

Articoli/Articles

PRATICA DELLO SPORT E LIMITI DEL CORPO NEL *CORPUS HIPPOCRATICUM* E NEGLI SCRITTI DI PLATONE ED ARISTOTELE \*

FERNANDO GARCÍA ROMERO

Departamento de Filología Griega, Universidad Complutense de Madrid, E.

SUMMARY

*SPORTS PRACTICE AND BODY'S LIMITS IN THE CORPUS HIPPOCRATICUM, PLATO AND ARISTOTLE*

*We deal with ancient Greek texts (above all texts of the Corpus Hippocraticum, Plato and Aristotle) where the training and, in general, the way of life of the professional athletes are blamed, because of several reasons: 1) They are harmful to the health, because health is the consequence of an adequate balance between the four major body humours and between feeding and physical exercises; instead, illness comes when this balance is broken, either for lack or, as in the case of the athletes, due to an excess. 2) Bodies that the professional practice of sport makes, are neither beautiful nor harmonious, but deformed because of the overdeveloped muscles and the overspecialized training. 3) Athletes' way of life and training aim at the development of the physical strength and neglect the development of intellectual and moral qualities.*

Platone ed altri autori antichi<sup>1</sup> raccontano che presso il tempio di Apollo nel santuario di Delfi erano iscritte due massime di sapienza, volte ad orientare il cammino della vita dei fedeli giunti in pellegrinaggio. Una di queste massime era “*Conosci te stesso*” (γνώθι σεαυτόν), e l'altra, “*Nulla di troppo*” (μηδὲν ἄγαν). Ambedue sono un'esortazione alla conoscenza dei propri limiti, un invito alla mo-

*Key words:* Sport - *Corpus Hippocraticum* - Plato - Aristotle

derazione e ad evitare gli eccessi, a partire dall'idea che la virtù si trovi nel giusto mezzo. La massima "Nulla di troppo" - il senso del limite - rappresenta "l'aspetto apollineo" della civiltà greca antica, benché da molto tempo si sappia che la civiltà greca, e forse la condotta umana in generale, non si può comprendere senza l'altra faccia della medaglia, "l'aspetto dionisiaco", ovvero la necessità dell'eccesso per liberare le passioni. Ma ciò che interessa adesso è "l'aspetto apollineo" della civiltà greca antica, cioè che tutti gli eccessi siano nocivi, un'idea che gli antichi greci reputavano valida anche nell'ambito dello sport. Concretamente, il mio proposito è analizzare come la censura dell'eccesso guidi le opinioni che, nel dibattere il tema dell'educazione fisica e della pratica dello sport, sostengono alcuni dei più influenti pensatori greci dell'epoca classica (V-IV a.C.), in particolare Platone, Aristotele e i medici della scuola ippocratica. La mia ricerca, dunque, ha come soggetto il punto di vista degli intellettuali greci, che può essere diverso da quello del popolo, in relazione alla ginnastica e allo sport.

Cominciamo col dire che l'esaltazione del corpo dell'atleta diviene uno dei motivi centrali della statuaria e della pittura greca dal VII secolo a.C. Gli artisti greci raffigurano con inconsueta frequenza i gagliardi corpi degli atleti<sup>2</sup> e anche quando raffigurano nudi i loro eroi e i loro déi attribuiscono a questi l'immagine di atleti all'apogeo della loro giovinezza e della loro bellezza. Così, verso l'anno 440 a.C., Policleteo di Argo cerca di riprodurre il suo ideale di figura maschile perfetta (che diventerà poi l'ideale del classicismo greco) nel *Doriforo* o Portatore di Lancia, che rappresenta forse un lanciatore di giavellotto oppure un eroe (Achille?). Qualunque sia l'interpretazione del soggetto, in ogni caso si tratta di un eroe sotto le spoglie di un atleta lanciatore di giavellotto. Una decina di anni dopo, Policleteo crea la sua immagine ideale di uomo nuovamente ricorrendo alla figura dell'atleta, in questo caso un giovane in atto di cingersi la testa con la benda segno della vittoria, il cosiddetto *Diadumeno*.

Il modello dell'atleta fu utilizzato tanto prima quanto successivamente all'opera di Policleteo: verso la metà del VI secolo a.C. la bellezza fisica maschile si trova infatti rappresentata dal "cavaliere Rampin" (immagine consacrata ad Atena da un giovane vincitore di una gara ippica, come testimonia il ramo di quercia che cinge la sua testa). Allo stesso modo, nella prima metà del V secolo a.C., due immagini illustrano il cosiddetto "stile severo" (che segna la transizione fra l'arte arcaica e classica): quella che raffigura un atleta in riposo dopo la vittoria, l'*Auriga di Delfi*, e l'altra che riproduce in modo magistrale il solo momento in cui tutte le forze del corpo sono concentrate allo scopo di ottenere la miglior prestazione nella gara, il *Discobolo* di Mirone. Nel IV secolo a.C. è ancora un atleta l'ideale di bellezza maschile, l'*Apoxiomeno* di Lisippo di Sicione, rappresentato nell'atto di detergersi dal sudore e dalla sabbia con lo strigile. Così, gli atleti per molto tempo incarnarono l'ideale di bellezza fisica per gli antichi greci. Ma una cosa è un corpo bello e ben allenato ed un'altra, ben diversa, un corpo eccessivamente allenato. Questo eccesso, nell'opinione degli autori che commenteremo, si chiama sport professionistico. Platone, Aristotele e gli autori degli scritti medici greci censurano fortemente l'allenamento e lo stile di vita degli atleti professionisti perché, a loro avviso, questi oltrepassavano i limiti facendo sì che coloro che agli occhi di tutti rappresentano il prototipo della salute, bellezza e armonia fisica diventino uomini con il corpo sformato a causa dell'esagerato sviluppo muscolare e l'eccessiva specializzazione dell'allenamento, e pure uomini di salute precaria. Analizziamo, in primo luogo, cosa affermano a tal proposito i medici greci in quella raccolta di scritti di epoca diversa (i più antichi si datano al V secolo a.C. e l'autore può essere lo stesso Ippocrate) tramandati con il nome di *Corpus Hippocraticum*<sup>3</sup>. All'inizio di uno dei più antichi di questi trattati (forse opera dello stesso Ippocrate), intitolato *Sulle arie, le acque e i luoghi*, leggiamo che "chi vuole dedicarsi in modo corretto all'indagine medica" deve conoscere, tra

