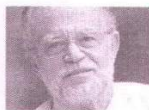




► 16 Octubre, 2015

ÉS CLAU LA
 PROMINÈNCIA QUE
 DONAVA A LA DIETA

Abel Mariné

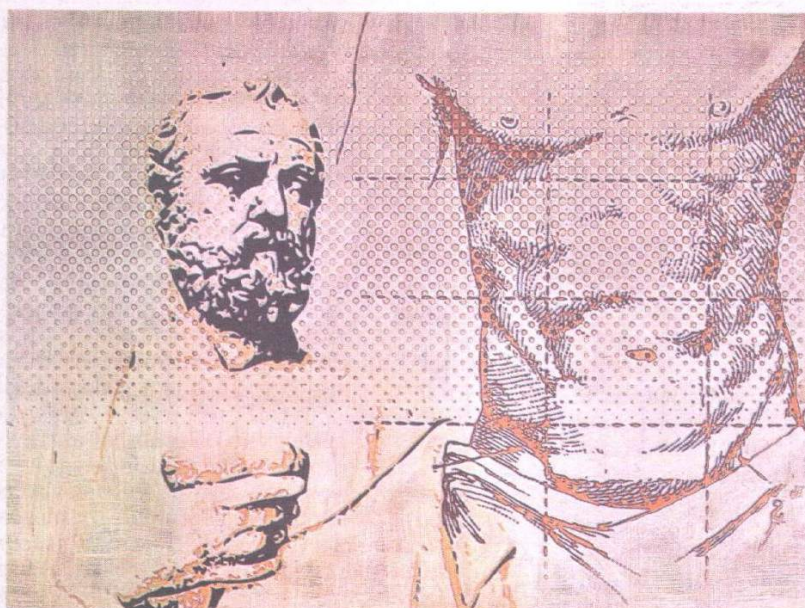


Professor emèrit de nutrició i
 bromatologia.
 Facultat de Farmàcia. Campus
 de l'Alimentació. UB

Hipòcrates de Cos

L'illa grega de Cos (o Kos) està, malauradament, d'actualitat perquè és un dels punts d'entrada a Europa dels refugiats sirians que fugen de la guerra al seu país. Però aquesta illa va tenir moments millors a la Grècia clàssica, ja que Hipòcrates, autèntic "pare de la medicina", hi va néixer, vers l'any 460 abans de Crist, i hi desenvolupà gran part de la seva activitat. Ell i la seva escola van separar ciència i religió a l'hora d'entendre i tractar les malalties, perquè no les consideraven càstigs dels déus sinó fets naturals, que es devien a desequilibris en l'organisme, i que s'havien de tractar aplicant l'experiència, l'observació i el raonament.

ÉS FONAMENTAL LA PROMINÈNCIA que concedia a la dieta, entesa no només com un règim d'alimentació moderat i equilibrat, sinó com un conjunt d'estils de vida, que acompanyava d'un ús prudent i racional dels remeis de l'època. Podem fer-nos el càrrec de la importància de la seva obra a partir de l'extensa i ben documentada introducció d'Eulàlia Vintró a la traducció catalana dels seus *Tractats mèdics*, de la Fundació Bernat Metge. Com seguim dient avui, per a Hipòcrates "l'objecte dels tractats sobre el règim (de vida) és demostrar la dependència de la salut d'una justa relació entre aliments i exercicis". Coneixia, per exemple, la ceguesa nocturna i el seu tractament a base de consumir fetge, i la relació entre l'alimentació d'una dona embarassada i la formació del futur nadó. Avui, quan es parla d'aliments funcionals, aquells que a més de nodrir aporten algun efecte beneficiós per a la salut, surt sempre la frase que sintetitza la doctrina hipocràtica: "Que els teus aliments siguin la teva medicina i els medicaments el teu aliment." Com constata l'historiador de la farmàcia Gómez Caamaño, la importància de l'escola hipocràtica no radica en els seus coneixements, sinó en la manera especial de pensar i actuar a partir de l'observació, la precisió, la reflexió i un esperit científic que, de fet, segueixen vigents. Per als seus seguidors, és més important saber en quin estat es



LLUÍS ROMERO

troba una persona malalta que quina malaltia pateix.

TAMBÉ SÓN MOLT INTERESSANTS les seves referències als efectes dels aliments en les persones, que no són sempre els mateixos, com quan afirma que "el formatge no danya tots els homes en la mateixa mesura, sinó que n'hi ha que, malgrat assaciar-se'n, no tenen per això cap mena de trastorn, ans al contrari, a aquells a qui prova, els forneix força i vigor admirables. En canvi n'hi ha a qui prova molt poc". Per això, als anys seixanta del segle passat, els qui van descriure la interacció, amb efectes greus, entre aliments rics en unes substàncies anomenades amines biògenes i uns determinats medicaments designats com IMAO, el mecanisme dels quals és inhibir l'enzim

Els refugiats que arriben a Cos tenen gana i set, i la seva vida és dura i amarga. Aquest gran metge grec no hauria volgut que això passés

mono-amino-oxidasa –i van anomenar-la "síndrome del formatge" perquè observaren que aquest era el principal aliment implicat–, van evocar Hipòcrates, mostra que la seva memòria és permanent en el món de la sanitat. I també ho és el fet que metges i farmacèutics, a l'inici del seu camí professional, facin el jurament hipocràtic, inspirat en els seus preceptes deontològics o d'ètica professional, entre els quals "fixar el règim dels malalts del mode que els sigui més convenient, segons les meves facultats i el meu coneixement, evitant tot mal i injustícia".

PODEM CONDENSAR la seva doctrina amb el proverbi "el metge cura i la natura guareix", i amb la seva afirmació que "és imprescindible per al metge esforçar-se al màxim per tal de saber, per poc que vulgui complir el seu deure, què és l'home en relació amb el que menja i beu i amb la resta del seu gènere de vida, i quines conseqüències té cadascuna d'aquestes coses en cada persona". Els refugiats que arriben a Cos tenen gana i set, i la seva vida és dura i amarga. Aquest gran metge grec no hauria volgut que això passés. Europa, hereva de la cultura clàssica, tampoc ho hauria de consentir.