

Boesi A. 2001. Il cibo come medicina. *Medicina Naturale*, 6: 56–58.

## **Il cibo come medicina.**

Negli ultimi decenni, l'occidente si è aperto alle medicine cosiddette tradizionali o alternative. I precetti alimentari occupano una posizione importante in questi sistemi medici e sono tra gli aspetti che hanno suscitato un grande interesse.

Le tradizioni mediche asiatiche sono molto antiche, basate su pratiche e saperi codificati in un corpus letterario, accessibile solo ai praticanti che hanno ricevuto una formazione specifica. Oggi diffuse in quasi tutti i paesi dell'Asia, coesistono spesso al fianco delle pratiche più avanzate della medicina occidentale.

I principali sistemi medici praticati il giorno d'oggi in Asia sono:

- La medicina ayurvedica, d'origine indiana, praticata in India, nello Sri Lanka ed in alcuni paesi del sud-est asiatico.
- La medicina yunani, derivante dalla tradizione greca, praticata in Pakistan ed in Afghanistan.
- La medicina cinese, diffusa in Cina, in Giappone, in Corea ed in tutte le comunità cinesi stabilitesi nel sud-est asiatico.
- La medicina tibetana, influenzata dalla tradizione indiana e cinese, praticata su un'area più estesa dell'altopiano tibetano, comprendente anche la Mongolia e la Buriazia.

Le teorie fondamentali di queste tradizioni mediche presentano molti punti in comune:

- Si fondano su una teoria umorale: bile gialla, bile nera, flemma e sangue nella medicina yunani; vento, bile e flemma nell'ayurveda ed in medicina tibetana; Qi, yin e yang nella medicina cinese.
- Esiste un rapporto ben preciso tra corpo umano ed ambiente circostante, tra microcosmo e macrocosmo.
- Le teorie mediche sono state sviluppate in modo deduttivo e sintetico, e sono interessate maggiormente alle funzioni che ai loro substrati. L'interpretazione dei fenomeni è fatta associando le osservazioni secondo una logica razionale che obbedisce a leggi generali.
- Lo stato di salute del corpo è sempre legato ad una situazione d'equilibrio e la malattia è percepita come una rottura di tal equilibrio.
- La medicina è importante anche nella vita sociale e religiosa dei paesi in cui è praticata.

Per comprendere il ruolo della dietetica in queste medicine, ed in particolare in quelle ayurvedica, tibetana e cinese, è necessario conoscere le teorie di base su cui esse si fondano.

## **Medicina ayurvedica e tibetana**

Tutte le sostanze animate ed inanimate sono costituite di 5 elementi di base che conferiscono ad esse 6 sapori e 20 qualità opposte a due a due. Il corpo umano, animato in seguito alla penetrazione del principio cosciente nell'aggregato dei cinque elementi, comprende da un lato alcune strutture (organi, canali di circolazione dei fluidi corporei e tessuti), dall'altro i 3 umori, bile, flemma e vento che assicurano le funzioni. Il loro equilibrio reciproco mantiene il corpo in uno stato di salute. Gli organi occupano una posizione meno importante.

L'umore bile assicura l'energia, esercita tutte le funzioni relative al processo digestivo, alla visione, alla pigmentazione della pelle, del sangue e del muscolo.

L'umore vento determina i processi dinamici del corpo e, a causa della sua natura intrinseca legata al movimento, diffonde al suo interno. Regola e sostiene funzioni vitali come la respirazione, l'impulso nervoso, la capacità di memorizzare e di parlare, la circolazione di tutti i liquidi corporei e le fasi dinamiche della digestione e dell'escrezione.

L'umore flemma assicura la coesione delle strutture del corpo. Partecipa, all'inizio della digestione, al processo della frammentazione meccanica del cibo, è responsabile del senso del gusto e stimola tutte le facoltà sensoriali.

Nel corpo ciascun umore aumenta quando una tra le sue qualità incontra una qualità identica ad essa nell'ambiente, nelle stagioni, nella condotta di vita e nella dieta. Al contrario, l'umore diminuisce quando una tra le sue qualità ne incontra una opposta.

Quando i tre umori non sono più in equilibrio, nasce la malattia.

I 5 elementi ingeriti con il cibo accrescono gli elementi corrispondenti dei tessuti corporei. Questi ultimi si formano attraverso una catena metabolica che va dal chilo ai succhi riproduttivi. Ciascun tessuto si forma da una sostanza "raffinata", prodotta dal tessuto che lo precede nella catena. La digestione è un processo molto importante determinato dall'azione combinata dei tre umori a livello dello stomaco.

