruptivo pero no violento, lo

² Sobre los valores que tienen su origen en el período griego podemos ampliar información en García, Juan Luis y Morote, Juan Manuel: *Antecedentes de los valores olímpicos en la Grecia Clásica y su proyección en el olimpismo moderno*, Materiales para la Historia del Deporte, 2015.

³ La utilización del caballo así como su propiedad era un elemento por excelencia de diferenciación entre clases y daba a suponer un estatus social. Este importante animal ha sido utilizado a lo largo de la Historia como medio de transporte, medio para el trabajo pero también para la guerra y actividades de ocio como se comentan en este punto. Keen, Maurice: *La caballería*. Madrid: Ariel, 1986.

⁴ El ejercicio físico es para nuestro médico uno de los pilares fundamentales para mantener e incluso reestablecer la salud. En este sentido sigue la línea trazada por el padre de la medicina moderna, Galeno, quien sienta las bases no sólo de la idoneidad del ejercicio físico sino de la necesidad del mismo para tener una buena salud. Así pues, los autores medievales recogerán esta necesidad y lo incorporarán en sus tratados de salud como una de las principales recomendaciones sobre salud. Morocho Gayo, Gaspar y Álvarez del Palacio, Eduardo: *Estudio y comentarios al tratado galénico Sobre el ejercicio físico por medio de pelota pequeña*. Compendio histórico de la actividad física, Masson, Barcelona, 2003, pp. 85-99.

que va a consolidar progresivamente a la Medicina como uno de los saberes sólidos de época junto con la Teología. De hecho supondrá que a partir de entonces y muy especialmente en la parte final del Medievo, además del Renacimiento y el Humanismo, cada vez sean más habituales tratados de salud y de teología por parte de médicos con ambas formaciones universitarias⁵.

- El sentimiento de necesidad de profesionalización; sentimiento propiciado por la creación de los primeros centros donde poder estudiar con solidez y poner en práctica antiguos y nuevos preceptos. Inicialmente la Escuela de Salerno (Nápoles) de carácter laico y posteriormente el centro europeo más importante entre los siglos XI y XII, la escuela capitular de Chartres- Academia Carnotesis y finalmente las Universidades que incorporaron los estudios médicos entre sus disciplinas ⁶
- En este ambiente aparece y desarrolla su actividad el médico Arnau de Vilanova y su tratado “Regimen Sanitatis”⁷. Nos proponemos analizar la obra desde el punto de vista del contenido de la actividad física y las conexiones existentes con respecto a la salud, de tal modo que se pueda establecer una verdadera fundamentación histórica para cimentar unas bases sólidas del deporte como Ciencia, así como ver la similitud con la actualidad. Será la Medicina la matriz y las *sex res non naturales* el eje vertebrador del estudio.

2. Sobre las *sex res non naturales*

La originalidad de la obra de Arnau de Vilanova⁸ tanto en lo que se refiere al planteamiento general como por su contenido plantea algunas dudas⁹. Esta cuestión no

⁵ Existen numerosos ejemplos de entre los médicos humanistas donde de manera explícita, total o parcial ambos campos van de la mano. Luis Lobera, Cristóbal Méndez, Núñez de Coria Jerónimo de Mercurial son alguno de ellos, pero quizá uno de los más representativos sea Blas Álvarez de Miraval y su obra titulada *De la conservación de la salud del cuerpo y el alma* que data de 1597, donde convergen la Ciencia Médica y la Teología. Si bien es cierto que una vez que nos vamos alejando del medievo y nos adentramos en el periodo renacentista a través de la corriente Humanista ambas ciencias van disgregándose, podemos ver como en ocasiones autores como Miraval tienen ciertas dificultades para hacerlo. García Morilla, Santiago y Álvarez del Palacio, Eduardo: *La salud desde la perspectiva humanista de Blas Álvarez de Miraval*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 16 - 64, Universidad Autónoma de Madrid, 2016, pp. 757 - 773.

⁶ En este sentido no podemos dejar de mencionar el trabajo de Luis García Ballester titulado *Arnau de Vilanova (c. 1240- 1311) y la reforma de los estudios médicos en Montpellier (1309): El Hipócrates latino y la introducción del nuevo Galeno*, donde pone de manifiesto la gran transformación que suponen las Universidades en el desarrollo de la Medicina no sólo como disciplina científica sino en la praxis real del desempeño profesional. En este caso Arnau de Vilanova lleva a cabo un proceso de cambio total a través de la reglamentación del currículum del médico (Bula de Clemente V de 1309) en el ejercicio de docencia en los cursos universitarios de la Facultad de Medicina de Montpellier. García Ballester, 1982, p. 97-158).

⁷ El *Regimen Sanitatis ad regem Aragonum* se trata de una obra de alto valor para la medicina (Sánchez Granjel, 1980) y en general para el mundo científico medieval. Arnau de Vilanova lleva a cabo aportaciones notables en este campo. Como toda obra redactada por encargo, su *Regimen Sanitatis* está concebida a la medida del rey aragonés excesivamente preocupado por su salud. Tiene un carácter eminentemente práctico. Trata de mantener y reestablecer la salud a través de una serie de normas y reglas como serán desde el uso terapéutico del baño, la buena alimentación, el tratamiento de las emociones o la necesidad de realización del ejercicio físico. Redactada en torno a 1308 ejerció gran influencia en su tiempo y posteriormente (siglos XIV y XV). Para los historiadores de la salud se trata probablemente de la mejor obra de carácter higiénico del período medieval.

⁸ Un buen modo de conocer la contextualización tan particular de este período así como las relaciones interpersonales que mantuvo tanto con la Santa Sede como con las diferentes figuras de la Corte es consultar Paniagua Arellano, Juan Antonio: *El Maestro Arnau de Vilanova, médico*, en Cuadernos Valencianos de Historia de la Medicina y de la Ciencia, VIII, Serie A (Monografías). Valencia: Cátedra e Instituto de Historia de la Medicina, 1969, pp. 3-83.

es única puesto que, tanto en autores medievales como en posteriores Humanistas, la Salud a menudo tiene una raíz común. El autor tiene como referencia ¹⁰el paradigma de las *sex res non naturales*¹¹, en que la salud consiste en un estado de equilibrio que, cuando se rompe da paso a la enfermedad ¹². Este esquema, que debemos a Galeno (Álvarez del Palacio, 1996, p.91) establece que más allá de todo aquello que compone un organismo, en este caso el cuerpo humano –res naturales- tiene una serie de elementos que dependiendo de su uso y organización afectarán directamente a la salud (García Ballester, 1972, p. 11).

