

Obesità, consumi di lusso e stili alimentari nella storia*

GIORGIO COSMACINI

Nel *Corpus hippocraticum* che comprende oltre 70 trattati d'Ippocrate e della sua scuola, raccolti dai bibliotecari di Alessandria d'Egitto nel III secolo a.C., c'è il testo intitolato *Regimen* o, alla latina, *De diaeta*. "Dieta" o "regime" sono nomi e concetti che trascendono il significato riduttivo odierno di "alimentazione" comprendendo anche l'esercizio fisico, l'attività ginnastica, il lavoro, il riposo: in una parola lo stile di vita. L'alimentazione vera e propria vi figura peraltro a pieno titolo, correlata alla quantità e qualità dei cibi, alla sobrietà o alla opulenza di vita, alla costituzione e alla condizione umana. Quanto alla costituzione corporea - magrezza od obesità - nei testi della medicina greco-romana essa è raramente menzionata oppure, dove se ne fa cenno, essa è citata con riferimento maggiore alla sua varietà in difetto che alla sua varietà in eccesso, come d'altronde abbastanza ovvio in un contesto sociosanitario in cui, fatta eccezione per i pochi biotipi appartenenti alle classi ricche e agiate, si facevano i conti assai più con le penurie alimentari che con i consumi di lusso.

Tuttavia nel *De medicina* di Aulo Cornelio Celso, il maggior ingegno in campo medico fiorito in Roma ai tempi dell'imperatore Tiberio, c'è una frase (libro II:1) molto significativa al riguardo, nella quale si afferma che "*obesi plerumque acutis morbis et difficultate spirandi strangulantur*". La traduzione letterale della sinistra asserzione recita: "Gli obesi sono perlopiù strangolati da morbi acuti e da difficoltà di respirare". Come a dire, nell'ottica del tempo: l'obesità è una condizione corporea che predispone all'insorgenza repentina di mali quali i colpi apoplettici, il sopraffatto da polisarcia o crassitudine, la dispnea da gravame al precordio.

L'obesità non impedì però a Caio Mario, tribuno della plebe e condottiero delle legioni romane nelle

battaglie contro i Teutoni e Cimbri, di raggiungere la ragguardevole età di 71 anni. "Mario era di piccola statura ed era diventato più largo che lungo e forse fu proprio la sua enormità a spaventare il cimbro incaricato di ucciderlo". È quanto scrive Anthelme Brillat-Savarin, l'arguto autore della *Physiologie du goût* (1825), il quale dedica nel trattatello un ampio spazio al tema dell'obesità, menzionando anche "un famoso imperatore romano alle cui dita le collane della moglie servivano da anelli" tanto erano grasse, come il resto del corpo.

La letteratura medica del Medioevo, oltreché in "commentari" di testi autorevoli - di Ippocrate, Galeno, Avicenna - si espresse in "compendi" di precetti noti come *regimina sanitatis*, cioè come "regole di salute" finalizzate a serbare il benessere, evitare le malattie, ritardare la vecchiaia, allungare la vita, posticipare la morte. Tali regole contemplavano sempre raccomandazioni contro l'abuso del cibo (e del vino). Paradigmatico il *Regimen salernitanum* elaborato dei medici della Scuola di Salerno, i quali insegnavano innanzitutto a vivere una vita sobria facendo a meno dei medici stessi.

"Se vuoi vivere sano e senza mali, schiva gli affanni, guardati dall'ira, bevi e mangia, ma poco.."

(*Si vis incolumen, si vis te reddere sanum, curas tolle graves, irasci crede profanum, parce mero, coenato parum..*).

Ma per trovare esempi significativi di una casistica clinica di pazienti superalimentati od obesi bisogna fare ricorso alle memorie degli annalisti o alle narrazioni degli storici, nei cui racconti affiorano riferimenti a questo o a quel paziente, perlopiù d'alto rango, ipernutrito o malnutrito e affetto da una condizione morbosa dove non è sempre facile discernere tra polisarcia (obesità), pinguedine (grassezza) ed enfiagione (idropisia o stato edematoso).

