

A dietética como caminho da cura: os regimentos de saúde medievais

Renato Toledo Silva AmatuZZi - UFPR¹

GT3- SAÚDE E ALIMENTAÇÃO

1. INTRODUÇÃO

No século XIV, as camadas mais ricas dos centros urbanos do Ocidente latino utilizavam a culinária como um elemento de distinção social. Além da necessidade biológica de se alimentar, a comida revelava a posição que alguém ocupava dentro de uma rígida hierarquia. No Reino de Aragão, na Baixa Idade Média, as refeições se tornaram um importante parâmetro de divisão entre grupos. Esse comportamento se tornou típico entre os burgueses, os membros da nobreza e foi bastante estimado pelos reis.

A capital do reino de Aragão era a cidade de Barcelona. Situada às margens do Mar Mediterrâneo, foi um importante entreposto comercial e urbano da época. Ela recebia diariamente toneladas de produtos vindos de lugares distantes. Com as expansões mediterrânicas aragonesas, a partir do século XIII, lideradas por Pedro III (1239-1285), centenas de novos agentes biológicos foram inseridos gradativamente na dinâmica alimentar catalã. Para os mais abastados, isso significou uma mudança nas receitas, na elaboração de pratos e no paladar requintado de quem desembolsava altas somas para adquirir especiarias, frutas e temperos exóticos oriundos de terras distantes.

Não tardou para que o gengibre, a canela, a pimenta e muitas frutas começassem a compor as mesas das elites barcelonesas. Essas iguarias, sem dúvida, se tornaram valiosas nas despensas do castelo dos reis de Aragão, dando liberdade aos cozinheiros para criarem pratos saborosos, com requinte e respeitando uma série de preceitos dietéticos direcionados ao monarca. Alimentar o rei exigia muita responsabilidade e confiança, afinal, o encarregado era um dos incumbidos direto pelo bem estar, saúde e satisfação do monarca, considerado a cabeça do corpo social medieval. ²Comer era um fato político e salutar, pois manter o rei nutrido era

¹ Mestre em História pela Universidade Estadual de Ponta Grossa. E-mail: renatoledo17@hotmail.com

² Essa comparação diz respeito a Metáfora Orgânica, elaborada por João de Salisbury (1115-1180), na Inglaterra, em sua obra *Policraticus* (1159). Nessa teoria o governo é visto como um organismo vivo, onde cada parte do corpo humano corresponde aos elementos da sociedade (pés-trabalhadores; mãos-combatentes; barriga-administração/fazenda; coração-conselho; cabeça-príncipe; alma-Igreja), procurando explicar a necessidade do correto funcionamento de cada um para a harmonia do todo.

de vital importância para os seus pares. Um rei doente era um personagem diminuto e incapaz de governar³ (*rex inutilis*).

Nesse microcosmos das cozinhas senhoriais percebeu-se a sobreposição de duas esferas indissociáveis: a vida íntima e a vida pública dos monarcas de Aragão. Na primeira metade do século XIV, o rei Jaime II (1267-1327) governava uma grande extensão territorial que atingia as fronteiras com a Occitania, Reino da França, Valência e seus domínios ultramarinos como a Sicília, a Sardenha e o Chipre. O poder real trazia consigo uma série de exigências, dentre elas a necessidade constante do monarca se locomover pelo reino, participar de incursões marítimas e também acompanhar a vida diplomática e política em localidades distantes. Essas baldeações fizeram com que Jaime II adoecesse e desenvolvesse hemorroidas, doença que causou-lhe muitas dores e incômodos.⁴

Por volta do ano de 1308, após diversas crises, o rei convocou os serviços médicos do renomado físico catalão Arnaldo de Vilanova (1238-1311). O mestre Arnaldo era famoso pela clientela que atendia, tendo alguns papas e rainhas como seus pacientes. Sua sólida formação intelectual, resultados de anos frequentando as grandes universidades de medicina, como Salerno e Montpellier, o tornaram um erudito bastante requisitado e respeitado nas cortes que frequentava.⁵

