

La constante diet(ética) en las propuestas de Hipócrates, Nietzsche y Foucault

The Dietet(h)ics Constant in Work of Hippocrates, Nietzsche and Foucault

Juan Pablo Valenzuela Opazo*
Universidad de Santiago de Chile
juanpablo.valenzuelao@gmail.com

DOI: 10.5281/zenodo.3558982

Recibido: 06/08/2019 Aceptado: 10/11/2019

Resumen: En el presente artículo abordo la preocupación de la filosofía y la medicina respecto a la vinculación entre dietética y ética. Para lograr aquello, el texto está dividido en cuatro partes. Las tres primeras se enfocan en exponer el pensamiento de Hipócrates, Friedrich Nietzsche y, Michel Foucault y sus reflexiones sobre la salud, la naturaleza humana, el autocontrol de la alimentación y la afirmación de la autonomía. La última sección está dedicada, por un lado, a señalar puntos comunes entre las diversas reflexiones y, por otro, a reivindicar la dietética como problema filosófico y aspecto fundamental de la salud.

Abstract: In this article I address the concern of philosophy and medicine in relation to the link between dietetics and ethics. To achieve that, the article is divided into four sections. The first three focus on exposing the thinking of Hippocrates, Friedrich Nietzsche and, Michel Foucault and their reflections on health, human nature, nutrition self-control and the affirmation of autonomy. The last section is dedicated, on one hand, to mark common points among different reflections and, on the other, to reclaim the dietetics as a philosophical problem and fundamental aspect of health.

Palabras clave: dietética, salud, filosofía, ética, cuidado de sí.

Keywords: dietetics, health, philosophy, ethics, self-care.

* Chileno. Licenciado en Educación en Filosofía y Profesor de Estado en Filosofía por la Universidad de Santiago de Chile. Trabaja en la Universidad de Santiago de Chile como profesional de apoyo en el Vicedecanato de Investigación y Postgrado de la Facultad de Humanidades.

1. Introducción

La preocupación sobre cómo el individuo puede lograr una dieta equilibrada que permita una vida virtuosa es uno de los problemas fundamentales que se expande en diversas escuelas de pensamiento a lo largo de la Antigüedad (pitagórica, estoica, epicúrea, hipocrática, etc.). Sin embargo, no ha tenido la preponderancia que debería a lo largo de la historia de la filosofía y, cada cierto tiempo emergen autores aislados que retoman el debate. Friedrich Nietzsche, en un diálogo constante con los griegos a lo largo de su vida, ha dedicado pasajes a la cuestión de la alimentación y la importancia de esta en su proyecto filosófico. Del mismo modo, en tiempos contemporáneos, el pensador francés, Michel Foucault ha vuelto sobre esta cuestión en los escritos de su última etapa. A pesar de esta larga tradición que busca reflexionar sobre la unión de la filosofía y el régimen dietético, hoy sigue siendo un problema menor que no suscita mayor diálogo. En este artículo se busca, por un lado, revitalizar uno de los tantos puntos de encuentro entre la filosofía y la medicina y, por otro, poner en la palestra la importancia de la nutrición como problema filosófico.

El orden que seguiré será el siguiente. En primer lugar, expondré la cuestión de la alimentación en torno al pensamiento hipocrático y el modo en que se relaciona con la salud de los individuos. A continuación, me centraré en algunos pasajes alusivos a la dieta en la obra de Friedrich Nietzsche y su relación con la salud, individualidad y afirmación de sí. Por último, mostraré cómo el régimen dietético, aunque solapado en torno a otra práctica, se torna considerablemente importante en la filosofía de Michel Foucault.

De manera preliminar, se debe tener en consideración que en la tradición filosófica que ha tratado este aspecto, en general, la dietética no es reducible a lo placentero que puede resultar el alimento al paladar, antes bien involucra un aspecto ético que en el caso de estos tres autores se liga al fortalecimiento del individuo.

A pesar de que tanto Nietzsche como Hipócrates coincidan en que además del cuidado de la alimentación se debe considerar el ejercicio físico y los aspectos ambientales, en este escrito me remitiré únicamente a la dietética y la consideraré desde una perspectiva de resistencia al dominio de lo externo sobre el individuo.