Su base la encontramos en tres tratados Hipocráticos que tienen especial interés en este paradigma, base de los preceptos medievales de salud: *Sobre la dieta*, *Sobre la medicina antigua* y *Aforismos*. Uno de ellos muy en particular, *Sobre la dieta (peri diaites)* especialmente el primero en que trata de los cuatro pilares de la salud. El primero es el discernimiento. Dice al respecto:

"porque si no se reconoce su composición fundamental, será imposible conocer lo que de ella se deriva, y si no se discierne qué es lo dominante en el cuerpo, será imposible procurarle lo conveniente en cada momento a ese ser humano" (García Gual, 1986, p. 21).

En segundo término, es necesario conocer la composición de todos los alimentos y bebidas con los que nos mantenemos:

"porque es preciso saber qué propiedades tiene cada uno de ellos, tanto si provienen de su misma naturaleza, como si son debidas a la ocasión forzada y a la técnica del hombre, siendo obligado conocer cómo se debe disminuir la influencia de las cosas que son fuertes por su naturaleza y cómo hay que potenciar el vigor de las débiles, por medio de la técnica, cuando quiera que se presente el momento oportuno para lo uno y para lo otro" (García Gual, 1986a, p. 21).

En el tercero, el más importante para la actividad física, trata de los efectos que los ejercicios físicos, tanto los naturales como los artificiales (violentos), producen en el cuerpo humano, porque presentan influencias opuestas a la ingestión de alimentos, pero

⁹ Es recomendable consultar la obra de Vaught, Michael (2000) con su tratado introductorio titulado *Arnaldi de Villanova, opera medica Omnia V.1* que está inmersa dentro de un importante proyecto sobre el autor y su *Tractatus de intentione medicorum* que se trata de un referente en el estudio del autor.

¹⁰ A pesar de su antigüedad este paradigma está más de actualidad que nunca ya que las corrientes que se ocupan del cuidado de la salud apuestan precisamente por el cuidado de la alimentación, del ejercicio físico, el descanso, una vida tranquila lejos del estrés y el cuidado del estado de ánimo para una correcta conservación de la salud y en su caso para su restablecimiento. Si bien es cierto que consideramos a Galeno como Padre de la Medicina con anterioridad encontramos su origen en el Corpus Hipocraticum atribuido a Hipócrates de Cos que será quien sienta los preceptos de las *Sex res non naturales* mientras que al médico de Pérgamo, Galeno, se le atribuye el desarrollo de las mismas pero sobre todo el orden tal y como lo conocemos.

¹¹ Hablaremos de aër, cibus et potus, motus et quies somnus et vigilia, excreta et secreta, effectus animi; o lo que es lo mismo, aire y ambiente, comida y bebida, trabajo y descanso, sueño y vigilia, excreciones y secreciones, y los movimientos del ánimo. La combinación de estas *sex res non naturales* está dominada por el concepto aristotélico del mesotés (justo medio). Galeno incorporó plenamente este concepto a su dietética, y lo utilizará como una experiencia vital básica. Galeno, Claudio: *De usu pulsum*, IX, 3, p. 105, edición de C.G. Kühn. Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español.

¹² Tal como recoge Luis Ballester en su obra *Alma y enfermedad en la obra de Galeno*, la conexión cuerpo y mente en Galeno es total pues a los fenómenos psíquicos, los efectos del alma, es uno de los vértices de las "cosas no naturales" y es considerado como parte de lo que el hombre es enfermable: su propia naturaleza en tanto "soma". La acción de dichos "efectos del alma" fue concebida por Galeno como mera causa externa de enfermedad con una repercusión determinada en el cuerpo, de acuerdo con la patogenia humoral y con una expresión semiológica consecuencia de la misma.

se complementan con vistas a la salud; pues mientras que los ejercicios físicos producen naturalmente un gasto de lo acumulado -depleción-, los alimentos y las bebidas restauran lo vaciado –repleción.

En el cuarto también trata de la actividad física y de la alimentación: conocer los principios de relación que se establecen entre las cantidades y calidades del ejercicio físico y de los alimentos, siendo necesario considerar, para ello, la naturaleza de los individuos y las edades de los cuerpos, su grado de actividad diaria y su adecuación a las diferentes estaciones del año, las variaciones de los vientos y la situación de la localidad en que se habita, y la constitución del año. Cuando se consolida el equilibrio entre la actividad física y la alimentación (hoy diríamos una alimentación equilibrada), tenemos las bases para una buena salud, salud que se quebranta si se destruye dicho equilibrio.

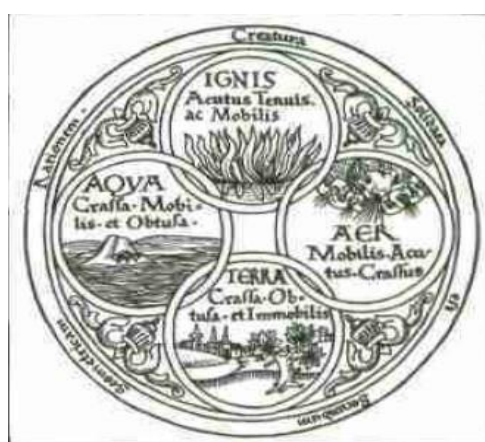


Imagen 3. Agua, tierra, fuego y aire. A. Vilanova. Wkp

Otro de los más importantes paradigmas de las *sex res non naturales* es la influencia de los factores ambientales en la conformación de un régimen de vida saludable, de los lugares, variación de los vientos y de las estaciones. Para Galeno la clave de la salud reside en el uso adecuado de las "seis cosas no naturales"¹³, las famosas *sex res non naturales* y que tanto juego dieron en el esquema que Arnau de Vilanova planteó en su obra.

Arnau de Vilanova profundizó y extendió estos principios habida cuenta del propósito por el que fue concebida su obra; incorporó los efectos de los baños ¹³, las unciones, los vómitos y los sueños -en clara referencia al dormir/descansar, y no al soñar.

Trató también el momento ideal de las fricciones -el masaje- que son tan beneficiosas como el ejercicio y para lo cual cita a Galeno:

¹³ *Sobre los baños* (De balneis) es una obra de Pedro Éboli que se le atribuye al propio Arnau de Vilanova donde influenciado por la tradición clásica de la bondad de los baños como parte fundamental de uno de los vértices de la Salud desarrolla la medicalización de los baños naturales, de tal modo que será incorporado dentro de la praxis médica de manera regular por parte de los médicos universitarios influenciados por los médicos italianos. Podemos consultarlo en la Biblioteca Universitaria de Valencia. *Sobre el origen de lo tratados de baños (de balneis) como género literario en la medicina medieval*, de Luis García Ballester.