### **Medicina Cinese**

Si fonda su la fisiologia del Qi e dei due principi antagonisti, ma complementari, yin e yang. Questa fisiologia, per quanto basata sui 5 organi pieni, oltrepassa i loro limiti anatomici formando insiemi di funzioni centrate su questi organi. Esiste un insieme di corrispondenze tra le qualità intrinseche dei 5 organi pieni, dei 5 organi cavi, dei 5 elementi, delle 5 stagioni e dei 5 sapori.

Il Qi risulta dall'interazione tra yin, principio freddo, passivo e femminile, e yang, principio caldo, attivo e maschile. La circolazione e l'attività dei diversi Qi è funzione delle stagioni, e la legge che li regola è uguale a quella del Tao universale che presuppone un'armoniosa cooperazione degli esseri e delle cose, dettata dalla loro stessa natura.

Tra le funzioni delle diverse sfere d'influenza degli organi si stabiliscono rapporti di stimolazione e inibizione. In dietetica, ad esempio, se il fegato, che presenta una stretta corrispondenza con l'elemento legno, è malato, bisogna evitare gli alimenti aspri e piccanti. Poiché il sapore piccante stimola il Qi dei polmoni (che hanno tendenza ad inibire il fegato), questi ultimi potrebbero danneggiare il fegato. Bisogna quindi assumere alimenti zuccherati ed eliminare quelli piccanti.

Gli alimenti ingeriti (acqua e cereali) sono trasformati in Qi nello stomaco. Questi, mischiati all'essenza dell'acqua, sono trasformati con l'intervento della milza in sangue. Ciascun organo assorbe il sapore ad esso corrispondente nel sangue e se ne nutre. I residui impuri dell'alimentazione lasciano lo stomaco attraverso il suo orifizio inferiore. Lo squilibrio dei Qi determina la malattia e si origina dai principi opposti e complementari di yin e yang.

Anche in medicina cinese le stagioni influiscono sulle funzioni organiche. Per questo occorre seguire una dieta e regole comportamentali precise per evitare l'origine di squilibri.

### **La dietetica**

Sia in India sia in Cina, alimenti e medicine non costituiscono due categorie distinte per quanto riguarda la loro natura e la loro azione sul corpo umano. Per la medicina ayurvedica e per quella tibetana tutte le sostanze naturali correttamente preparate possono essere impiegate come medicine.

In Cina, una tra le possibili classificazioni della *materia medica* riunisce un gruppo di sostanze che non sono mai tossiche, costituito soprattutto di alimenti. Infine, nei trattati medici indiani, tibetani e cinesi le sostanze alimentari sono menzionate sia nei capitoli consacrati alla dietetica, sia in quelli consacrati alla *materia medica*.

Le preoccupazioni legate agli alimenti sono molto antiche nelle società asiatiche. Pare che inizialmente siano state formalizzate come raccomandazioni o proibizioni della consumazione di alcuni alimenti in certe condizioni di conservazione o di preparazione. Anche se gli alimenti sono considerati medicine, possono diventare nocivi in alcune situazioni: possono essere inadatti al temperamento di una persona ovvero alla stagione in corso, oppure possono diventare tossici in seguito alla preparazione, alla conservazione o all'aggregazione ad altri alimenti.

Questo spiega il fatto che, sia in India sia in Cina, i medici dei sovrani avevano il compito di controllare le cucine in modo da guidare la preparazione delle portate e di scoprire la presenza di veleni.

In India, dove i principi di dietetica sono stati fissati nei trattati alcuni secoli prima della nostra era, pare che non vi sia stata un'opera dedicata unicamente all'alimentazione.

Al contrario, in Cina si era sviluppata una letteratura consacrata solo alla dietetica a partire della dinastia Tang (VII secolo a.C.).

In entrambi i casi, i testi forniscono una lista di alimenti raggruppati per categorie (cereali, carni, frutti, ortaggi, ecc.). Per ciascun alimento sono riportate le qualità, le proprietà generali e quelle curative: 6 sapori e 20 qualità in India ed in Tibet, 5 sapori ed una natura tra il "molto caldo" (yang) ed il "molto freddo" (yin) in Cina. In India ed in Tibet esiste anche un sistema di classificazione dei sapori derivati dalla digestione.

La categoria dei cereali occupa una posizione di rilievo nella classificazione degli alimenti, costituendo essi la base dell'alimentazione. Tra gli alimenti secondari ed i condimenti che li accompagnano, sostanze vegetali e spesso piante medicinali, potevano essere somministrate. Ecco un primo legame tra cucina e medicina: alcuni prodotti sono utilizzati sia per le loro virtù gastronomiche, sia per le loro proprietà curative. Inoltre sono proprio gli alimenti secondari ad offrire la possibilità di adattare la dieta alle stagioni. La monotonia dell'alimentazione di base era imposta alla maggior parte della popolazione dalle circostanze. Al contrario, la maggior parte degli alimenti che figurano nelle lunghe liste citate nei trattati, era utilizzata solo dai più abbienti. Quest'estrema varietà rispecchia anche le differenze tra le varie regioni del sub-continente indiano e della Cina.