Entiéndase, en el caso de Hipócrates, como una persona que es capaz de robustecer su salud y naturaleza. En lo que respecta a Nietzsche, como un individuo que al cuidar su alimentación dice sí a la vida y se torna dueño de sí respecto a la moral. Por último, en cuanto al pensamiento de Michel Foucault, como un sujeto que, en medio de una sociedad, es capaz de generar una estética de la existencia.

2. Dietética hipocrática

Hipócrates¹ señala que toda enfermedad, incluso aquella que por mala comprensión de sus contemporáneos es considerada divina, tiene un tratamiento siempre y cuando no haya transcurrido un tiempo considerable y, quien suministra los cuidados médicos conozca y haga uso de la dietética. Si seguimos la división proporcionada por Laín Entralgo², el concepto de dietética en el pensamiento hipocrático se puede dividir en tres aspectos: 1) una dietética en su aspecto general, 2) una dietética para enfermos y, 3) una dietética para sanos.

1. La dietética, en su acepción general remite a uno de los factores fundamentales para mantener la salud en los humanos. “[...] me parece -dice Hipócrates- que las cosas que un médico debe necesariamente saber sobre la naturaleza y esforzarse en aprender, si quiere actuar correctamente, son qué es el hombre en relación con lo que come y bebe...”³. Desde que el ser humano ha existido, este se ha guiado mediante ensayo y error en la búsqueda de alimentos que le favorezcan a mantener su estado saludable, evitando aquellos que pueden resultar perjudiciales. Este aspecto metodológico es fundamental para comprender el pensamiento hipocrático toda vez que lo propio de la medicina y la ciencia en general se apoya, según nuestro autor⁴, en lo que nuestros antepasados nos han legado como conocimiento. Antes de continuar con el estudio de la dietética, es preciso aclarar de inmediato que para Hipócrates la medicina no puede estar ligada a un conocimiento puramente teórico ni puramente práctico. Se trata más bien de una *techné*, es decir, una

¹ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*. Trad. María. D. Lara, Carlos García Gual, J. A. López Férez y B. Cabellos Álvarez. Editorial Gredos, Madrid, 2000, pp. 65-81.

² LAÍN ENTRALGO, Pedro. *La medicina hipocrática*. Editorial Revista de Occidente, Madrid, 1970, p. 318.

³ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 52.

⁴ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 29.

práctica guiada por reglas claramente definidas sobre la cual se reflexiona teóricamente en base a la experiencia o, en palabras de Hipócrates, “de un arte”⁵. Así, para nuestro autor, todo lo que hemos podido descubrir en medicina es gracias a la mantención del estado saludable o del deseo de recuperar el equilibrio inicial del cuerpo y, la posterior recopilación de esta información.

Si se entiende por dietética un aspecto del arte de la medicina concerniente a las bebidas y alimentos que pueden favorecer o perjudicar el estado del individuo, entonces es claro que es una cuestión que atañe al médico. En tanto médico, este debe ser capaz de tratar con los humanos que tiene frente de sí y, a la vez, derivar principios generales para el establecimiento de una ciencia -en el término señalado anteriormente- robusta. Desde este punto de vista, la dietética alude a un aspecto que nos diferencia del resto de los animales. Nuestra constitución física (anatomía) y nuestra naturaleza (fisiología) nos remite a un concepto propio, humano, sobre la salud que debe ser estudiado por la medicina. Este conocimiento válido para la totalidad de los humanos demuestra el conocimiento que el médico debe tener sobre la naturaleza humana aludida más arriba.