“De este modo el cuerpo alcanza más rápidamente el reposo y se enfría menos. Habitualmente es mejor no bañarse, ni abandonar la palestra inmediatamente después de la sesión física; el momento mejor es cuando la respiración se ha vuelto calmada y regular, y cuando se ha disipado la excitación de los ejercicios. Tras esto el muchacho debe de comer, permitiéndose que lo haga tranquilamente y a las horas adecuadas, todos los alimentos que no le causen gran daño a fin de que no se perjudique más por tomarlos a escondidas y en horas inadecuadas. Por la tarde paseará de nuevo antes de la cena y al finalizar la misma antes de acostarse” (Galeno, pp. 357-358).

Como podemos observar en el texto citado, existía una regulación total de la vida del individuo por parte del médico; de lo que se deduce que la *diata*, así considerada, sólo fue posible debido a la estructura social de la época. En una palabra, estaba al servicio de una medicina para ricos; de modo que únicamente el hombre rico, libre y ocioso, podía dedicarse plenamente al ejercicio de la preservación de la salud o del cuidado dietético de la enfermedad.

3. El Regimen *Sanitatis* ¹⁴

La obra consta de tres partes. Las dos primeras son más importantes y la tercera mucho más corta. Toda ella consta de 17 capítulos. Tendrá en cuenta las tres partes; la primera resulta ser más breve y establece lo que el autor llama “lo que necesariamente afecta al cuerpo humano”. Consta de siete capítulos. Nada más acercarnos a esta primera parte comprobamos que las *Sex res non naturales* están presentes, aunque no en el mismo orden en que Hipócrates o Galeno las trataron. Así vimos que estudia y donde corresponden los siete primeros.

La importancia del ambiente en el que vivamos, la necesidad de realizar ejercicio físico para tener una buena salud, el orden en el comer, la necesidad del buen descanso, los estados de ánimo y las pasiones y a las superfluidades del cuerpo. Estas cuestiones evidencian el seguimiento del esquema galénico, no sólo en esta primera parte sino a lo largo de toda su obra.

El término salud tiene mucho que ver con la sensación de equilibrio que tenga cada individuo de su situación, de su contexto y entran una serie de factores entre los que se encuentra la visión psicosocial y psicosomática que tiene la persona de su propia realidad más allá del estado físico. Este paradigma da pie a plantearse si un individuo con un estado físico que no sea óptimo, pero dotado de equilibrio mental y psíquico, podría considerarse que posee un buen estado de salud.

¹⁴ El texto del *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* que seguiremos para este estudio es una versión castellana titulada *El maravilloso regimiento y orden de vivir, para tener salud y alargar la vida*; y que como indica la propia obra “*que compuso el doctísimo médico Arnaldo de Vilanova, para el seren[simo] rey de Aragón, Don Jaime el Segundo sacado de un libro latino de origen muy antiguo, traducido del mismo original del autor; y puesto en esa lengua, por el Licenciado Hieronymo de Mondragón: para que de tan singular obra, pueda gozar todo el mundo* (Paniagua Arellano, 1980).

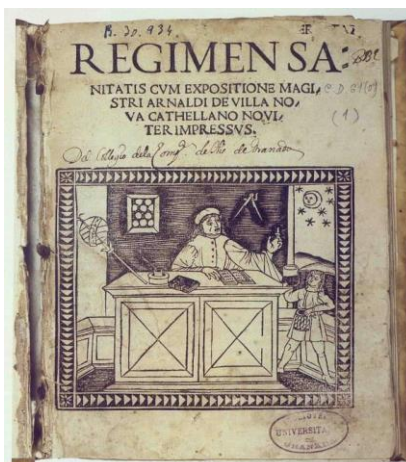


Imagen 2. *Régimen Sanitatis. Wkp*

En este sentido nuestro médico, y tal y como hemos visto con anterioridad en los clásicos, esto ya era una cuestión que se planteaba de manera precisa, más aún si el bienestar y la percepción de felicidad están interconectados para lograr el buen estado de salud. Son los grandes bloques de las *sex res no naturales* en los que podemos englobar la salud y de los que depende el ser humano ¹⁵.

Por su parte estudiosos de la Historia de la Medicina no tienen ninguna duda que además la obra de Vilanova cumple también con el objetivo de hacer de puente transmisor entre el período clásico y el renacentista a través de la corriente Humanista. A esto hay que añadirle que el maestro Arnau fija los pilares sobre los que ha de asentarse la buena Salud.

Nos centraremos en la necesidad de realización de ejercicio físico que Arnau de Vilanova focaliza en su segundo capítulo titulado *De cuál y cuánto debe ser el ejercicio* (Vilanova, pp. 6-10). Se refiere a éste como uno de los pilares fundamentales para tener un buen estado de la salud ¹⁶. Lo hace desde una perspectiva muy particular ya que lo interrelaciona directamente con la dieta, tanto en sus cantidades como en el momento de hacer ejercicio ¹⁷ así como indicando con qué intensidad se ha de llevar a cabo en función del momento de la comida y de las cantidades o el tipo de ejercicio. Dice así:

¹⁵ Por su parte en la actualidad la Organización Mundial de la Salud indica que ésta no es sólo ausencia de enfermedad y del estado de bienestar físico, psíquico y social sino que incluye la sensación de satisfacción con la vida en cuanto a la percepción personal de cada individuo. López Giménez, María: *Hábitos de alimentación, salud y género en personas mayores*, European Journal of investigation in Health, Psychology and Education, 2014.

¹⁶ El profesor Álvarez del Palacio en su estudio sobre Cristóbal Méndez del *Libro del Ejercicio Corporal y sus provechos* desarrolla ampliamente estos principios y su relación con el ejercicio físico y la salud. Álvarez del Palacio, Eduardo: *Libro del ejercicio corporal, Cristóbal Méndez*. León, Universidad de León, Ediciones Lancia, Colección de Humanistas Españoles. p. 74.

¹⁷ El ejercicio físico es para nuestro médico uno de los pilares fundamentales para mantener e incluso reestablecer la salud. En este sentido sigue la línea trazada por el padre de la medicina moderna, Galeno, quien sienta las bases no sólo de la idoneidad del ejercicio físico sino de la necesidad del mismo para tener una buena salud. Así pues, los autores medievales recogerán esta necesidad y lo incorporarán en sus tratados de salud como una de las principales recomendaciones sobre salud. Morocho Gayo, Gaspar y Álvarez del Palacio, Eduardo: *Estudio y comentarios al tratado galénico Sobre el ejercicio físico por medio de pelota pequeña*. Compendio histórico de la actividad física, Masson, Barcelona, 2003, pp. 85-99.