A forma encontrada por Arnaldo de Vilanova para tratar a moléstia do rei foi a prescrição de uma dieta alimentar conciliada com várias exigências diárias ao seu paciente. Todas as indicações médicas foram prescritas através de um regimento de saúde: um texto prático, direto e com diversas regras que objetivavam sanar as dores e desconfortos, recuperar a saúde e o equilíbrio humoral do paciente. Esse manuscrito foi nomeado *Regimen Sanitatis Ad Inclitum Regem Aragonum*, e se popularizou pelo reino. Um dos motivos da fama deste regimento é o destaque que Arnaldo conferiu aos alimentos e suas propriedades terapêuticas como condição fundamental para ter “uma vida longa e chegar à velhice de maneira saudável”.⁶

Nesse pequeno manuscrito médico podemos observar além da erudição de Arnaldo, a forte ligação entre a medicina teórica e a experiência, além da influência de teorias salutares

³ LE GOFF, Jacques; TRUONG, Nicolas. *Uma história do corpo na Idade Média*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006. p.76.

⁴ MONTALVO, José Hinojosa. *Jaime II e el esplendor de la Corona de Aragón*. San Sebastián: Nerea, 2006. p.96.

⁵ MENSA I VALLS, Jaume. *Arnau de Vilanova*. Barcelona: Rafael Dalmau Editora, 1997. p. 35.

⁶ ARNALDO DE VILANOVA. *Obres catalanes. Volum II: Escrits Mèdics* (org. Pe. Miquel Batllori, S. I.). Barcelona: Editorial Barcino, 1947. p. 74.

que germinavam em grandes centros de tradução do Ocidente. Além de citar alimentos, comidas e temperos, Arnaldo arrolou algumas receitas junto com seus modos de preparo, incluindo as escolhas das carnes e as combinações inovadoras que revelaram a liberdade criativa do físico em explorar uma seara que não era exatamente a sua, pois, “alguns dos alimentos são consumidos para nutrição e, na verdade, outros são também pelo sabor (...)”.⁷

2. MÉTODO

A alimentação torna-se um objeto de estudo da cultura, e conseqüentemente da História, não somente quando ela é produzida, mas também quando preparada, adquirida e consumida. As pessoas não fazem uso apenas do que é oferecido pela natureza, mas criam e inventam seus próprios alimentos, por meio de técnicas sofisticadas, escolhendo, separando e selecionando rigorosamente a forma que lhes convêm, segundo critérios culturais.

A cozinha expressa a cultura de todos os responsáveis envolvidos em criar receitas, inventar misturas, modificar e transmitir geração pós geração seus resultados. É um depósito de tradições, técnicas, invenções, adaptações e identidades comunitárias e pessoais frutos de um processo histórico bastante longo. A tradição alimentar é também influenciada por séculos de interferências culturais e ambientais, assim como urgências econômicas e necessidades criativas de adaptação conforme variáveis, por exemplo, o clima, o espaço e a quantidade de pessoas habitando uma região.

Uma das maneiras mais fáceis de entrar em contato com a cultura alheia é através da comida, pois ela permite decodificar culturas diferentes, abrindo seus sistemas culinários e junto todas as suas interferências, mudanças, contaminações e invenções. Para o antropólogo Claude Lévi-Strauss⁸ a cozinha assim como a linguagem é uma forma de atividade humana universal. O ato de comer é comum aos seres humanos seja por necessidade de sobrevivência, ou pelo aspecto social já que podem estabelecer relações entre si o mundo que os cerca.

A História da Alimentação dedica-se justamente às dinâmicas de transformações culturais do patrimônio alimentar em diferentes sociedades ao longo do tempo. As tradições alimentares não são estáticas, pelo contrário, são constantemente redefinidas e recriadas.⁹É

⁷ ARNALDO DE VILANOVA, 1974. p. 86.

⁸ LEVI-STRAUSS, Claude. *O cru e o cozido*. Vol.1. São Paulo: Cosac e Naify, 2004. p. 86.

⁹ FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. pp.14-17.

justamente nesse contato com o *outro* que se cria o novo. Por isso, é comum ao historiador que se aventura pelas tradições alimentares perceber que há tradições antigas que foram inventadas e outras, tidas como marca típica de determinados grupos, que são apropriações de outros grupos totalmente diferentes.

Para diversificar e enriquecer a análise da História da Alimentação, são necessárias fontes de origens diversas, cada uma com sua respectiva metodologia de análise crítica e textual. Uma dessas fontes são os livros de receitas medievais. Porém, eles apresentam alguns problemas internos de análise e que exigem metodologias específicas, por exemplo, os livros de receitas culinárias que serão analisados neste projeto de pesquisa.