La concepción sobre esta naturaleza, que parece remitir a una cuestión abstracta, podría hacernos creer que está en contradicción con el arte médico basado en la experiencia. Sin embargo, se debe tener en consideración dos cosas. La primera es que todo conocimiento sobre la naturaleza humana inicia desde la experimentación y observación que el médico realiza sobre quien padece. En palabras de Hipócrates, “sólo a partir de la medicina es posible conocer algo cierto sobre la naturaleza”. La segunda, que a mí parecer resulta más importante, es que la medicina tiene su inicio en “la necesidad”⁶, esto es, en quienes estando enfermos debieron buscar los alimentos que permitían fortalecer su estado. Así, la medicina es conocer qué alimentos convienen al cuerpo, al cuerpo de cada uno; la *aísthesis tou somatós* -la sensación del cuerpo- es para nuestro autor “la única medida” del saber médico, entendiendo esta tanto en el sentido estrictamente terapéutico donde el médico

⁵ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 26.

⁶ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 30.

percibe el cuerpo del enfermo y sus síntomas⁷, como en el sentido de cuidado sobre sí mismo. Sobre esto último, volveré luego.

2. Una vez que la persona ha enfermado y concurrido al médico, es deber ético del mismo conocer la naturaleza -en el doble sentido expresado- del paciente. El mismo *Juramento* hipocrático lo expresa de tal modo: “Haré uso del régimen dietético para ayuda del enfermo, según mi capacidad y recto entender”⁸. El escrito *Sobre la dieta en las enfermedades agudas* es un texto completamente dirigido hacia el uso de la dietética como método para combatir la enfermedad. Asimismo, tanto en *Sobre la medicina Antigua*, como en *Sobre la dieta* (especialmente el libro II), Hipócrates dedica largos y extensos pasajes al modo en que la alimentación se torna una práctica elemental en el saber médico y en la fundación misma de este. Sin embargo, el solo empleo de la dieta resulta efectivo en el caso de los enfermos cuando estos no presentan una patología de mayor complejidad. Cuando la dieta no es suficiente, la enfermedad debe ser enfrentada mediante fármacos y/o cirugía. Esta división entre dietética, farmacoterapia y cirugía, a pesar de no estar explícitamente señalada en los textos de Hipócrates -aunque el autor del *Juramento*⁹ distingue entre régimen dietético, fármaco y uso del bisturí-, debe ser considerada con el fin de precisar tanto el legado hipocrático como la precisión conceptual de nuestro autor respecto a la dietética. Así:

...dietetics seems to be a care for the body which does not necessarily aim at restoring the health of a sick body, but rather at bringing about the least harmful, or least painful, state for a sick body, which may amount to combating symptoms such as pain or, more generally, to making the disease more tolerable.¹⁰

⁷ LAÍN ENTRALGO, Pedro. *La medicina hipocrática*, p. 65.

⁸ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 3.

⁹ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 3.

¹⁰ “La dietética parece ser un cuidado del cuerpo el cual no apunta necesariamente a la *restauración* de la salud de un cuerpo enfermo, sino más bien a disminuir el estado de daño o dolor de un cuerpo enfermo, lo cual puede llevar a combatir síntomas como el dolor o, más generalmente, a hacer de la enfermedad algo más tolerable”. VAN DER EIJK, Philip. *Medicine and Philosophy in Classical Antiquity. Doctors and Philosophers on Nature, Soul, Health and Disease*. Cambridge University Press, New York, 2005. Traducción propia.

Por lo tanto, en el caso de quienes padecen, la utilidad de la dietética sería la de disminuir el dolor experimentado. *Sensu stricto*, la correcta administración médica de la bebida y el alimento es determinada como un recurso paliativo para una posterior recuperación de la salud, pero no el único posible, ni determinante en cada caso. Sin embargo, esta definición solo aplica a quienes ya están enfermos y, por lo tanto, es momento de ver cuál es el sentido de la dietética en cuerpos sanos.

3. La dietética como saber aplicable a la salud es un aporte central por parte de Hipócrates a la medicina. Consciente de los errores y aciertos que han cometido los médicos anteriores a él, Hipócrates se jacta de su logro afirmando: “he descubierto el diagnóstico previo, que indica antes de que el individuo caiga enfermo por efectos del exceso en qué sentido se producirá el desequilibrio”¹¹. Este diagnóstico anticipado (*prodiagnosis*), tiene el valor de no dejar que emerja la enfermedad, de mantener la salud entre los excesos de la enfermedad. Al respecto, Van der Eijk es claro: “*dietetics is not only used for therapeutic purposes, that is, for the treatment of diseases, but also for the preservation and promotion of health [...] and the prevention of disease.*”¹² La preocupación por mantener el estado saludable es, según Laín Entralgo¹³ el inicio de lo que posteriormente se denominará Higiene en el campo de la medicina.