altre cose, "il regime di vita degli uomini [...] se bevono spesso, mangiano molto e non sopportano le fatiche, oppure se gli piacciono gli esercizi fisici e lo sforzo, mangiano bene e bevono poco". La seconda opzione rappresenta, naturalmente, l'ideale di una vita sana. Per i medici greci del V secolo a.C., infatti, gli esercizi fisici sono fondamentali per la conservazione della salute e la prevenzione di malattie, e per tale motivo svilupparono un ampio programma di esercizi fisici che consigliavano ai loro pazienti allo scopo di prevenire e guarire le malattie; tale programma faceva parte di un "regime alimentare", di uno "stile di vita" più ampio, che includeva il cibo, le bevande, i bagni, etc. e che costituisce uno dei più grandi contributi della medicina ippocratica<sup>4</sup>. Il programma di esercizi ammetteva, inoltre, molte variazioni, giacché veniva prescritto in modo personalizzato a ciascun paziente, secondo le proprie condizioni fisiche e le sue concrete necessità, tenendo sempre conto di fattori variabili personali (come ad esempio età, sesso e costituzione fisica del paziente) ed elementi esterni (come le caratteristiche fisiche e climatiche della regione dove egli abita o la stagione dell'anno ed altro)<sup>5</sup>. L'antico trattato ippocratico *Sul regime di vita* e lo scritto di Galeno (II d.C.) *Il mantenimento della salute* forniscono una classificazione e una descrizione precisa di questi programmi di esercizi<sup>6</sup>, che sono prescritti, come detto, non solo per guarire le malattie<sup>7</sup> ma anche per prevenirne l'insorgere; proprio la prevenzione delle malattie attraverso un regime alimentare adeguato ed esercizi fisici è la principale scoperta che con orgoglio si attribuisce l'autore dello scritto *Sul regime di vita*, che per tale motivo è stato considerato il fondatore (o almeno l'antesignano) della medicina preventiva<sup>8</sup>. Di Donato-Teja a tal proposito commentano<sup>9</sup>:

*Con Ippocrate la ginnastica appare con la sua valenza medica, ed è questa la grande novità per quegli anni. Dalla sua opera traspare infatti una nuova realtà nel campo della ginnastica, o meglio un nuovo genere di*

*attività fisica finalizzato appunto alla ginnastica medica [...] La ginnastica tuttavia non solo serve da terapia per l'organismo malato, ma piuttosto, ed è questa la sua funzione principale, deve prevenire l'insorgere della malattia, mantenendo lo stato di salute dell'individuo.*

In tutti i riferimenti all'esercizio fisico che troviamo negli scritti ippocratici si presenta un'idea fondamentale: lo stato di salute e di benessere è la conseguenza di un equilibrio, creato fra i quattro umori fondamentali dell'organismo (sangue, flemma, bile e bile nera) e fra alimentazione ed esercizi fisici. La malattia infatti si genera quando questo equilibrio viene rotto, sia per difetto sia per eccesso. Così, nel trattato *Sul regime di vita* (I 2.3) leggiamo<sup>10</sup>: “Se infatti fosse possibile stabilire, oltre a quanto abbiamo detto, un rapporto tra alimentazione ed esercizi che fosse numericamente proporzionato alla natura di ognuno senza eccedere né in più né in meno, si sarebbe individuata con estrema precisione la salute per gli uomini” (trad. di M. Vegetti). Ebbene questo equilibrio, necessario per la salute e per il vivere bene, è sempre rotto nel caso degli atleti professionisti. Lo sport professionista è infatti completamente sconsigliato e pure fortemente censurato negli scritti ippocratici<sup>11</sup>, malgrado il grandissimo influsso che ebbe lo sport professionista sullo sviluppo della medicina scientifica greca, come “campo di esperienze” per i medici. Come è ben noto, i medici svolgevano un ruolo molto importante nella preparazione degli atleti, almeno dal VI secolo a.C., con lo sviluppo delle celeberrime scuole medica e atletica di Crotone<sup>12</sup>.

Per i medici della scuola ippocratica lo sport finalizzato alla competizione, lo sport professionista dunque, è “eccessivo”, rompe quell'equilibrio che è il fondamento della salute e diviene, di conseguenza, nocivo per gli atleti<sup>13</sup>; nel trattato *Sull'alimentazione* (34) quest'idea viene chiaramente espressa attraverso una massima che non lascia luogo ai dubbi: “la costituzione atletica (del corpo) non è naturale” (διάθεσις ἀθλητικὴ οὐ φύσει).