Um manuscrito culinário por si só não poderia ser considerado um testemunho das práticas alimentares e da cozinha de seu meio e sua época. Primeiramente porque ele se inspira, na maioria das vezes, em modelos anteriores, datados de séculos atrás, constituindo-se, não raras vezes, numa pura repetição do original. Mas o estudo minucioso das receitas é muito útil ao historiador da alimentação, desde que possa separar a análise em alguns itens principais e cruzá-los com outras fontes, por exemplo, os regimentos de saúde, as crônicas régias, os registros contábeis palacianos e o valioso suporte da arqueologia culinária.¹⁰

3. RESULTADO

Nasceu na Baixa Idade Média a estreita cumplicidade entre a alimentação e a dietética. Esse patrimônio de ideais foi profundamente permeado por um forte componente social, orientando a percepção do indivíduo para outro rumo. Num mundo extremamente hierarquizado, a saúde de uma pessoa começou a ser pensada também em função da sua pertença a determinada ordem social. Há aqui uma aparente conciliação ao conduzir a dimensão social para uma perspectiva médica. Começou a pensar – e a escrever – que uma dieta inadequada à condição social do indivíduo pode causar indisposições e doenças, sendo necessário, portanto, ater-se ao que a natureza manda – “natureza” esta coletiva e não somente individual, uma “natureza” social e não só pessoal.¹¹

¹⁰ GUIMARÃES, Marcella Lopes. Do livro de cozinha da infanta D. Maria de Portugal às receitas eletrônicas: o sabor e o saber no tempo. In: *Capítulos de História: o trabalho com fontes*. Curitiba: Aymará Educação, 2012. p.87.

¹¹ MONTANARI, M. *Histórias da Mesa*. São Paulo: Estação Liberdade, 2016. p.84.

Essa nova concepção da medicina influenciou as teorias médicas que circulavam nos centros universitários, que passaram a influenciar a medicina prática exercida por físicos como Arnaldo de Vilanova. Uma dessas teorias foi a famosa Teoria dos Humores¹². Para manter uma saúde conservada e prevenir-se de doenças, era necessário manter todos os elementos corporais internos em equilíbrio.

A doutrina humoral encaixava-se perfeitamente na concepção filosófica da estrutura do universo. Estabeleceu-se uma correspondência entre os quatro humores com os quatro elementos (terra, ar, fogo e água), com as quatro qualidades (frio, quente, seco e úmido) e com as quatro estações do ano (inverno, primavera, verão e outono). O estado de saúde dependeria da exata proporção e da perfeita mistura dos quatro humores, que poderiam alterar-se por ação de causas externas ou internas. O excesso ou deficiência de qualquer um dos humores, assim como o seu isolamento ou mistura inadequada, causariam as doenças sintomáticas.

Com surgimento da medicina investigativa e a consolidação de saberes médicos – através da tradução de textos árabes e latinos – o alimento figurou também como um elemento essencial e indispensável para a saúde preventiva e peça chave para entender o dinamismo dos humores humanos. Físicos famosos na Península Ibérica como Pedro Hispano (1215-1277), Maimônides (1135-1204) e o próprio Arnaldo de Vilanova representavam uma corrente que percebia a comida como fonte de energia capaz de reestabelecer os humores e harmonizar o corpo com o meio em que se vivia.

A relação entre o alimento e a saúde tornou-se mais abrangente à medida que se consolidava um intenso processo civilizatório dos hábitos, costumes e posturas corporais nas cortes, unindo a saúde e o prazer a um terceiro elemento, o dos banquetes e as regras de etiqueta.¹³ É neste momento que as regras de Arnaldo, tornou-se um dos manuscritos norteadores do cerimonial régio, pois alimentar o monarca havia se tornado um ato estratégico, uma performance encenada e dramatizada e uma representação alegórica da vida em comunidade.

¹² Na doutrina humoral acreditava-se que o universo era formado por quatro elementos: água, ar, fogo e terra; o corpo humano constituía-se, por sua vez, um microcosmos que também possuía quatro elementos principais, os humores, que se relacionavam com os quatro elementos universais. Estes humores eram: bílis negra, bílis amarela, fleuma e sangue. Estes humores eram produzidos em algum órgão vital, no caso, o fígado, coração, baço, pulmão e, ou, cérebro. A soma destes elementos (universais, humores e órgãos) eram responsáveis pela personalidade, temperamento e comportamento pessoal: colérico, sanguíneo, fleumático e bilioso.