“Conviene, pues, antes de la comida, hacer ejercicio; pero a los flacos comedores, con poco que hagan les basta; mas a los que mucho comen les es necesario que lo hagan mucho mayor y por el contrario. Porque a aquellos que hacen poco ejercicio, bástales poca comida y ligera; y a aquellos que hacen gran ejercicio de su cuerpo, la comida les debe ser mucha y de cosas gruesas y de cuerpo. Esto, pues, presupuesto, antes de la comida y cena se debe hacer ejercicio moderado y uniforme: entiéndese moderado, cuando después de hecho queda la persona con algo más alegría y contento, y con los miembros más aliviados y ligeros. Porque si dolieren o se sintieren fatigados, el tal ejercicio no fue moderado, sino en demasía, y así, en comenzando a sentirse fatigado, conviene dejarse. Dícese uniforme, cuando igualmente las partes inferiores y superiores del cuerpo, proporcionalmente, se despiertan, así que sea yendo a pie como a caballo, o ejercitándose de otra cualquier manera. De donde los que se ejercitan a pie, deben abajarse, acoger o hacer algo con las manos que les dé contento. Y los que a caballo, han de hacerlo sea subiendo y bajando algunas veces del caballo, o haciéndole mover a una parte y otra, y no sólo procuren mover las piernas, pero aún todo el cuerpo, como son las espaldas, las manos y brazos, en particular si salieren a caza”. (Paniagua Arellano, 1969a, p. 3).

Como recomendación a su majestad – mecenas de la obra-, indica que ha de llevar a cabo actividad física de cualquier naturaleza en la que no pierda la compostura y de algún modo la honestidad, haciendo referencia claramente en este caso a juegos de carácter popular como el juego de pelota, la lucha o las lanzas. Esta cuestión tiene mucho que ver con la concepción en la Edad Media (Vicente Pedraz, 2003, pp. 101-131) y con las relaciones interpersonales. Como apuntábamos al inicio de este estudio socialmente había una serie de manifestaciones físicas y corporales que no eran decorosas para las clases más altas y en este pasaje el imagenio del Medievo en lo corporal se expresa perfectamente en palabras de Arnau. Los deportes de contacto, los juegos de carácter popular, las manifestaciones corporales en los que no hubiese cierta distancia hacían perder esa compostura que, más aún si cabe desde el punto de vista de un rey, no eran bien vistas a pesar que la salud fuese el objetivo principal.

Arnau de Vilanova supone el mejor ejemplo de lo que representaba en la Edad Media el ejercicio físico, la alimentación y la salud en general según la concepción galénica de la *diaita* pero no debemos olvidar tal y como nos recuerda Pedro Laín Entralgo¹⁸ que la palabra *diaita* para un griego significaba bastante más que para nosotros el término dieta. La *diaita* era el régimen de vida, el modo como el hombre, mediante su actividad -trabajo, alimentación, ejercicio físico, relaciones sociales, etc...-, se halla en relación viviente y constante con el mundo entorno. De ahí que la primera medida terapéutica del asclepiada fuera el establecimiento de un régimen de vida adecuado a la anomalía que el enfermo se veía obligado a soportar, y favorecedor del esfuerzo curativo de su naturaleza. Esta es la intención básica de las indicaciones dietéticas. El tratamiento farmacológico y el quirúrgico no hacen más que reforzar y favorecer, en la medida de lo posible, la fundamental acción sanadora de la *diaita*.

¹⁸ El profesor Entralgo es una referencia en cuanto a la Historia de la Medicina se refiere y su obra *Historia de la Medicina: medicina moderna y contemporánea*, supone un antes y un después en cuanto al estudio de las fuentes de la Medicina. En él, a través del estudio de las principales figuras clásicas encontramos el significado del término griego *diaita* que posteriormente fue utilizado por las principales figuras médicas humanistas a través de los numerosos estudios humanistas del Renacimiento. *Diaita* no sólo hace referencia al significado más simple de dieta sino a un concepto mucho más global como modo de vida y de gobernarse a uno mismo, lo que en la actualidad entendemos como *estilo de vida*.

Sin perder de vista la relación con el ejercicio físico estudió y determinó los efectos de cada tipo de alimento, la estación del año, los días y las horas más apropiadas para su ingestión. Apoyado en la experiencia y en el raciocinio, estableció toda una doctrina sobre la nutrición y el ejercicio físico, auténticos pilares de la regulación dietética ¹⁹.

Uno de los aspectos más destacables del trabajo de Arnau de Vilanova es su carácter práctico, que ni mucho menos podemos encontrar en todas las obras de la época. En ella fue desarrollando los diferentes aspectos con un orden lógico y plenamente consecuente, circunstancias que le confieren una gran sencillez. Un ejemplo es que tras tratar las cuestiones relacionadas con el ejercicio físico dedica un capítulo, concretamente el número III a los aspectos higiénicos, titulado “*De la manera del baño y lavarse*” en el que se tratan las faltas del ejercicio, lo que en la actualidad relacionamos con la recuperación ²⁰pero también con las normas de higiene recomendadas. En el caso de estas últimas, el autor recomienda la adecuación de lavarse la cabeza no más de una vez a la semana y que no sea nunca con el estómago lleno, esto es, antes de comer o mucho después de haberlo hecho. Así mismo, las plantas de los pies y las piernas nos recomienda lavarlas por la noche antes de acostarse con agua moderadamente caliente pues será bueno para la salud. Como norma general el baño será necesario para aquellos que “tras el ejercicio le provoque mucho sudor, pero también para aquellos que no hayan hecho demasiado ejercicio pues con el agua bien caliente les provoca la sudoración y eliminan así las superfluidades” (Paniagua Arellano, 1969a, p. 4).