L'eccesso che rompe il giusto equilibrio nel corpo dell'atleta si produce in primo luogo nell'alimentazione. Poiché nella lotta, nel pugilato e nel pancrazio antico, a differenza di quanto accade nello sport odierno, gli atleti non erano classificati secondo il peso corporale ma tutti gareggiavano contro tutti, gli allenatori prescrivevano ai loro atleti un'abbondante dieta alimentare a base anzitutto di carne, allo scopo di aumentare la loro massa corporale, supponendo che si trattasse di un importante vantaggio nella competizione. Possiamo immaginare senza difficoltà che spesso il prodotto finale di questo regime iperalimentare non era precisamente l'atletico e meraviglioso corpo del *Doriforo* o del *Diadumeno*, ma una figura panciuta e deforme, come appare rappresentata nei vasi dipinti dalla metà del secolo VI a.C.

Ebbene, questo eccesso nell'alimentazione, nell'opinione dei medici ippocratici, poteva soltanto condurre alla perdita della salute, e così nel trattato *Epidemie* (V 71) leggiamo che questa dieta iperalimentare è stata la causa della malattia di cui soffre il pugile Biante, un gran mangione<sup>14</sup>. In realtà, queste censure contro la presunta ingordigia ed avidità degli atleti costituiscono un motivo ricorrente nel pensiero greco, e diviene un vero e proprio motivo comico ripreso in molti testi, ad esempio nel poeta tragico Euripide, fr. 282 Kannicht (del dramma satiresco *Autolico*, ca. 420 a.C.: "Di tantissimi mali che affliggono l'Ellade, nessuno è peggiore della genia degli atleti. In primo luogo, costoro non imparano a vivere bene, né sarebbero capaci di farlo; infatti, come potrebbe un uomo schiavo delle sue mascelle e vittima del suo ventre acquisire una ricchezza che superi quella di suo padre?"), e nel poeta comico Aristofane, *La pace* 33-34 (421 a.C.; uno schiavo commenta quanto segue mentre guarda come mangia con ingordigia uno scarabeo gigante: "E come mangia, il maledetto, piegato, come un lottatore, affannando coi denti!")<sup>15</sup>. Gli attacchi dei medici contro l'insano, per eccesso, regime alimentare degli atleti continuano durante i secoli seguenti e si ritrovano al

tempo di Galeno (*Protreptico* 10-11 e 13)<sup>16</sup>. In questo periodo, come commentano gli autori che lo censurano, il regime alimentare degli atleti non era soltanto esageratamente abbondante, ma anche eccessivamente sofisticato; così, nell'unico trattato sulla ginnastica e i metodi di allenamento che è pervenuto fino a noi dei molti che furono composti nell'antica Grecia, *Sulla ginnastica* di Filostrato (II-III d.C.), l'autore, lamentando con amarezza la triste degenerazione in cui, a suo avviso, è caduta la ginnastica del suo tempo (in paragone ai buoni tempi antichi, che sono descritti in modo assolutamente idealizzato), accusa precisamente alcuni medici di aver fatto sì che gli atleti diventassero "sibariti" e mangioni (§ 43-44):

*(Gli atleti antichi) si nutrivano di frumento bianco e pane azzimo di orzo non mondato, mangiavano carne di bue, di toro, di becco e di becchello, e si ungevano il corpo con l'olio di oliva domestico o selvaggio; grazie a tutto questo crescevano sani e invecchiavano tardi [...] Erano soldati eccellenti, lottarono per difendere le frontiere della loro patria; benché non fossero caduti in battaglia, meritavano onori e trofei, perché in realtà usarono la guerra come allenamento sportivo e fecero dello sport una prodezza da guerrieri. Con il passare del tempo tutto questo è cambiato: mentre prima erano uomini che lottavano veramente in battaglia, successivamente non seppero cosa fare con le armi; prima erano pieni di energia, ma poi divennero uomini indolenti, non robusti come prima ma flaccidi, poiché vinse l'ingordigia siciliana [...] Infatti la medicina di quel tempo, arte di per se utile, [...] educava nella indolenza [...] e stabiliva che prima degli allenamenti bisognava che gli atleti si rimpinzassero di cibo come se fossero moli libie o egizie, e metteva a loro disposizione, per compiacere gli atleti, maîtres e cuochi; per colpa di questi uomini, gli atleti diventarono grandi mangioni; infatti il loro stomaco era sempre presto a mangiare. La medicina prescriveva anche di nutrirsi a base di pane con semi di papavero (che è molto indigesto), e prescriveva una dieta di pesce [...] secondo la natura dei pesci, che veniva determinata secondo la zona del mare dove abitavano: quelli delle maremme fanno il corpo compatto, il pesce di roccia rammolisce il corpo, quello di alto mare favorisce lo sviluppo dei muscoli, quello di spiaggia mantiene il corpo leggero; d'altra parte, mangiare delle alghe causa pallore. Proprio la carne di porco*

*diventa un tema di affabulazione: bisogna considerare nociva quella dei maiali che vivono in riva al mare, a causa dell'aglio di mare che abbonda nelle zone costiere e sabbiose; bisogna anche mangiare con precauzione la carne dei maiali delle zone fluviali, perché si nutrono a base di granchi; insomma, si devono mangiare soltanto i maiali che si nutrono di còrniol e ghiande<sup>17</sup>.*