Si bien es cierto que para nuestro autor¹⁴ la dietética se juega en torno al ejercicio, la cantidad de alimento, la naturaleza individual, la edad y el medioambiente en donde habita, me alejaría de mi propósito principal el tratar cada uno de estos puntos por separado. En lugar de extenderme en el pensamiento hipocrático, prescindiré de estos elementos para centrarme en la definición que Hipócrates esgrime sobre la salud la cual consiste en “la proporción de alimentos y el número ajustado de ejercicios que no ofrecieran un desequilibrio ni por exceso ni por defecto”¹⁵. He aquí

¹¹ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 186.

¹² “La dietética no solo es utilizada con propósitos terapéuticos, esto es, para el tratamiento de enfermedades, sino también para la preservación y promoción de la salud y la prevención de la enfermedad”. VAN DER EIJK, Philip. *Medicine and Philosophy in Classical Antiquity. Doctors and Philosophers on Nature, Soul, Health and Disease*, p. 324. Traducción propia.

¹³ LAÍN ENTRALGO, Pedro. *La medicina hipocrática*, p. 324.

¹⁴ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 184.

¹⁵ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 185

dos aspectos fundamentales que quisiera presentar para el valor de la dietética. En primer lugar, pasando por alto la teoría de los humores, Hipócrates escribe sobre un tema que será recuperado por posteriores tradiciones filosóficas: la medida y el equilibrio en los placeres. El placer del régimen alimentario no es puesto en cuestión en los textos hipocráticos que he tratado, antes bien, el llamado es a la ingesta de bebidas y comidas que sean adecuadas a cada cuerpo y eso, solo puede ser fijado con una mezcla entre conocimiento médico y conocimiento sobre sí. El segundo aspecto que quiero esbozar, tratado por Laín Entralgo en su libro *La medicina hipocrática*, alude a la oposición entre la actividad física y el sedentarismo. Aun cuando no haya una medida única para determinar cuánto se debe comer y cuánto tiempo durante el año se debe realizar ejercicio físico¹⁶ hay algo que es claro: la dieta y el ejercicio son claves para el mantenimiento y robustecimiento de la salud. Si salud y vida están directamente relacionados, entonces la vida es propiamente hablando, actividad puesta en juego por cada uno de nosotros.

Ahora bien, para finalizar con esta sección, no solo se trata de conservar la salud y prevenir la enfermedad. Hipócrates va más lejos aún y sugiere una posibilidad de mejoramiento de la naturaleza humana, afirmando que “si se sigue una dieta correcta, puede <el tal individuo> resultar más inteligente y agudo de lo que prometía su natural”¹⁷. La medicina es una *techné* que no solo combate patologías. No es un arte reactivo. El correcto uso del conocimiento médico apunta en una dirección constante: la superación de la propia naturaleza.

3. La alimentación como el problema filosófico

Entre octubre y noviembre de 1888, en la ciudad de Turín, Friedrich Nietzsche escribe *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*. En este texto autobiográfico, donde el propio autor busca contarnos quién ha sido él a través de sus principales escritos, Nietzsche realiza una síntesis de su pensamiento filosófico. *Ecce Homo* resulta una guía en los aspectos filosóficos de la guerra (cap. 1, §7), los aspectos de lo dionisiaco y lo apolíneo (cap. 4, §1), el pensamiento de Zaratustra y, las críticas al cristianismo que se hallan principalmente en *La genealogía de la moral*. Sin ánimo de omitir estos

¹⁶ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 245.

