



Por Dr. Pier Albrecht  
Especialista en Cirugía Plástica  
Miembro de SEMAL - Sociedad Española  
Medicina Antienvejecimiento y Longevidad  
dr.albrecht@transform-magazine.com  
tel 952 81 69 81

# ORIGEN DE LA DIETÉTICA



**La dieta como parte de una medicina global y ciencia de la salud:**

### La medicina china

Históricamente, las referencias más remotas del uso de la dieta para mantener una buena salud vienen de Asia, China y la India son culturas donde la medicina tradicional enseñaba unas reglas de vida, y más bien de alimentación, totalmente vinculadas a su tradición médica.

### La medicina india:

La medicina energética china o ayurvédica india incluyen reglas de dieta muy estrictas como base de la salud, a tal punto que el médico chino daba consejos a la gente que le pagaba sólo cuando había recuperado la salud. En caso de enfermedad, el paciente dejaba de pagar al médico hasta que se recuperaba.

Esto tiene una gran lógica: por desgracia, la medicina moderna y su ciencia están basadas sobre el estudio de las enfermedades y la lucha contra ellas, pero hay muy pocas referencias de la ciencia positiva de la salud. En las facultades de medicina se estudia la enfermedad y no la salud. Sólo hay que recordar la palabra del padre de la medicina francesa moderna: "La salud es el silencio de los órganos". Una definición un poco limitada si tenemos en cuenta que existen órganos como el corazón, que se queda silencioso hasta que llega el infarto, puesto que se prepara con mucha antelación -desde que están enfermas las arterias coronarias-.

### Egipcios y judíos

Seguramente los egipcios habrán tenido su propia tradición, pero no se conoce con seguridad. Lo cierto es que ha influido en los judíos, que tienen en sus libros sagrados recomendaciones dietéticas y una tradición muy interesante llamada comida 'kasher', que implica no comer cerdo, no comer el ternero en periodo de lactancia, no comer pan fermentado y ayuno.

Es algo más avanzado que lo que se encuentra en la tradición cristiana, que solo hace el ayuno y el viernes de vigilia.

### La dieta en Grecia

En el mundo occidental laico, es en Grecia donde encontramos la tradición más antigua de higiene de vida basada en una dieta adecuada. La palabra griega "diaita", forma de vida, arte de vida, se puede traducir pro higiene de vida en general. La palabra latina "dieta", dieta alimenticia, se refiere a un protocolo terapéutico.

En Platón ya encontramos un interés por la dieta, llegando a desarrollar afirmaciones como éstas: "Que la dietética sea tu primera medicina", "si la enfermedad te toca, una dieta apropiada te dará la mejor oportunidad de curarte"

Otro filósofo, Sócrates, también decía: "Que cada uno se observe a sí mismo y tome nota de qué comida, qué bebida, qué ejercicio le conviene y cómo usarlos para mantener la salud perfecta".

Hipócrates, padre de la medicina, daba clases sobre la influencia de la comida en el cuerpo humano: "Cada sustancia suministrada por la dieta del hombre actúa sobre su organismo y lo modifica de una manera o de otra, y su vida entera depende de esos cambios: que esté en salud, enfermo o convaleciente". "Comer más que lo que la naturaleza nos pide, es seguramente exponerse a varias enfermedades".

Para los griegos, la dieta es higiene de vida y a partir del siglo V a.c. la dietética existía ya como filosofía médica.