Nell'ambito dello sport professionistico, oltre agli eccessi nell'alimentazione, gli scritti ippocratici considerano molto nocivo per la salute e biasimano un altro eccesso: il rigido regime di vita che gli atleti erano costretti a seguire. Infatti, col passare del tempo, i metodi di allenamento acquistarono maggiore complessità fino a gestire completamente la quotidianità degli atleti. Ancora Galeno (*Trasibulo* 47) e Filostrato (*Sulla ginnastica* 47) sono d'accordo nel descrivere e biasimare il metodo di allenamento che era diventato di moda nel secolo II d.C., quello sviluppato dagli allenatori Teone e Trifone e basato su rigidi cicli di quattro giorni, alternando nel corso di ogni ciclo un allenamento pesante con un altro più leggero. Il ciclo doveva essere ripetuto senza interruzione e con un ordine preciso; contro questa eccessiva rigidità muovono le critiche di Galeno e Filostrato (che in principio avevano approvato, ma solo dal punto di vista teorico), poiché tale sistema era così rigido che non teneva conto dello stato di salute e d'umore dell'atleta, cosa che poteva nuocere gravemente. Filostrato cita il caso concreto del lottatore Gereno di Naucrati (Egitto) che, dopo aver partecipato ad un banchetto per la celebrazione della sua vittoria ad Olimpia (forse nel 209 d.C.), non si trovava nelle migliori condizioni per allenarsi ("quando il giorno dopo fu al ginnasio, riconobbe di fronte al suo allenatore che soffriva d'indigestione e si sentiva male"), ma il suo preparatore si arrabbiò, costringendolo ad allenarsi perché non fosse interrotto il ciclo di preparazione atletica; l'esito di tale rigidità fu la morte di Gereno. Queste critiche contro lo stile di vita degli atleti si trovano già in epoca classica, sei o sette secoli prima di Galeno e Filostrato. Così



nel *Corpus* ippocratico, in *Aforismi* I 3, sono esposti i pericoli di uno “stato di salute giunto al suo limite estremo” per molto tempo<sup>18</sup>; e un passo del *Manuale delle predizioni* (II 1) riflette criticamente fino a che punto veniva controllata la vita dell’atleta, visto che gli allenatori sorvegliavano “se gli atleti [...] omettono una qualsiasi parte della loro alimentazione, mangiano qualche alimento vietato, bevono troppo, fanno poche passeggiate, oppure se in qualche modo praticano sesso; nessuna di queste cose rimane inosservata da loro, neppure se l’atleta disubbidisce a qualcosa di insignificante”. Alimentazione e vita sessuale degli atleti erano spesso controllate in maniera rigorosa: grandi atleti della prima metà del secolo V a.C. quali Astilo di Crotone, l’atleta e medico Icco di Taranto, e molti altri, non avevano rapporti sessuali durante il periodo di massimo allenamento, pratica questa adottata anche nello sport moderno (cfr. Platone, *Leggi* VIII, 839e-840a; Claudio Eliano, *Storie varie* 11.3 e *Sulla natura degli animali* 6.1)<sup>19</sup>.

Le conseguenze negative che quegli eccessi, tanto nello sforzo dell’allenamento quanto nell’alimentazione, e quella vita regolata esageratamente producevano sulla salute fisica e morale degli atleti sono esposti e commentati non soltanto negli scritti medici ma anche nelle riflessioni che sull’educazione fisica e lo sport troviamo in altri pensatori greci del secolo IV a.C., quali Platone, Senofonte o Aristotele. Infatti, tanto Platone quanto Aristotele, disegnando le loro rispettive città ideali (Platone nella *Repubblica* e le *Leggi*, Aristotele nella *Politica*), indicano nel sistema educativo proposto per queste comunità (ma in generale, per la vita quotidiana dei loro cittadini) un ruolo fondamentale alla ginnastica come strumento per favorire la buona forma fisica, intellettuale e morale dei cittadini. Entrambi difendono l’idea che gli uomini e le donne di questi stati ideali devono continuare a praticare la ginnastica per tutta la vita, fino alla vecchiaia (cfr. Platone, *Repubblica* III 403c-d; Aristotele, *Politica* 7.12.4-5, 1331a31 ss.). Ma le prescrizioni di Platone e di Aristotele sulle attività fisiche mostrano un giu-

dizio positivo solo quando si riferiscono alla pratica della ginnastica con finalità educative. Entrambi, infatti, condannano decisamente lo sport professionistico, e in particolare lo stile di vita degli atleti, che considerano nocivo per il corpo ed inutile per le necessità delle città<sup>20</sup>; le motivazioni che adducono sono simili a quelle che abbiamo trovato negli scritti medici: lo sport professionistico nuoce alla salute perché sono oltrepassati i limiti, perché è distrutto il necessario equilibrio del corpo. Così, Platone biasima il rigido regime cui sono sottoposti gli atleti sottolineando (*Repubblica* III 404a) che “questo regime di vita è soporifero e pericoloso per la salute; non vedi che gli atleti passano la vita a dormire e che si ammalano molto e gravemente appena escono un po’ fuori dal regime prescritto?”.