Para mantener un estado de salud óptimo y como complemento necesario al ejercicio físico las cuestiones de la comida y la bebida son esenciales y las desarrolla en profundidad en su *Regimen*, pues sobre la comida continúa desarrollándolo en el capítulo IV que titula *Del orden del comer*. En el medievo no podemos buscar el concepto de alimentación, éste se trata de una acepción moderna. Si en el capítulo anterior lo relaciona con el ejercicio físico, aquí su relación puede resultar en ocasiones algo difusa pero lo hará con otro de los pilares fundamentales de la salud y de las *sex res*

¹⁹ Un ejemplo de ello es el tratamiento que el médico de Pérgamo prescribe para el hijo de Ceciliano, que padecía además epilepsia -cuyo tratamiento de fondo es dietético, y el régimen de vida ha de ser minucioso y cuidado-: "Al levantarse y comenzar el día, debe de pasear moderadamente y no de forma extenuante(...). Tan pronto como termine deberá asearse de nuevo e irá a ponerse en manos de su maestro de gimnasia; por lo que respecta al número de ejercicios e intensidad de los mismos, el maestro debe de estar atento a detenerlos antes que el muchacho se fatigue, eso sí, procurando que se caliente todo el cuerpo de modo adecuado para expulsar las sustancias superfluas. Álvarez del Palacio, Eduardo y Morocho Gayo, Gaspar, *Estudio y comentarios al tratado galénico Sobre el ejercicio físico por medio del juego de pelota pequeña*, Compendio histórico de la actividad física, Masson, Barcelona, 2003, pp. 85-94. En este sentido la idea que sugiere el maestro Arnau en su *Regimen* no dista demasiado de lo que en la actualidad entendemos como dos de los hábitos fundamentales de la salud, ejercicio y la alimentación (comida)- el descanso lo trataremos a continuación - siempre entendiendo las limitaciones lógicas del contexto de la época. La literatura actual es extensa y, más allá de las diferencias propias que lógicamente la distancia espacio temporal existen de entre los siglos XIV y el siglo XXI, tal como podemos consultar las cuestiones básicas y fundamentales sobre las que se asienta la Salud no distan ni mucho menos tanto entre la Edad Media y el periodo actual en que vivimos. Cf. García Ubaque, Juan C y Vaca Bohorquez, Marta: *Variables involucradas en la práctica individual y colectiva de hábitos saludables*, Revista de salud pública, 2015, pp. 719- 732.

²⁰ La idea de salud de Arnau de Vilanova es un concepto integral, esto es más allá de los cuidados precisos ante un estado de pérdida aguda de salud que viene siendo el más habitual en el Medievo. En este apartado el baño hace referencia no sólo a una cuestión higiénica sino a parte de un proceso recuperador del cuerpo ante, por ejemplo, el desgaste propio del ejercicio físico. Este enfoque no será por tanto puramente medieval sino que el maestro Arnau, buen conocedor de la literatura clásica incorpora como uno de los preceptos necesarios para un buen cuidado de la Salud.

no naturales, la depleción y replección, o lo que es lo mismo los procesos digestivos y de evacuación.

Inicialmente estas cuestiones relacionadas con la salud eran tratadas por los Libros de Caballerías- posteriormente Tratados de Príncipes- que fueron escritos por médicos cuyos planteamientos coincidían con los de Vilanova. En este caso en particular, los problemas generados por la ingesta de alimentos son bien distintos a los del pueblo llano, cuya principal preocupación era la de poder alimentarse. Por su parte, los problemas de salud de la realeza y de la nobleza radicaban en el exceso del comer y del beber. Sabemos de ciertos problemas de salud del rey Jaime II cuando Vilanova realiza su obra a petición suya. Dos serán las prescripciones en este sentido:

“Y esto es cierto, que entonces necesita el cuerpo sano de mantenimiento cuando siente hambre. Y así, los que en particular tienen el cuerpo templado y más que otros abundante de sangre, conviene que no coman hasta que la hambre se les despierte, porque la naturaleza de los miembros no abraza lo que [no] apetece, antes bien lo echa de sí, como a cosa superflua. Por donde el comer que se toma sin apetito de naturaleza, recíbele el estómago y demás miembros como una pesada y molesta carga; por lo cual, más presto se corrompe en ellos que se convierte en la tal naturaleza. Porque como ella no quiera admitir el mantenimiento y comida, o no lo convierte en sí o, ya que lo haga, es con mucha flojedad y tibieza.” (Paniagua Arellano, 1969b, p. 5).

Los procesos digestivos y sus trastornos son una constante que se repite dentro de los tratados del ars médico desde la época antigua hasta el Medievo. Para Arnau los procesos digestivos son fundamentales para una buena salud. Nos cuenta el autor que interviene en todo el proceso el apetito y la sensibilidad que tengamos, ya que esto afectará a la digestión. Si ingerimos alimentos con mucho o poco apetito, o si ingerimos importantes cantidades de alimentos esto puede suponer un problema, por otra parte bastante habitual como ya se ha indicado con anterioridad. Por ello el autor habla de una “pesada y molesta carga” haciendo alusión a esto último. Este planteamiento, como sabemos, está más de actualidad que nunca pues forma parte de los principios de una alimentación saludable de nuestros días ²¹ en la que se establece que una correcta alimentación ha de regirse por ingestas recomendadas respondiendo a los criterios de suficiencia, dieta equilibrada, variada y adaptada.

Completó este apartado con la importancia del proceso de masticación de los alimentos y es una parte fundamental dentro de sus recomendaciones pues las ingestas precipitadas y abundantes eran una constante entre de las clases altas. Esto generaba para los médicos buena parte de las consultas de los problemas cotidianos de salud de reyes, nobles, personal de corte y a menudo caballería.

Otro de los pilares fundamentales para la salud y el buen ejercitarse es el descanso, al que dedica un capítulo completo, en el número V, titulado *Del Dormir y velar*. Comienza argumentando que para el debido mantenimiento del cuerpo es conveniente que aquiete, repose y duerma. Son varias las ideas de interés; la primera es que nuestro médico recomienda el descanso para no perder el calor natural muy especialmente cuando se esté haciendo la digestión. Esta idea nos sugiere a los autores clásicos y de hecho Arnau cita de manera impersonal a los clásicos “considerándolo

²¹ Sobre esta cuestión disponemos de no poca información. Véase el interesante estudio de Amador Muñoz, Luis Vicente y Esteban Ibáñez, Macarena: E.: *Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores*. Revista de Humanidades, n. 25, 2015, pp. 145-168.

bien los filósofos, sin discrepar ninguno” (Paniagua Arellano, 1969c, p. 8) para recomendar que tras la digestión se lleve a cabo el descanso:

“...para hacerse la digestión. El primero, la frialdad del aire, porque con el aire frío, mejor se hace la digestión que con el caliente, por cuanto con la frialdad se recoge y aún el calor natural y viene a juntarse en el cóncavo y partes interiores del cuerpo; y con el calor se disminuye, exhalándose y saliendo hacia las partes de fuera, como se ve de ordinario que las personas comen más en el invierno y tierras frías que en otras” (Paniagua Arellano, 1969d, p. 8).