¹³ ELIAS, Norbert. O processo civilizador: uma história dos costumes. Vol.: I. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994. p.46.

A mesa aberta representava uma sociedade altamente hierarquizada, coesa e densamente integrada. Comer juntos era uma metáfora de viver juntos.¹⁴

4. DISCUSSÃO

Diante desse cenário, a questão levantada é: o protagonismo adquirido pela alimentação, assim como a publicação e popularização dos manuscritos médicos arnaldianos, trata-se de um incidente local da Catalunha Medieval ou epifenômenos de uma tendência que vem acontecendo em outras regiões do Ocidente Latino? Estaria a Ciência tomando um novo lugar, refletindo não somente na alimentação do rei como também no protocolo à mesa, na culinária e em outros aspectos culturais da época ou seriam revisões das teorias médicas que interferiam nas esferas da vida pública e privada?

Os regimentos de saúde na Idade Média, em especial o do rei Jaime II pode nos dar uma, das diversas respostas possíveis, pois, o manuscrito “*As regras de saúde à Jaime II*” enquadra-se na categoria dos regimentos de saúde. Os regimentos eram textos objetivos, diretos, de fácil memorização, sem questões filosóficas ou referências eruditas como os tratados médicos. Sua estrutura dividia-se em duas partes: a *primeira parte* de natureza geral, com conselhos sobre o ar, alimentação, exercícios, banhos e espiritualidade e uma *segunda parte* destinada ao paciente com reclamações específicas. Era nesses textos que se articulavam os saberes teóricos das universidades com o saber prático do ofício médico, pois o regimento é direcionado para uma pessoa bem identificada, pertencente às camadas superiores da sociedade, cujo estilo de vida proposto é consagrado inteiramente aos cuidados do corpo.¹⁵

A primeira parte do manuscrito dedica-se à dietética, conceito utilizado na medicina medieval para o conjunto de prescrições médicas, técnicas e recomendações alimentares utilizadas para estabelecer e conservar a saúde do paciente. Esta parte compreende os capítulos 1 ao 7, seguindo a ordem: 1. *O ar e o ambiente*; 2. *Exercícios*; 3. *Banho*; 4. *Considerações sobre a alimentação*; 5. *O sono e a vigília*; 6. *Acidentes da alma*; 7. *Alimentos e bebidas*. A segunda parte é reservada exclusivamente aos alimentos e bebidas, abrangendo os capítulos 8 ao 17, com a seguinte ordem: 8. *O pão*; 9. *Os legumes e verduras*; 10. *As frutas*; 11. *As hortaliças*; 12. *Raízes*; 13. *As carnes*; 14. *Os derivados dos animais*; 15. *Peixes*; 16. *Os condimentos e*

¹⁴ MONTANARI. 2016. p.67.

¹⁵ LE GOFF; TRUONG, 2006. p. 122.

especiarias e 17. *O ato de beber*. O último capítulo, o de número 18, intitulado *Das hemorroidas*, dedica-se à terapêutica relacionada à doença régia.

Resumidamente, o regimento divide-se em três partes: a *primeira* é composta dos capítulos 1 ao 7 com caráter universal e destinado a todos que queiram uma vida saudável, fundamentado no princípio da dietética; a *segunda* parte, dos capítulos 8 ao 17 exclusivos à alimentação, que enquadra-se nas coisas não naturais, onde se apresenta uma alimentação com fins preventivos e restritivos, com uma subdivisão interna em dois grandes grupos. Esses grupos são, respectivamente: *as coisas que nascem da terra* (grãos, legumes, frutas, hortaliças, ervas, raízes) e *as coisas vivas*, ou seja, os animais (quadrúpedes, peixes, aves e derivados dos animais). Por fim, a *terceira* parte, o capítulo 18, é a *terapêutica*, onde propõe tratamentos que variam da intervenção física (sangrias e sanguessugas) até a manipulação de remédios e pastas locais para aliviar as dores das hemorroidas. O último capítulo apresentaria o que Galeno definiu como *contra natureza*, ou seja, aquilo tudo que desarmoniza os humores e adocece.