Su tale punto, è d’accordo anche Aristotele quando descrive il ruolo dell’educazione fisica e sportiva nel sistema educativo che vuole per la sua città ideale. Aristotele difende (come era d’abitudine nell’educazione ateniese dell’età classica) la ricerca di un equilibrio fra lo sviluppo del corpo e quello dell’intelletto; questi devono camminare di pari passo e, riguardo agli esercizi fisici, difende anzitutto la moderazione e l’equilibrio: per ciascuna età, per ogni sesso ed per ciascuna costituzione fisica esistono esercizi adeguati (Aristotele prescrive già, 2300 anni fa, gli esercizi fisici che possono e devono fare le donne incinte)<sup>21</sup>, e questa ginnastica si deve fare evitando sempre l’eccesso; di conseguenza, anche Aristotele biasima fortemente quello che, a suo avviso, è un nocivo e pericoloso stile di vita e regime di allenamento degli atleti, viziato dall’eccessiva specializzazione e rigidità (*Etica Nicomachea* 2.6.7, 1106b)<sup>22</sup>, che non permette né uno sviluppo salutare del corpo né la procreazione di figli sani e forti, come leggiamo in *Politica* 7.16, 1335b:

*“la costituzione atletica non è utile né per la prestantza fisica di un cittadino, né per la salute né per la procreazione di figli, e neppure una costituzione che abbia bisogno di troppe attenzioni e sia troppo insofferente delle*

*fatiche; è invece utile quella che sta al centro tra ambedue. (Per procreare figli sani) bisogna dunque avere una costituzione esercitata, allenata, però, in esercizi non violenti e non in uno solo, come mostra la costituzione fisica degli atleti [...] E questo deve valere in egual misura tanto per gli uomini quanto per le donne*

Aristotele aggiunge che quegli eccessi nello sforzo fisico divengono particolarmente nocivi nel caso dei giovani atleti (ed è questo un aspetto di grande attualità, che il filosofo anticipa 23 secoli fa), come dimostra il fatto che sono pochissimi gli atleti che, avendo vinto una gara nella categoria dei ragazzi nei Giochi Olimpici, vincevano successivamente una volta passati alla categoria degli adulti, poiché le loro energie si erano esaurite prematuramente a causa di uno sforzo eccessivo per la loro età (*Politica* 8.3-4, 1338b-1339a):

*E poiché è evidente che bisogna educare i ragazzi con le abitudini prima che con la ragione, e nel corpo prima che nella mente, è chiaro da ciò che si devono affidare i fanciulli agli esercizi ginnici e a quelli che ordina il paidotriba [...] Orbene, considerando le città che più di tutte hanno fama di prendersi cura dei ragazzi, alcune cercano di produrre in essi una costituzione atletica, rovinando la forma e lo sviluppo del corpo [...] Si deve essere d'accordo sul fatto che nell'educazione dei ragazzi bisogna servirsi della esercitazione fisica e in quale modo si deve fare: fino alla giovinezza bisogna praticare esercizi più leggeri ed evitare il regime alimentare rigido e gli sforzi violenti, perché nulla impedisca lo sviluppo. E una prova non piccola che [gli eccessi] possono impedire l'adeguato sviluppo del corpo è il fatto che tra gli olimpionici se ne troveranno soltanto due o tre che hanno riportato la vittoria sia da uomini che da giovani, giacché, esercitandosi in tenera età, hanno esaurito le loro forze per causa dei violenti sforzi che hanno fatto.*

Aristotele pensava (e la sua opinione vale anche per il pensiero greco antico in generale) che il corpo esiste per essere sfruttato (“non si tratta di vivere, ma di vivere bene”, leggiamo in *Politica* 3.9.6, 1280a). Questo sfruttamento è possibile soltanto se il corpo si svi-

luppa in modo equilibrato ed armonico, in quanto l'eccessiva (o meglio ossessiva) attenzione al fisico e il suo esagerato sviluppo sono nocivi al pari dell'eccessiva incuria. Nella *Retorica* aristotelica (1.5, 1361b) viene espressa chiaramente quest'idea, in un passo in cui sono citate come esempio negativo, di ciò che non si deve fare, le proposte dell'antico allenatore e celebre "dietista sportivo" Erodico, fortemente biasimato anche dagli ippocratici e da Platone<sup>23</sup>, che dice con grande sarcasmo in *Repubblica* III 406a sgg.:

*Erodico, che era allenatore e cadde malato, mescolò la ginnastica e la medicina, tormentando innanzitutto e soprattutto se stesso, e in seguito molti altri [...] prolungando la propria morte. Infatti pur andando dietro alla sua malattia, che era mortale, non poté, credo, curare se stesso. Rinunciando per questo ad ogni attività, passò la sua vita a curarsi, tormentandosi per ogni minima trasgressione al regime che si era imposto, e grazie alla sua 'saggezza' si trascinò mezzo morto fino alla vecchiaia.*

Questo non è vivere, sostiene Platone, e lo stesso pensa Aristotele quando afferma nel passo citato della *Retorica*:

*L'eccellenza del corpo è uno status che permette di godere di un corpo libero di malattie. Molti infatti sono sani nel senso in cui si dice sano Erodico, e nessuno invidierebbe la loro salute, perché devono astenersi da tutte le soddisfazioni umane o dalla maggior parte di esse. La bellezza è diversa secondo ciascuna età; sarà dunque la bellezza del giovane ad avere il corpo disposto alle fatiche della corsa e agli sforzi delle gare pesanti, ed avere un aspetto così gradevole che sia un piacere vederlo. E per questo gli uomini più belli e perfetti sono i pentatleti, poiché sono naturalmente dotati per lo sforzo pesante e anche per la velocità<sup>24</sup>.*

I pentatleti sono i più belli e perfetti perché non sono atleti specializzati e possono sviluppare il corpo armonicamente, senza eccessi, senza oltre passare i limiti.

BIBLIOGRAFIA E NOTE

\* Ringrazio particolarmente l'amico Gianluca Punzo della sua gentile disponibilità nella correzione del testo italiano e di tutto quanto imparo dalle nostre conversazioni sullo sport antico.