Accanto alle proprietà di ciascun alimento, figurano anche alcune limitazioni per quanto riguarda la conservazione, la preparazione e la stagione di consumo. Inoltre spesso sono indicati i problemi causati dall'eccessivo consumo di alimenti, le incompatibilità tra i cibi e le quantità che si devono consumare.

In Asia i rapporti tra medicina e gastronomia sono stretti sia a livello storico, sia concettuale, sia tecnico. E' facilmente intuibile come le abitudini alimentari riguardanti un gran numero di individui su un lungo periodo, siano state oggetto d'osservazione e di riflessione da parte delle tradizioni mediche durante il loro sviluppo.

Per quanto sia già stato rilevato che la materia medica delle medicine asiatiche contenga un gran numero di sostanze alimentari, è anche ugualmente probabile che l'introduzione di sostanze medicinali nelle preparazioni culinarie, soprattutto in Cina, abbia contribuito ad arricchire le ricette gastronomiche.

Esistono anche analogie tra il processo digestivo e la preparazione di un alimento. Nei testi di medicina ayurvedica, la digestione è paragonata ad una sorta di cottura del bolo alimentare per opera del fuoco della bile. Lo stomaco è un organo passivo, associato ad una pentola, che riceve le sostanze alimentari crude, mentre l'intestino è l'organo che riceve il cibo cotto.

Questo processo di cottura (in Cina lo stomaco è chiamato anche “digeritore”) rende gli alimenti assimilabili. In medicina ayurvedica e tibetana, la digestione è il processo di base delle numerose cotture o digestioni che si susseguono lungo la catena alimentare degli esseri viventi. Il fatto che questi processi avvengano nei tessuti stessi, spiega la valorizzazione dei cibi cotti da parte della maggior parte delle civiltà asiatiche. I vegetali erano considerati difficili da digerire poiché imponevano al fuoco digestivo un superlavoro. In Cina, anche l’acqua doveva essere bollita e bevuta calda, da sola o preparando un infuso. La frutta non poteva essere consumata fresca a condizione che non fosse ben matura. Il processo di maturazione era considerato una cottura da parte del calore del sole. In lingua cinese, maturo è sinonimo di cotto e, in lingua tibetana, del termine digerire.

Soprattutto in India si registra una notevole somiglianza tra il modo di preparare il cibo e quello di preparare i rimedi, a causa dell’importanza delle cotture successive. Molte ricette gastronomiche e molte preparazioni mediche richiedono cotture a fuoco lento che possono durare alcuni giorni. Inoltre, sia le preparazioni mediche sia quelle culinarie consistono nel mischiare differenti e spesso numerose sostanze, con lo scopo di far emergere alcune qualità o sapori particolari che possono essere importanti sia in gastronomia sia in medicina ovvero di sopprimerne altre.

Le regole di dietetica giocano un ruolo fondamentale nelle medicine asiatiche. Questo ruolo è ampiamente giustificato dalle basi teoriche di questi sistemi medici che implicano una frequente utilizzazione della dietetica nella cura delle malattie, ma soprattutto nella loro prevenzione. In effetti, uno dei ruoli principali attribuito a questi sistemi medici è la prevenzione della malattia.

Non esistono regole di dietetica standard, il medico prescrive una dieta secondo il temperamento ed il modo di vita del paziente, l’ambiente ed i cicli stagionali.

Un’alimentazione sana deve essere variata in modo da assicurare un equilibrio reciproco delle sue componenti. Si deve innanzi tutto evitare di rompere troppo brutalmente le abitudini alimentari, ricercando la cooperazione dei fattori presenti più che la loro opposizione.

La dietetica è inseparabile dal modo di vita e dallo stato d'animo, condividendo le stesse qualità sottili nella medicina ayurvedica e tibetana o presentando strette corrispondenze nella concezione cinese. Seguire una determinata dieta condiziona quindi il modo di vivere.

Come la medicina, la dieta presenta implicazioni sociali e culturali. In India, per esempio, si è posto molto presto il problema di una dieta non vegetariana, giustificata da un punto di vista medico, in contrapposizione alla teoria brahmanica della non violenza che optava per una alimentazione vegetariana.

Ma è in Cina, con la legge del Tao, legge di armonia che governa gli esseri e le cose, che le implicazioni alimentari sono più vaste. Il cibo è, in effetti, l’agente privilegiato di quest’armonia: con gli dei (sacrificio), tra gli uomini (ruolo sociale), e nel corpo (dietetica).

Alessandro Boesi