¹⁷ HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*, p. 211.

conceptos, entrelazados a lo largo de los textos nietzscheanos, me apegaré al problema que Nietzsche considera de suma relevancia y que he tratado a lo largo de este artículo:

...me interesa una cuestión de la cual más que de ninguna rareza de teólogos, depende la «salvación de la humanidad»: el problema de la *alimentación*. Prácticamente puede formularse así: «¿Cómo tienes que alimentarte precisamente tú para alcanzar tu máximo de fuerza, de *virtú* [vigor] al estilo del Renacimiento, de virtud exenta de moralina?»¹⁸

En esta frase provocadora se mezclan tres aspectos que consideraré para la exposición de esta sección: la dietética, su relación con la salud y, una virtud *ejemplar*.

Similar a la postura hipocrática que se presenta como conocedora de la técnica de la dietética, Nietzsche, en *Ecce homo*, asegura saber cuál es la mejor dieta para cuerpos vigorosos y saludables. En dicha obra, al igual que en el *Corpus Hippocraticus* se mantiene la diferencia entre cada individuo y la propia medida como criterio de definición sobre la alimentación. “Cada uno -afirma Nietzsche- tiene en estos asuntos su propia medida, situada de ordinario entre límites muy estrechos y delicados”¹⁹. Se desprende de lo anterior una segunda semejanza entre los textos del médico de Cos y Nietzsche, a saber, aquella que muestra una postura sobre la alimentación adecuada y su oscilación entre los excesos y el punto medio idóneo.

Una tercera similitud entre ambos pensadores se expresa en el §2 de *Por qué yo soy tan inteligente*, donde Nietzsche considera el clima y el lugar en el que se habita. No obstante, tal como señalé más arriba, no consideraré estos aspectos en esta investigación. Valga aquí únicamente como un campo probable de ser trabajado en el futuro. En lugar de ello, señalaré una cuarta semejanza que se relaciona con “*Estar sentado* el menor tiempo posible; no dar crédito a ningún pensamiento que no haya nacido al aire libre y pudiendo nosotros movernos con libertad, -a ningún pensamiento en el cual no celebren una fiesta también los músculos”²⁰. El

¹⁸ NIETZSCHE, Friedrich. *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*. Trad. Andrés Sánchez Pascual. Alianza editorial, Madrid, 2017, p. 48, §1.

¹⁹ NIETZSCHE, Friedrich. *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*, p. 51, §1.

²⁰ NIETZSCHE, Friedrich. *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*, p. 51, §1.

pensamiento, para Nietzsche, es expresión de la actividad de la vida y, por esa razón, una dieta adecuada debe estar entrelazada con el ejercicio físico: una buena salud asegura un buen razonamiento. Estas cuatro semejanzas -dietética, control del exceso, condiciones ambientales y, *gimnástica*- hacen de Nietzsche un escritor relevante al momento de pensar sobre la dietética. El mismo filósofo reconoce el modo en que una mala dieta ha influido en su salud y reflexiones: la cocina alemana lo ha acercado al idealismo, alejándolo a la vez de la realidad, de *su* vida, de sí mismo y por ello se ve en la necesidad de corregir su dieta con tal de acercarse a lo que él reconoce como verdadera filosofía. Dicho de otro modo, abandonando la importancia de la fisiología y el problema de la nutrición, la humanidad se ha olvidado de sí. Su descuido ha sido omitir el aspecto más propio del ser humano: la vida. De este modo, filosofía y régimen dietético se entrelazan en la postura nietzscheana.

Todo este proceso que Nietzsche nos relata sobre las repercusiones que la dieta produjo durante su juventud, se traduce en el concepto de enfermedad:

Así es como de hecho se me presenta *ahora* aquel largo período de enfermedad: por así decirlo, descubrí de nuevo la vida, y a mí mismo incluido, *saboreé* todas las cosas buenas e incluso las cosas pequeñas como no es fácil que otros puedan saborearlas -convertí mi voluntad de salud, de *vida*, en mi filosofía...²¹

El sabor y el saber se asocian en la voluntad de vida. Así como se debe tener paladar para los alimentos exquisitos, se debe tener un gusto desarrollado, es decir, sujeto a la experiencia, para aquellos que impiden nuestra salud. Más aún, son estos últimos los que muchas veces, debilitando nuestro cuerpo, nos hacen notar el modo en que nuestra salud se ha deteriorado y nos impulsa a recuperarla constantemente ¿No es acaso ese el sentido de lo que Nietzsche llama *gran salud*²², es decir, un profundo estar sano -como afirma Nietzsche- que permite asumir la enfermedad y combatirla en vista de la propia vida? Toda voluntad de vida se expresa en una condición saludable en términos fisiológicos que supone un estado previo de enfermedad que

²¹ NIETZSCHE, Friedrich. *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*, pp. 32-33. La cursiva en la segunda palabra del texto es mía.