1. Platone, *Protagora* 343b: “Costoro [i sette saggi], riunitisi insieme, consacrarono come primizia della loro sapienza ad Apollo nel tempio di Delfi queste iscrizioni che tutti celebrano, *Conosci te stesso e Nulla di troppo*” (cfr. anche Platone, *Ipparco* 228e; Pausania, *Descrizione della Grecia* 10.24.1, etc).
2. Commenta Bronislaw BILINSKI (*Agoni ginnici. Componenti artistiche e intellettuali nell'antica agonistica greca. Wroclaw, Ossolineum, 1979, p.63*): “L'arte è al servizio dell'agonistica e da essa trae ispirazione e su misura degli atleti-agonisti modellava anche gli déi e gli eroi”. Infatti, in nessun'altra occasione come nei ginnasi e palestre gli artisti greci avevano l'opportunità di osservare il corpo umano nudo e i suoi movimenti. Sull'argomento cfr. RAUSA F., *L'immagine del vincitore. L'atleta nella statuaria greca dall'età arcaica all'ellenismo*. Treviso-Roma, Fondazione Benetton, 1994; e adesso anche OSBORNE R., *The history written on the classical Greek body*. Cambridge, University Press, 2011, pp.27-43.
3. Si veda VEGETTI M., *Medicina e sport nell'antichità*. In: MURA A. et alii, *Athla e atleti nella Grecia classica*. Milano, F.M. Ricci, 1987; DI DONATO M., TEJA A., *Agonistica e ginnastica nella Grecia antica*. Roma, Stadium, 1989; GARCÍA ROMERO F., *Ejercicio físico y deporte en el Corpus hipocrático*. In: LÓPEZ FÉREZ J.A., *Tratados hipocráticos*. Actas del VII<sup>e</sup> Colloque International Hippocratique. Madrid, U.N.E.D., 1992, pp.225-233; VISA V., *L'image de l'athlète dans la Collection hippocratique*, *ibidem*, pp.273-283; ANGELOPOULOU N., MATZIARI Ch., MYLONAS A., ABATSIDIS G., MOURATIDIS Y., *Hippocrates on health and exercise*. Nikephoros 2000; 13: 141-152; BRULÉ P., *Le corps sportif*. In: PROST F., WILGAUX, J., *Penser et représenter le corps dans l'Antiquité*. Rennes, Presses Universitaires, 2006, pp.263-287; VILLARD P., *Le régime des athlètes: vivre avec une santé excessive*. In: CORVISIER J.N., DIDIER, Ch., BELLANCOURT-VALDHER M., *Thérapies, médecine et démographie antiques*. Arras, Artois Presses Université, 2001, pp.157-170; THOMMEN T.L., *Antike Körpergeschichte*. Zürich, UTB, 2007, pp.43-48 ; TOSCANO W.N., *Los ejercicios físicos y la salud en el Corpus Hipocrático*. Calidad de vida 2008 ; 1: 67-82 ([www.cienciaried.com.ar/ra/usr/41/626/calidadevidauflo\\_i\\_pp67\\_82.pdf](http://www.cienciaried.com.ar/ra/usr/41/626/calidadevidauflo_i_pp67_82.pdf)).

4. Si veda, in generale, SMITH W.D., *The development of classical dietetic theory*. In: *Hippocratica*. Actes du Colloque Hippocratique de Paris. Paris, CNRS, 1980, pp.439-448; e *Regimen, krêsis and the history of dietetics*. In: LÓPEZ FÉREZ, nota 3, pp.263-272.
5. Cfr. *Sul regime di vita I 2*: “(gli esercizi fisici) [...] bisogna saperli esattamente regolare in rapporto all’intera alimentazione, alla natura dell’uomo, all’età delle persone, alle stagioni dell’anno, al cambiamento dei venti, alla posizione della regione nella quale il paziente vive e alle condizioni dell’annata” (trad. di M. Vegetti). Si veda anche Epitteto, *Diatribè* 23, 1, 2.
6. Cfr. *Sul regime di vita I 2.2*, I 32 sgg., II 57 sgg., III 67 sgg.
7. La prescrizione di esercizi fisici come terapia per la guarigione di malattie è frequente negli scritti ippocratici: *Sui flati* 14; *Sulle affezioni* 20 e 22; *Epidemie* VI 3.1; *Appendice a “Sul regime delle malattie acute”* 29; *Sull’arte medica* 5; *Sulla natura dell’uomo* 9; *Sul sano regime di vita* 4, etc. In ogni caso, la prescrizione della ginnastica come terapia si trova anche ben attestata nella medicina prescientifica, come mostrano le iscrizioni del santuario di Asclepio a Epidauro, dove i pazienti dormivano nel tempio del dio guaritore e durante il loro sonno terapeutico ricevevano dal dio le istruzioni su quello che dovevano fare per guarire; si veda, ad esempio, l’iscrizione di Epidauro W 29, dedicata da un certo Agestrato per ringraziare il dio della sua guarigione (HERZOG R., *Die Wunderheilungen von Epidauros*. Leipzig, Dieterich’sche Verlagsbuchhandlung, 1931, p.109): “Agestrato, mal di testa. Lui soffriva di insonnia a causa del suo mal di testa, e perciò se ne andò al santuario, dormì profondamente ed ebbe un sogno. Credette di vedere che il dio guariva il suo mal di testa, lo invitava a mettersi nudo in piedi e gli insegnava come mantenere la guardia durante una gara di pancrazio. Quando fu giorno, Agestrato partì sano, e non molto tempo dopo vinse nel pancrazio nei Giochi di Nemea”.
8. Cfr. JOLY R., *Perì diaîtes*. Hildesheim, Olms, 1984, p.19.
9. DI DONATO M., TEJA A., nota 3, p.187.
10. Si veda anche III 69.2, dove l’autore del trattato parla di ciò che considera la sua grande scoperta, la diagnosi preventiva, “fatta ancor prima dell’insorgere della malattia”, che si può dedurre osservando “se l’alimentazione prevale sugli esercizi o gli esercizi sull’alimentazione, o se gli uni e l’altra sono tra loro proporzionati. Le malattie infatti sono causate dal prevalere dell’uno o dell’altro di questi due fattori, mentre la salute deriva dal loro equilibrio”. Cfr. *Epidemie* VI 6.2, *Sui flati* 7, e parimenti i numerosi casi descritti nel *corpus Hippocraticum* nei quali gli esercizi fisici eccessivi o inadeguati causano