Sugiere que el descanso nocturno es bueno también para el entendimiento, pues por la noche es cuando los pensamientos y las ocupaciones propias del día cesan; se puede lograr un sueño sosegado, no interrumpido ni por la luz, ni por las ocupaciones, por el vocerío...etc. Por último, encontramos una serie de recomendaciones que hace para lograr un mejor descanso como es hacerlo sentado, en verano en un lugar frío y oscuro y hacerlo con los pies descalzos y cubiertos para que no se resfríen los pies. Las recomendaciones se extienden a dormir sobre el lado derecho si eres un individuo sano y jamás boca arriba, así como andar un buen rato si has comido mucho pero con sosiego y despacio, y por último es importante tener la cabeza y el pecho más alto que el resto de partes del cuerpo “por si les viniere a revolver dentro la comida”.

Interesante es esta reflexión como recomendación sobre el modo de descansar:

“Y a aquellos que por tener el estómago frío les conviene dormir boca abajo, se les advierte que carguen el vientre sobre almohadas muy blandas y procuren cuanto puedan no torcer el cuello. Aunque les sería mejor ponerse sobre el vientre una almohada muy blanda y caliente, y tenerla apretada con los brazos o asegurarla con una faja de lino ancha, para poder dormir con ella” (Paniagua Arellano, 1969e, p. 9).

La medicina medieval estaba muy limitada en muchos sentidos, muy especialmente en cuanto al estudio de los procesos internos del cuerpo humano. Cuestiones técnicas como la disección de cadáveres y otras manipulaciones internas de los órganos no estaban permitidas. Los procesos digestivos, la circulación, el funcionamiento de los órganos...etc, se escapaban a la sapiencia de la *ars medica*, quedando unos pocos caminos por los que discurrir: la observación como herramienta de conocimiento, la puesta en marcha una y otra vez del funcionamiento de la dicotomía ensayo-error, y por último la continuación de los preceptos de los más importantes padres de la Medicina conocidos hasta el momento ²². Esto ocurría especialmente en aquellas cuestiones relacionadas con la Salud en la que la evidencia era menos clara, como en el caso de los procesos digestivos frente a lo comentado con respecto al

²² Partiendo de Hipócrates de Cos y pasando por Galeno de Pérgamo, considerados uno y otro respectivamente Padre de la Medicina y de la Medicina Moderna, en el *ars medica* medieval Arnau de Vilanova no será el único que se haga eco de esta tradición médica ya que la escuela árabe través de sus máximos representantes como Avicena, Averroes o Maimónides se encargarán de traducir en este período, trasladar y desarrollar este conocimiento médico. Por su parte figuras como el propio San Isidoro de Sevilla quien en sus Etimologías hace referencia a estos mismos preceptos. García Morilla, Santiago: *San Isidoro: La salud y la actividad física*. Revista del Comité Olímpico Español, 2010, pp.71-92.

ejercicio físico, la comida y el descanso, cuestión que no le restará importancia como uno de los pilares fundamentales de la Salud ²³.

El ejercicio, el descanso o la comida son aspectos que tienen un carácter más evidente para la salud pero existen otros aspectos más complejos. Para la medicina todo aquello que tiene que ver con los procesos internos suponía un reto aún mayor, sin embargo, eran muy conscientes que todo lo que sucedía en el interior del organismo guardaba mucha relación con el estado real de salud. Los estados de depleción y repleción están directamente ligados con el tipo de vida que se lleve y, tal como vemos en la actualidad, estos procesos se correlacionan con diferentes dimensiones de la salud. El maestro Arnau lo plantea del siguiente modo en el capítulo VI ²⁴ y de una manera muy concreta y breve, “Del expedir las superfluidades del cuerpo” y lo refiere del siguiente modo:

“Habiendo ya, pues, dormido lo necesario, has de tener cuidado de limpiar el cuerpo de las superfluidades que en él se han acrecentado: no sólo por bajo y por la orina, pero aún por otras partes: como tosiendo, escupiendo, esgargajando, arrancando, sonando las narices, peinando la cabeza y lavando muchas veces la cara y manos con agua tibia.” (Paniagua Arellano, 1969f, p. 10).

En este apartado incluye el coito. Indica que no se haga “de manera violenta lo deben de huir los hombres con horror y espanto porque termina con las fuerzas del cuerpo y anticipa la vejez” (Paniagua Arellano, 1969g, p. 10). Recomienda la manera que ha de practicarse, de manera sencilla, siendo así de un modo ordenado para el fin que es creado en la naturaleza y siempre después de haber descansado y tener el cuerpo templado.

La cuestión del coito, muy ligada con las pasiones del ánimo, la trata en el capítulo VII titulado *De cómo se han de llevar los accidentes y pasiones del ánimo*, lo que en la actualidad llamamos “estado de ánimo”, fundamental para preservar el equilibrio del individuo y su naturaleza. Aconseja alejarse de la ira y la tristeza, ya que la primera inflama los miembros y estas cuestiones oscurecen la razón. La tristeza angustia el corazón, embota el entendimiento, oscurece el juicio y destruye la memoria finalizando que quienes “*están puestos en muchos cuidados y molestias, y a menudo tienen angustias y afliciones, de ordinario deben darse a la alegría y honestos entretenimientos, para que el ánimo vuelva en sí y remoce, y los espíritus se recreen*” (Paniagua Arellano, 1969h, p. 7).

²³ En la actualidad se ha demostrado que los procesos digestivos tienen una mucho mayor relación con la salud de lo que se pensaba y muy en particular en el intestino donde se encuentran una gran cantidad de enzimas, bacterias y epitelio intestinal que conforman todo ello de manera conjunta la flora intestinal. García Mazcorro, Juan Francisco, *Microorganismo intestinales en salud y enfermedad*. Simposio nacional Ciencias farmacéuticas y Biomedicina, 2015. Este hecho la medicina medieval no tenía manera de demostrarlo pero sí intuían que los procesos digestivos iban en esa dirección por las consecuencias que tenían en la salud y el padre de la Medicina establece que resulta imprescindible conocer y discernir la influencia -efectos- que los ejercicios físicos, tanto los naturales como los artificiales (violentos), producen en el cuerpo humano, “porque presentan influencias opuestas a la ingestión de alimentos, pero se complementan con vistas a la salud; pues mientras que los ejercicios físicos producen naturalmente un gasto de lo acumulado -depleción-, los alimentos y las bebidas restauran lo vaciado -repleción.

²⁴ Cuando tanto Arnau de Vilanova como los diferentes autores clásicos y posteriormente lo harán los autores humanistas se refieren a las superfluidades hacen referencia a una serie de funciones del cuerpo que tienen que ver con la parte final de la digestión, con la eliminación de todo tipo de fluidos, inclusive con el coito. Guarda relación con la eliminación de sustancias de desecho, y en general con órganos en cuyas funciones intervienen mucosas cuya función final será la eliminación de sustancias del organismo.