Prendiamo tre casi: il primo è quello di "sua Excelitudine" Francesco Sforza duca di Milano, che nel

*Dal 5° rapporto sull'obesità in Italia a cura dell'Istituto Auxologico Italiano, Franco Angeli, Milano 2004

Carteggio degli oratori mantovani alla corte sforzese (1450-1500) è detto che, “se non lassa de desordenare”, andrà di male in peggio e alla fine “ghe lassarà la pelle”. Ma la “tumefatione del corpo et delle gambe è grande” e magistro Benedetto - Benedetto Reguardati da Norcia, archiatra del duca e suo uomo di fiducia anche in campo diplomatico - dispera di poter giovare a un paziente indocile, che rifiuta una dieta stretta a base di “pistata” (pantrito o purea) a meno che non sia arricchita da “vernazzola” (vernaccia), “cosse de turdo” (coscie di tordo) e “limaghe” (lumache).

Il secondo caso è quello dell'imperatore Carlo V, nel cui *Simulacro*, dovuto alla penna di Francesco Sansovino, è scritto che “mangiava assai e cose generative di humori grossi e viscosi, dal quale mangiare procedono gotta e l'asma”. Il maggiordomo imperiale Luis Mendez Quijada, parlando del suo signore, osserva che “i Re indubbiamente si immaginano che il loro stomaco e il loro organismo siano differenti da quelli degli altri uomini”. Anche sul finir della vita, chiuso nel convento di Yuste in Estremadura, dove fa voto di rinuncia a tutto, Carlo V non rinuncia ai piaceri della tavola: “pesci, ostriche fresche o in *escabèche*, pasticcio di anguille, pernici di Gama, salsicce di Tordesillas...”. Il biografo Karl Brandi ha scritto che Carlo V “mangiava e beveva proprio quello che meno gli si addiceva: a mezzodì eccedeva nel rimpinzarsi di pesanti pietanze di carne, a dispetto di tutte le esortazioni”. Narando *Gli ultimi anni di Carlo V*, William H. Prescott ha scritto dal canto suo che il confessore cardinale Loyasa “lo ammoniva di desistere da questa perniciosa pratica di mangiare e bere cotanto, ricordandogli che il Creatore non avealo messo al mondo perché si abbandonasse al piacere dei sensi”.

Il terzo caso non è quello di un paziente forse idropico come il duca di Milano o di un paziente ingordo e forse bulimico come il capo supremo del Sacro Romano Impero; è quello di un paziente sicuramente ingrassato ai limiti dell'obesità, affetto da una malattia anacronistica da “società dei consumi”, da consumi di lusso, in un paese dove i suoi sudditi nel 1693, quando egli già si inoltra nel settimo decennio di vita (e nel sesto di regno), “languiscono per la fame e la miseria e muoiono nelle piazze e nelle strade, nelle città e nelle campagne a causa della

carestia”. È quanto scrive nei suoi *Mémoires* un cronista del tempo, funzionario di provincia nella Francia del Re Sole. Questo re, Luigi XIV, è appunto il sovrano in questione, medicalizzato in permanenza da un esercito di sanitari, che provvedono a evacuare ogni giorno, per via orale (vomiti) o aborale (clisteri), il canale gastroenterico di un mangiatore avvezzo a rimpinzarsi quotidianamente di cacciagione frollata e piccantissima, di salse tartufate e drogate, d'insalate zuppe d'aceto e zeppe di pepe. L'enorme mole di cibo “riscaldante” ingurgitata dal re in grande sovrappeso è bilanciata dai suoi medici non con restrizioni dietetiche, ma con prescrizione d'altro cibo, “refrigerante”, a base di sorbetti “all'italiana”, di cocomeri e di meloni ghiacciati, di *champagne* di Reims gelato da tracannare in abbondanza.

