

Consejos higiénico-dietéticos de Alfonso X en "Las Partidas"

Doctor JOSE GALINDO ANTON

CALATAYUD (ZARAGOZA).

Las cosas sucedieron de tal forma, que en aquellos días de forzosa inactividad sólo pude entretenerme leyendo libros viejos. Vivía en la que fué casa de un abogado, hace muchos años desaparecido. De su paso por el mundo, allí se conservaban los libros de Derecho, acumulados con afán de saber y placer de coleccionar. Lo apartado de aquel pueblo había servido para que nadie tuviese la idea de turbar la paz de la casa, y por consiguiente, todo se encontraba tan en orden como cuando lo dejó su último morador.

Pero la tranquilidad de los «monumentos jurídicos» fué rota por quien no siente la menor atracción hacia el foro. Había que pasar el rato, y acaso en la biblioteca se encontrase algo que no fuese el tic tac del reloj de pesas o el chisporroteo del leño ardiendo en el hogar.

Fuí leyendo los títulos, casi borrados, de aquellas encuadernaciones en pergamino, y uno de ellos me llamó la atención. Tenía conocimiento de su existencia y eran varios tomos. Decía: *Las Partidas*. Acompañado de un número que no pasaba de siete. Los desempolvé, y con cierta curiosidad fuí buscando el índice. Afortunadamente lo había, y bastante detallado.

Puedes creer, amigo, lo interesante que resulta, a estas fechas, escurrir, traducir y, al fin, enterarte de lo que escribó, con más o menos «equipo de colaboradores», un rey, por nombre Alfonso, décimo de los

así llamados en Castilla (si bien el interesado se consideraba noveno), y a quien por esta obra, o por su intelectualidad en plena Edad Media, se le llama *el Sabio*.

Su labor no sólo fué de legista, en lo que ahora llamamos Derecho. Hay allí algo más que instrucciones sucesorias o penalidades a los delitos. Todas las actividades, la vida entera, aparecen ordenadas en esta colección de libros. Y, ¿como no?, al

Ars curandi también le dispensó su atención el augusto escritor. Ahora bien, de las cuestiones médicas, solamente voy a transmitir las normas higiénico-dietéticas.

Dando primacía a su elevada posición, comenzaremos por los consejos a la realeza. En la ley 2.^a, título 5.^o, partida 2.^a, dice: «En tiempo conveniente, debe el Rey comer y beber. Así que no sea temprano ni tarde. Haciéndolo sólo cuando tenga apetito, para mantenerse recio y sano. Mas evitando que sea entorpecimiento para su entendimiento. Vino, sólo beberá en pocas ocasiones, y con gran mesura, pues sería cosa sin razón que aquel a quien Dios otorgó poder sobre los hombres se dejase apoderar por el vino.» Lección de sobriedad y prudencia, siempre precisas en quien empuña cetro.

Pasa más tarde a ocuparse de la familia real, a quienes dice (6-7-2.^a): «Los hijos de los Reyes deben acostumbrarse a beber poco y aguado. Pues si lo bebieren fuerte, se les harían poste-

APUNTAMIENTOS SOBRE LAS LEYES DE PARTIDA

AL TENOR

DE LEYES RECOPIADAS, AUTOS

Acordados, Autores Españoles, y práctica moderna,

QUE ESCRIBE

EL DOCTOR DON JOSEPH BERNI, Y CATALÁ,
Abogado de los Reales Consejos, y de Pobres en esta Ciudad de Valencia.

CON DOS COPIOSOS INDICES, UNO del Texto, y otro de los Apuntamientos.

PARTIDA I.



EN VALENCIA:

Por los Herederos de GERONIMO CONEJOS. Año M. DCC. LIX.

CON PRIVILEGIO REAL.

Se hallarán en Valencia, en la Librería de Manuel Cobos Corrés, calle de Campaneros; y en Madrid, en la de Angel Corrales, calle de las Carretas.

tando en los hombres deseos de beber de ella, por ser mejor y más sana. Siendo fresca en verano y en invierno templada. De igual forma, la Justicia agrada más a quien precisa de ella con mayor necesidad.»

Pero a mi juicio, en donde son más acertadas las disposiciones dietéticas del rey Alfonso es en lo referente al abastecimiento de viandas de la Armada real (9-24-2.^a). Recomienda: «Deben llevar bizcocho, que es pan muy liviano y se cuece dos veces, durando sin estropearse más que los otros. También incluirán carne salada, legumbres, queso, cebollas y ajos, estos últimos para guardarlos del corrompimiento de yacer en el mar y de las aguas dañadas que beban. No olvidarán el vinagre, pues cumple mucho a la gente de mar, incluso para bebida con agua en caso de mucha sed.» Del vino, como en otras ocasiones, no se muestra partidario.

Me permito llamar la atención sobre su advertencia de llevar ajos y cebollas, pues fueren cualesquiera los motivos que le inclinasen a tal medida, es lo cierto que, dada su larga conservación en estado natural, podían tomarlos frescos durante varios meses, evitando ese *corrompimiento de yacer en el mar*, acaso nada distante del escorbuto. Tal vez el monarca creyese que en las sustancias volátiles y aromáticas de estos vegetales radicaba su poder terapéutico. Pero, de todas formas, aquí tenemos un precursor de la doctrina vitamínica, pues sabido es que ambos alimentos contienen la vitamina C.

Para final, os transmito, someramente, lo que disponía respecto al hombre después de muerto.

Prohíbe el enterramiento dentro de las iglesias (1-11-1.^a) e indica que el lugar destinado a ello es el cementerio, el cual debe estar adosado a las iglesias. «Su extensión será de 40 pasos a cada lado, si es catedral, y 30 cuando sea parroquia» (leyes 2 a 4, título 13, partida 1.^a). Y para que no exista lugar a dudas, «los pasos serán de hombre mesurado; en cada paso habrá 5 pies y en el pie 15 dedos de través». Unos 160 centímetros cada paso, y eso que es de hombre mesurado. Aquí se aleja de nuestros conceptos higiénicos, pues deja los enterramientos dentro de los poblados.

Hasta aquí, el Código alfonsino aparecido entre los años 1252 a 1284, período en el cual, según la Historia, gobernó a Castilla. Más concretamente, el prólogo a la obra dice: «se comenzó a escribir a los 1251 años romanos y 152 días de la era de la Encarnación, concluyéndose a los siete años cumplidos».

Han pasado, pues, siete siglos, y habéis podido ver cómo muchos de sus puntos de vista no han perdido actualidad. Es más, en alguna ocasión, podemos considerarle como un verdadero adelantado de lo que más tarde «descubriría» la ciencia.

No fueron, a mi modo de ver, mal empleadas aquellas horas transcurridas entre papeles viejos. También en los libros de la Edad Media hay cosas interesantes para los médicos modernos.