- squilibrio e, per conseguenza, malattia: *Epidemie* I.1, I 26.2 (di un certo Sileno è detto che si ammalò “a causa delle fatiche, gli sforzi e le corse a cui non era abituato”), II 2.6, III 17.3, VI 5.14, VII 47 e 122; *Sul regime delle malattie acute* 12; *Sul regime di vita* 66, etc. Cfr. anche Galeno, *Protrettico* 11.15: “fatiche, mangiare, bere, dormire, sesso: tutto con moderazione”.
11. Sulle critiche dello sport professionistico dagli autori che studieremo, si veda, in generale, MÜLLER S., *Das Volk der Athleten. Untersuchungen zur Ideologie und Kritik des Sport in der griechisch-römischen Antike*. Trier, Wissenschaftlicher Verlag, 1995 ; VISA-ONDARÇUHU V., *L’image de l’athlète d’Homère à la fin du Ve siècle avant J.C.* Paris, Belles Lettres, 1999.
  12. Si veda a tal proposito TEJA A., MARIANO S., *Agonistica in Magna Grecia. La scuola atletica di Crotona*. Calopezzati (Cosenza), Edizioni del Convento, 2004; anche DI DONATO M., TEJA A., nota 3, p.135 sgg.
  13. BRATESCU parla di “malattia per eccesso di salute” (*Sulla concezione ippocratica della salute e la malattia* [in lingua rumena, con riassunto in francese]. *Studii Clasice* 1969; 11: pp.57-68).
  14. “Al pugile Biante, che era molto ghiottone di natura, gli accadde di soffrire per un’affezione biliare perché mangiava molta carne, e particolarmente carne di maiale molto sanguinosa, vino aromatico, dolciumi, torta di mele, melone, latte e farina nuova”.
  15. Anche Alessi, fr. 173 Kassel-Austin; Teofilo, fr. 8 Kassel-Austin; Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi* 6.49, a proposito del filosofo cinico Diogene. Su questo argomento si veda JOLY R., op. cit. nota 8, pp.27-28; RENFREW J.M., *Food for athletes and gods: a classical diet*. In: RASCHKE W.J., *The archaeology of the Olympics*. Wisconsin, University of Wisconsin, 1988, pp.174-181; BERNARDINI P.A., *Eracle atleta: Eur. HF 957-62; Alc. 1025-36*. Rivista di Cultura Classica e Medioevale 1998; 40: pp.10-11; IANNUCCI A., *Euripide (satiresco) e gli ‘sportivi’: note di lettura a Eur. Fr. 282 N.2, Quaderni* (Torino) 1998: pp.31-47; ZERBINI M., *Alle fonti del doping*. Roma, L’Erma di Bretschneider, 2001, *passim*; GARCÍA ROMERO F., *El deporte en los proverbios griegos antiguos*. Hildesheim, Weidmann, 2001, p.101 ; GARCÍA ROMERO F., *À propos du drame satyrique Amykos de Sophocle et la comédie Amykos d’Epicharme. Festschrift Professor Wolfgang Decker (= Nikephoros 2005)*. Hildesheim, Weidmann, 2006, pp.103-113.
  16. Cfr. ZERBINI M., op. cit. nota 15, p.21; FETZ F., *Gymnastik bei Philostratos und Galen*. Frankfurt am Main, Limpert, 1969; NIETO J.M., *La crítica del atletismo profesional en Galeno: medicina y ética*. In: GARCÍA BLANCO