Nos regimentos de saúde, toda a erudição era simplificada. Seu objetivo único e principal era o de conservar a saúde através do reajuste dos humores corporais e retardando o surgimento de doenças. É notável o caráter pedagógico das indicações, pois sua escrita era feita em prosa e verso. Especificamente nas regras à Jaime II, a dietética desempenhou um papel central, pois era nos alimentos que se encontravam a resposta para a solução, a cura e a origem de diferentes patologias. Este estado de harmonia interna e externa, proposta nos regimentos medievais, tem uma forte e original raiz nas teorias galênica, que traduzem todo o pensamento médico hipocrático e aristotélico grego, divulgado no Ocidente latino através das traduções feitas no século XI e XII, na Península Itálica.

Na Idade Média, os regimentos de saúde ganharam impulso nos grandes centros urbanos da época, difundidos num primeiro momento em latim e depois nas línguas vulgares, como foi o caso do regimento de Arnaldo de Vilanova, traduzido do latim para o romance por Berenguer Sarriera (? - 1310), a pedido da rainha Blanca de Anjou (1280-1310), esposa de Jaime II.

A ampla circulação desses manuscritos entre as famílias nobres e abastadas no Ocidente latino, deve-se a linguagem clara, concisa e bastante objetiva. São manuscritos que contêm dicas e conselhos de fácil memorização, pois os autores apelavam a mnemotécnica, facilmente aprendido por qualquer pessoa com o mínimo de instrução e domínio da leitura, revelando a transversalidade social quanto a circulação e popularização de seu conteúdo.

5. CONCLUSÕES

Algumas hipóteses são levantadas para explicar esse fenômeno que ocorreu na Catalunha medieval, seguindo algumas tendências simultâneas de outras cortes do Ocidente Latino, por exemplo, as cortes da Borgonha, Bolonha, Nápoles e Anjou. A primeira hipótese diz respeito a revolução que ocorria na medicina devido ao intenso contato com os manuscritos e tratados médicos clássicos e árabes, ampliando a visão médica ocidental acerca de inúmeros elementos que compõe a saúde de um paciente, incluindo a alimentação. Uma segunda possibilidade é a consolidação de um intenso processo civilizador e também regularizador das condutas humanas, sociais e diárias, principalmente nas camadas mais ricas das sociedades, difundidos através de manuscritos normativos, como alguns capítulos do Libro del Coch ou manuais de etiquetas e boas maneiras. Soma-se estes fatores ao grande controle régio nas terras continentais e ultramarinas dos monarcas de Aragão, ampliando não somente as funções reais – que exigiam um monarca saudável e bem nutrido - como diversificando a oferta alimentar dentro da própria corte, modificando aquilo que se consumia pelo rei e seus súditos.

Uma outra hipótese diz respeito a visão de mundo particular da época, onde cada ordem exigia desde tratamentos e até alimentos condizentes a seu status agregando um forte fator social e simbólico às transformações presenciadas. No entanto, os livros de cozinha e o regimento de saúde que circularam no Reino de Aragão não são apenas reflexos de uma cultura de elite, e eles por si só não bastam para explicar o dinamismo cultural corrente na localidade, mas são importantes portas de entrada para compreendermos as relações sociais, de poder e também as modificações de sensibilidades, posturas e sentidos em comunidade e também à mesa de uma época ainda pouco compreendida.

REFERÊNCIAS

- ARNALDO DE VILANOVA. *Obres catalanes. Volum II: Escrits Mèdics* (org. Pe. Miquel Batllori, S. I.). Barcelona: Editorial Barcino, 1947. p. 74.
- ELIAS, Norbert. *O processo civilizador: uma história dos costumes*. Vol.: I. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.
- FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

GUIMARÃES, Marcella Lopes. Do livro de cozinha da infanta D. Maria de Portugal às receitas eletrônicas: o sabor e o saber no tempo. In: *Capítulos de História: o trabalho com fontes*. Curitiba: Aymarã Educação, 2012.

LE GOFF, Jacques; TRUONG, Nicolas. *Uma história do corpo na Idade Média*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006. p.76.

LEVI-STRAUSS, Claude. *O cru e o cozido*. Vol.1. São Paulo: Cosac e Naify, 2004.

MONTALVO, José Hinojosa. *Jaime II e el esplendor de la Corona de Aragón*. San Sebastián: Nerea, 2006. MENSA I VALLS, Jaume. *Arnau de Vilanova*. Barcelona: Rafael Dalmau Editora, 1997.

MONTANARI, M. *Histórias da Mesa*. São Paulo: Estação Liberdade, 2016.