La segunda parte de la obra a priori puede parecer que escapa de algún modo con todo aquello que tiene que ver con la salud propiamente, al menos de manera directa y tal y como lo entendemos en la actualidad, pero no es así. Nos encontramos en esta segunda sección con nueve capítulos focalizados en aspectos nutricionales y por ende con una relación directa con el ejercicio físico y su relación con la salud. No tanto con lo visto hasta el momento relacionado con consejos sobre la importancia de una buena alimentación, sino a una interesante clasificación en grandes grupos de alimentos, por eso lo incluimos en el trabajo.

Justifica Vilanova este tratado alegando que es menester, después de las importantes consideraciones generales, hablar de las particularidades de todo aquello que da sustento referido a tipos de alimentos, tipos de bebidas, alimentos que tienen su origen en el nacimiento de la tierra a través de plantas, los que son originarios de animales etc.

Hace especial hincapié en los granos de que se hace el pan, el trigo, la cebada, el centeno, el mijo, la avena, el panizo y el arroz; trata después las legumbres, de las frutas, de lo que él llama las hojas; las hortalizas y otro tipo de yerbas. Por último, lo que llama raíces o productos de la tierra, esto es, cebollas, puerros y más alimentos del interior de la tierra²⁵.

Nos habla Arnau en el capítulo IX *Del uso de las legumbres* unido del uso de leche de almendras, cocinadas con jengibre y azafrán, guisadas con carne... Parecen alimentos poco disponibles para el pueblo llano. En el capítulo X trata de las frutas clasificándolas, señalando el período de consumo, su uso, sus efectos, etc. Trata al final los frutos secos.

Se ve con claridad que Arnau de Vilanova entiende prioritaria la alimentación como pilar fundamental de un óptimo estado de salud, aspecto muy de actualidad en los tiempos presentes. Sirva como ejemplo este interesante pasaje sobre recomendaciones de la fruta:

“La tercera regla es que no se deben comer a la una muchas suertes de fruta, aunque en los efectos y naturaleza se parezca, como si por caso se hubiesen de comer ciruelas para ablandar el vientre, no conviene comer juntamente con ellas cerezas, sino que basta que se coman las unas o las otras al principio de la comida” (Paniagua Arellano, 1969j, p. 16).

Continuará en esta misma línea en los capítulos siguientes: *De los guisados* (Cap. XI), *Del uso de raíces* (Cap XII), *De la Diversidad de las carnes* (Cap XIII), *De la consumición de la leche y derivados* (Cap IV), *Del comer de los pescados* (Cap XV), *De los adobos* (Cap XVI), y unas recomendaciones sobre el beber (Cap. VII) más allá de los que ya se ha comentado.

Todo ello nos autoriza a pensar que nuestro autor pretendía abordar las cuestiones personales de Salud del Rey. Así el capítulo XVIII de la tercera parte de la

²⁵ En este punto y habida cuenta que la sección segunda es de mayor extensión, cabe hacerse algunas preguntas; nos planteamos si estamos en realidad ante un tratado más de tipo nutricional. ¿Estamos ante un verdadero tratado de alimentos o de nutrición más que de salud? ¿Con qué objetivo la primera parte es puramente de salud y la segunda de nutrición? ¿Este planteamiento ha sido llevado a cabo a petición del Rey Jaime II por una precaria o desequilibrada alimentación?

obra habla en este mismo sentido: *Del curso de las hemorroides y sus remedios*. Da toda la impresión de que está abordando un problema muy personal y concreto del monarca.

Se trata de un verdadero tratado sobre las mismas: sobre sus cuidados, los alimentos que les convienen, su sintomatología, etc. Véase estos tres párrafos al respecto:

“Sucede además muchas veces que las dichas almorranas producen un gran dolor, de distintas maneras. El cuerpo a veces retiene la sangre que debería salir fuera, ya que las venas están demasiado llenas y no se abren como habitualmente ocurre para echar fuera la sangre excedentaria; entonces producen mucho dolor (...) Se suaviza el dolor de dos maneras; una, cuando se hace una cura perfecta; otra cuando se utiliza alguno de los remedios. La cura perfecta y acabada es la que consigue que la causa del dolor quede completamente erradicada” (Paniagua Arellano, 1969j, p. 34).

Este pormenorizado análisis de la patología continúa comentando que son especialmente dolorosas al cabalgar²⁶ o sentarse (siendo la primera una de las actividades más cotidianas por parte de monarcas y clases sociales más altas) y serán de gran aspereza y dureza si tienen aspecto de verruga. Nos cuenta que atormentan especialmente al defecar y que se podrán tratar sumergiendo las partes inferiores en agua moderadamente caliente interviniendo con un trapo de lino mojado con aceite de una manera suave o inclusive con malvas cocidas. Será especialmente recomendable intentar que las heces no sean duras mediante una alimentación especialmente adecuada, esto es blanda.

Su inflamación habrá de tratarse con agua tibia hirviendo semillas molidas de calabaza o de pepino y flores de nenúfares. Será recomendable hacer un unguento de blanquete lavado, cera blanca, aceite violado y de mucílago y aplicar con fuerza. Si está reciente, fresco, hacerlo con populeón, pero si no se tuviese a mano todo esto se habrá de empapar un trapo o algodón en agua dulce y tibia y contactar con la zona de manera frecuente.

Lo cierto es que Vilanova tanto en el diagnóstico como el tratamiento es extenso así como en la profundidad y precisión, también en las posibles complicaciones que pueden derivarse de ellas como en la excreción. De este modo queda patente la prioridad que tiene esta alteración de la salud en su obra en detrimento de otras.

4. Conclusiones

Tradicionalmente se ha considerado el medievo como un periodo de pobreza en lo relativo a lo corporal, y figuras como Arnau de Vilanova demuestran que no es necesariamente así. El enfoque no ha de ser la práctica del deporte como parte de la cultura del ocio y de lo lúdico, que podría serlo también, sino como parte fundamental en el restablecimiento y conservación de la salud. Unida a ésta y muy especialmente a través del paradigma de las *sex res no naturales* tiene esa interconexión con la salud y como uno de los vórtices que lo sustentan.

²⁶ Tanto las hemorroides como rozaduras y otras complicaciones similares son habituales entre los jinetes y otra clase de deportistas también en la actualidad como ciclistas o motociclistas por un contacto o impacto constante de una parte del cuerpo.