- S., Congreso Internacional Historia de la Educación Física. Madrid, Gymnos, 2002, pp.293-297.
17. A tal proposito si veda il commento di JÜTHNER J., *Philostratos. Über Gymnastik*. Leipzig-Berlin, Teubner 1909 [ristampa Amsterdam, B.R. Grüner, 1969].
  18. “Negli atleti il culmine della buona condizione fisica è pericoloso, se sono giunti al loro limite: non possono infatti restarvi né mantenerla: sicché non resta che peggiorare” (trad. di M. Vegetti).
  19. Ecco il testo di Platone: “Non abbiamo forse sentito dire ciò che ha fatto Icco di Taranto in previsione delle gare olimpiche e delle altre competizioni? Per riuscire a vincere, lui che possedeva nella propria anima sia la tecnica sia la forza unita a temperanza, come viene attestato, non toccò mai né una donna né un ragazzo durante tutto il periodo algido della sua preparazione. E lo stesso si racconta anche di Crisone, Astilo, Diopompo e tanti altri”. Su questo tema, nello sport antico e nello sport odierno, si veda ZERBINI M, op. cit. nota 15, pp.22 sgg., chi cita le opinioni di Galeno e Mercuriale sull’argomento; SANSONE D., *Greek athletics and the genesis of sport*. Berkeley, University of California Press, 1988, pp.52 sgg.; FIEDLER W., *Sexuelle Enthaltsamkeit griechischer Athleten und ihre medizinischen Begründung*. Stadion 1985; 11:137-175.
  20. Oltre alle opere generali di Clarence Allen FORBES (*Greek physical education*. New York-London, The Century Co., 1929), Henri Irenée MARROU (*Histoire de l’éducation dans l’Antiquité*. Paris, Le Seuil, 1948), e Fernando GARCÍA ROMERO (*Los Juegos Olímpicos y el deporte en Grecia*. Sabadell, AUSA, 1992, pp.80-81 e 84-91), sono molti gli studi sullo sport nel pensiero di Platone. Si veda DOMBROWSKI D., *Plato and athletics*. Journal of Philosophy of Sport 1979 ; 6: 20-38; JEU B., *Platon, Xénophon et l’idéologie du sport d’État*. In: DUMONT J.P., BESCOND L., *Politique dans l’Antiquité. Images, mythes et fantasmes*. Lille, Presses Universitaires Septentrion, 1986, pp.9-33; KORNEXL E., *Leibesübungen bei Homer und Plato*. Frankfurt am Main, Limpert, 1967; MEINBURG E., *Gymnastische Erziehung in der platonischen Paideia*. Stadion 1975; 1: 228-266. Su Aristotele, si veda MOURATIDIS Y. et alii, *The promotion of health through physical education and athletics in Aristotle*. Studies in Physical Culture and Tourism 1998; 5: 7-18. Sulle opinioni di Plutarco, si veda CORVISIER J.N., *Hygieia: Plutarch’s views on good health*. Nikephoros 2003; 16: 147-156.
  21. *Politica* 7.16, 1335b: “Anche le donne incinte devono prendersi cura del corpo senza darsi all’inerzia né attenersi a una dieta scarsa. E questo il



legislatore lo può facilmente ottenere ordinando di fare ogni giorno una passeggiata come atto di culto verso le dee che hanno avuto in sorte di presiedere alla nascita. Ma lo spirito conviene che al contrario del corpo se ne rimanga in completa rilassatezza perché i bambini sono evidentemente influenzati dalla madre che li porta come le piante dalla terra”. Cfr. già Platone, *Leggi* VII 789e.

22. “Similmente [a quanto detto sull'alimentazione] nel caso della corsa e della lotta. Così, dunque, ogni esperto evita l'eccesso e il difetto, ma cerca il mezzo e lo preferisce”. Cfr. *Magna Moralia* 1.5, 1185b: “La virtù etica è distrutta o dal difetto o dal eccesso [...] Già dagli esercizi ginnici lo si può vedere: infatti se essi sono eccessivi, si rovina la forza, e altrettanto accade se sono pochi”.
23. Sull'importante ruolo di Erodico di Selimbria nella storia della medicina e dello sport antichi, si veda JÜTHNER J., op. cit. nota 17, pp.9-16 e 32-43; JOLY R., op. cit. nota 8, pp.34 sgg. Tuttavia, negli scritti ippocratici e nelle opere di Platone e Aristotele la figura di Erodico è biasimata e pure considerata in modo sarcastico (cfr. VEGETTI M., *Komposi Asklepiades: la critica di Platone alla medicina nel III libro della Repubblica*. in: ALGRA K. et al, *Polyhistor. Studies in the history and historiography of ancient philosophy*. Leiden, Brill, 1996, pp.69-71; JORI A., *Platone e la svolta dietetica della medicina greca. Erodico di Selimbria e le insidie della techné*, Studi Italiani di Filologia Classica 1993; 11: 157-195). Così accade in *Epidemie* VI 3.18: “Erodico uccideva i pazienti febbricitanti con corse, molte lotte, bagni di vapore; questo è male, perché la febbre è nemica delle lotte, delle passeggiate, delle corse, dei massaggi. La terapia che si compie con la fatica genera fatica”. Negli attacchi dei medici contro gli allenatori sportivi forse dobbiamo vedere una polemica di carattere professionale, giacché i medici accusavano gli allenatori di “intrusione professionale”. Infatti gli allenatori dovevano conoscere naturalmente le tecniche delle rispettive discipline, ma anche avere nozioni più o meno ampie su medicina, dietetica e anatomia, per prescrivere ad ogni singolo atleta gli alimenti e gli esercizi più appropriati. Questa intromissione degli allenatori in ambiti considerati dai medici di loro esclusiva competenza (e sui quali pensavano che gli allenatori non avessero preparazione scientifica), suscitò una lunga polemica, già attestata, come abbiamo visto, negli scritti ippocratici dei secoli V-IV a.C. (cfr. parimenti *Sul regime di vita* I 24.1, dove il medico autore del trattato biasima gli allenatori attaccando anche la loro supposta mancanza di principi etici: li accusa di insegnare ai loro discepoli furberie di ogni genere). La polemica continua, sette

*Fernando García Romero*

secoli dopo, nelle opere di Galeno (cfr. FINLEY M.I., PLEKET H.W., *The Olympic Games. The first thousand years*. New York, Viking, 1976, p.97). Le testimonianze su Erodico sono raccolte in GRENSEMANN H., *Knidische Medizin I*. Berlin-New York, de Gruyter, 1975.

24. Si veda anche Senofonte, *Simposio* I 2.17; Pseudo-Platone, *Amanti* 135c.

Correspondence should be addressed to:

Fernando García Romero, Facultad de Filología, Departamento de Filología Griega y Lingüística Indoeuropea, Universidad Complutense E-28040 Madrid (Spagna)