I consumi di lusso dei re di Francia non sono tra le cause ultime dei *cahiers de doléance* redatti dai loro sudditi. Tali consumi sono, nella prima metà del Settecento, stigmatizzati in Italia, nel campo della sanità, da Antonio Cocchi, medico - chirurgo del fiorentino Ospedale di S. Maria Nuova e strenuo assertore del “vitto pitagorico”, razionale, parco, vegetariano: un vitto in sintonia con gli ideali di Rousseau, del ritorno a una natura piacevole, diversa dai giorni di magro prescritti dalla liturgia cattolica ma in fondo altrettanto benefica quanto ad astinenza da cibi “crassi” e pasti sovrabbondanti.

Una forte polemica settecentesca contro il lusso e i suoi consumi è quella sostenuta dal clinico svizzero Samuel August Tissot, autore di un *Avis au peuple sur sa santé* (1861), dov'è detto a chiare lettere, nella “introduzione”, che tra i fattori che “nuociono alla popolazione” c'è il lusso che “indebolisce la salute” e “ruina il temperamento”, onde bisogna osservare bene la “quantità e qualità degli alimenti che si danno” (capitolo II) poiché “tutto ciò che si mangia si corrompe” e quindi l'eccesso di cibo si trasforma in corruzione. È quasi il presentimento delle scorie nocive di un alterato metabolismo intermedio.

Veniamo al primo Ottocento e torniamo alla prosa di Brillat-Savarin che tenta una definizione di obesità: “Io intendo per *obesità* quello stato di congestione grassa in cui, pur senza una vera e propria malattia, le membra poco a poco aumentano di



L'obeso. (scultura etrusca ellenistica -sec. III-II a. C.)

volume perdendo la forma e l'armonia primitive". Aggiunge il nostro autore: "Esiste un tipo di obesità limitato esclusivamente al ventre; non l'ho mai riscontrato nelle donne; e siccome in genere i loro tessuti sono più molli, quando l'obesità le attacca, non risparmia nulla. Io chiamo *gastroforia* questa varietà di obesità, e *gastroforo* chi ne è affetto. Io stesso faccio parte di questa categoria, ma, quantunque dotato di un ventre piuttosto prominente, ho ancora la gamba, dal ginocchio in giù, asciutta, e il tendine sporgente come quello di un cavallo arabo". Questo abbozzo di nosografia dell'obesità fa parte della "ventunesima meditazione" del trattatello fisiologico "sul gusto". Commenta in proposito il semiologo e critico Roland Barthes (1975): "Tutti conoscono la fortuna immensa di questo tema nella nostra cultura di massa: non passa una settimana senza che ci sia, nella stampa, un articolo sulla necessità e sui sistemi di dimagrire. Sicuramente questa smania di magrezza risale, attraverso varie tappe intermedie, alla fine del XVIII secolo. Sotto l'influsso di Rousseau e dei medici svizzeri Tronchin e Tissot, nasce una nuova idea dell'igiene, il

cui principio non è più la sazietà, ma la riduzione. L'astinenza prende il posto dell'universale salasso, la dieta ideale si compone di latte, di frutta, di acqua fresca".

Ma ridiamo la parola a Brillat-Savarin, che è un obeso pentito: "Considero il mio ventre come un terribile nemico. L'ho vinto, bloccandolo a dimensioni maestose, ma per vincerlo ho dovuto battermi. È stata una lotta più che trentennale". Quali gli insegnamenti tratti? Anzitutto una riflessione sulle cause: "L'obesità è sconosciuta presso i selvaggi e in quei ceti sociali in cui si lavora per mangiare e si mangia unicamente per vivere". Tra "le principali cause dell'obesità, la prima è la naturale predisposizione dell'individuo. [...] La seconda causa fondamentale va ricercata nei farinacei e cereali di cui è costituita l'alimentazione giornaliera. [...] Una duplice causa di obesità risiede nell'abitudine di dormire più del necessario e la mancanza di esercizio fisico. [...] Un'ultima causa di obesità risiede negli eccessi del bere e del mangiare".

Segue una stima del danno: "L'obesità ha una influenza negativa sui due sessi, perché è nemica della forza e della bellezza".