La importancia del autor para las Ciencias del Deporte radica en la sustentación y fundamentación como disciplina en un período en el que no son abundantes los registros en relación con la salud y menos aún con la propia actividad física. Es fundamental para comprender la labor de transmisión de la herencia clásica pero también la relación entre ambas dentro de una unidad que combina junto con la alimentación, el descanso y los estados de ánimo, fiel a los principios galénicos. Hemos podido contrastar que estos principios se encuentran de plena actualidad continuando con la estela de los saberes clásicos, y particularmente el archiconocido pero no por ello menos cierto “mens sana y corpore sano”.

Con ello Arnau de Vilanova cierra uno de los tratados de salud más importantes e influyentes de la Edad Media por su precisión y profundidad, y que conjuntamente con los máximos representantes de la *ars medica* árabe será considerado como el principal referente de este período en lo que a la salud se refiere y muy particularmente en la consolidación de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

5. Bibliografía

Álvarez del Palacio, Eduardo (1994), “El ejercicio físico en el Régimen Sanitatis de Arnau de Vilanova”, *Apunts*.

Álvarez del Palacio, Eduardo (1996), *Libro del ejercicio corporal*, Cristóbal Méndez. León, Universidad de León, Ediciones Lancia, Colección de Humanistas Españoles.

Amador Muñoz, Luis Vicente y Esteban Ibáñez, Macarena (2015), “Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores”, *Revista de Humanidades*, n. 25, pp. 145-168.
<https://doi.org/10.5944/rdh.25.2015.14374>

Galeno, Claudio, *Ars medica*. I, Edición de C.G. Kühn.

Galeno, Claudio (2003), “De parvae pilae exercitio”. Tratado de pelota, en GAYO, Gaspar y Álvarez del Palacio, Eduardo: “Estudio y comentarios al tratado galénico Sobre el ejercicio físico por medio de pelota pequeña”, *Compendio histórico de la actividad física*. Masson, Barcelona, pp. 85-99.

Galeno, Claudio, *De usu pulsum*., Actividad física y salud en el Humanismo renacentista español, edición de C.G. Kühn, IX, 3, p. 105.

García, Juan Luis y Morote, Juan Manuel (2015), “Antecedentes de los valores olímpicos en la Grecia Clásica y su proyección en el olimpismo moderno”, *Materiales para la Historia del deporte*, pp. 63- 76.

García Ballester, Luis (1982), “Arnau de Vilanova (c. 1240- 1311) y la reforma de los estudios médicos en Montpellier (1309): El Hipócrates latino y la introducción del nuevo Galeno”, *Dynamis: Acta Hispanica ad Medicinae Scientiarumque Historiam Illustrandam*, 2, p. 97-158.

- García Ballester, Luis (1972), “Alma y enfermedad en la obra de Galeno”, - *Instituto de Historia de la Medicina y de la Ciencia López Piñero (IHMC)*, CSIC-UV, Granada, Universidad de Granada, p. 11.
- García Ballester, Luis (1998), “Sobre el origen de los tratados de baños (de balneis) como género literario en la medicina medieval”, *Cronos 1 CSIC-UV - Instituto de Historia de la Medicina y de la Ciencia López Piñero (IHMC)* Universidad de Valencia, pp. 7-50.
- García Gual, Carlos (1986a), *Tratados Hipocráticos, Sobre la dieta*. B.C.G., Madrid, I, p. 21.
- García Mazcorro, Juan Francisco (2015), “*Microorganismo intestinales en salud y enfermedad.*” *Simposio nacional Ciencias farmacéuticas y Biomedicina*.
- García Morilla, Santiago y Álvarez del Palacio, Eduardo (2016), “La salud desde la perspectiva humanista de Blas Álvarez de Miraval”, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, Universidad Autónoma de Madrid, pp. 757 - 773.
- García Morilla, Santiago (2010), “San Isidoro: La salud y la actividad física”, *Revista del Comité Olímpico Español*, pp.71-92.
- García Ubaque, Juan C y Vaca Bohorquez, Marta (2015), “Variables involucradas en la práctica individual y colectiva de hábitos saludables”, *Revista de salud pública*, pp. 719- 732.
- Guerra, Francisco (1989), *Historia de la Medicina*, 1, XVI. Madrid, Ediciones Norma.
- Keen, Maurice (1986), *La caballería*. Madrid, Ariel.
- Laín Entralgo, Pedro (1989), *Historia de la Medicina*, Barcelona, Salvat Editores.
- Laín Entralgo, Pedro (1964), *La relación médico-enfermo*, Madrid Alianza.
- Le Goof, Jacques (1969), *La civilización del Occidente medieval*, Barcelona, Juventud, pp. 252-283.
- López Giménez, María (2014), “Hábitos de alimentación, salud y género en personas mayores”, Madrid, *European Journal of investigation in Health, Psychology and Education*. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v4i1.62>
- Morocho Gayo, Gaspar y Álvarez del Palacio, Eduardo (2003), “Estudio y comentarios al tratado galénico Sobre el ejercicio físico por medio del juego de pelota pequeña”, *Compendio histórico de la actividad física*, Barcelona, Masson, pp. 85-94.
- Paniagua Arellano, Juan Antonio (1966a), “Amau de Vilanova, médico escolástico”, XVII-XIX, Madrid, *Asclepio*, pp. 517-532.

- Paniagua Arellano, Juan Antonio (1951), “Vida de Amaldo de Vilanova”, *Archivo Iberoamericano de Historia de la Medicina y de Antropología médica*, Madrid, pp. 3-83.
- Paniagua Arellano, Juan Antonio (1969j), “El Maestro Amau de Vilanova, médico”, *Cuadernos Valencianos de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, VIII, Serie A (Monografías), Valencia, Cátedra e Instituto de Historia de la Medicina.
- Sánchez Granjel, Luis (1980), *La medicina española renacentista*. Salamanca, Ediciones Universidad de Salamanca, 1980.
- Vicente Pedraz, Miguel Vicente (2003), “Representaciones en el medievo”, *Compendio histórico de la Actividad Física y el deporte*, , Barcelona, Masson.
- Vaught, Michael (2000), *Arnaldi de Villanova, Opera medica omnia*, Tractatus de intentiones medicorum, 1, Barcelona, Seminarium Historiae Scientiae Barcinonense.
- Vilanova, Arnau (1980), *El maravilloso regimiento y orden de vivir*. Introducción y estudio por el profesor Juan Antonio Paniagua Arellano, Facultad de Medicina de Zaragoza, *Cuadernos Aragoneses de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, III. Departamento de Historia de la Medicina.
-