²² NIETZSCHE, Friedrich. *La genealogía de la moral. Un escrito polémico*. Trad. Andrés Sánchez Pascual. Alianza editorial, Madrid, 2014, p. 138, T. II, § 24.

se ha superado. Una buena dieta, acorde a la naturaleza de cada cual, contribuye, por un lado, a la mantención de una salud vigorosa, de un cuerpo danzarín que dice sí a la vida buscando superarse a sí mismo y, por otro, a un cuerpo que en lugar de preocuparse por la salud del alma mira de frente la enfermedad corporal y asume el desafío de su mejora y la conquista por su estado de equilibrio.

El primer párrafo de *Schopenhauer como educador*²³ apunta a un objetivo central: la libertad humana y el modo en que la educación se relaciona con ella. No es trivial notar que, en este escrito de juventud, se refleja el ideal del filósofo que se aleja de la moral imperante de los últimos dos milenios que expresará consistentemente en *La genealogía de la moral*. Por lo demás, cabe mencionar que la crítica a la moral cristiana como moral de rebaño, se encuentra desarrollada en *La genealogía de la moral*²⁴ que reduzco en esta ocasión a una postura contra los valores reinantes y el hecho de que estos sean decididos por unos pocos -y además débiles- que privan de la fuerza vital a los individuos. Sin embargo, el problema sobre la religión en Nietzsche está lejos de ser resuelto y, por lo tanto, me concentraré en la capacidad de instituirse normas que Nietzsche ve en el ser humano, al margen de la moral de turno. Volvamos sobre la educación y su práctica liberadora. Nuestros maestros, señala Nietzsche, deben ser aquellos que dejen espacio a la expresión viva de nuestras fuerzas. Que nos proporcionen una formación en el sentido de resultar un ejemplo su modo de vida, un modo de vida que en este caso es siempre activo, luchador, resistente a los malos tiempos como a las enfermedades (recuérdese la *gran salud*), que esté más allá de lo puramente teórico y más acá de lo puramente presente. Todo maestro digno de ser imitado se concibe a sí mismo como proyecto, menos por lo que escribe que por el modo en que se comporta en tanto filósofo. El rol de aquellos que consideramos guías es hacer que lleguemos a prescindir de ellos, que cada uno de nosotros sepa cómo valerse por sí mismo en base a los propios ideales. Recuérdese las palabras dirigidas por Zaratustra: “Ahora os ordeno que me perdáis a mí y que os

²³ NIETZSCHE, Friedrich. *Obras completas. Volumen I. Escritos de juventud*. Trad. Joan B. Llinares, Diego Sánchez Meca y Luis E. de Santiago Guervós. Editorial Tecnos, Madrid, 2011, p. 749.

²⁴ NIETZSCHE, Friedrich. *La genealogía de la moral. Un escrito polémico*, pp. 37-80, Tratado primero.

encontréis a vosotros”²⁵. Se podría afirmar que la filosofía nietzscheana es un llamado constante a hacernos cargo de nuestras vidas y a conocer nuestras limitaciones, fortalezas y necesidades. Ahora bien, es válido preguntarse entonces qué tanto se ha atendido al régimen alimenticio individual en cuanto componente esencial de una salud vigorosa. Más aún, si alguno de nosotros ha fallado en atender a su cuerpo, ¿qué ocurre con aquellos que consideramos sabios? Nietzsche responde por nosotros:

Para mí un filósofo es importante en la justa medida en que esté en condiciones de dar ejemplo. No hay duda ninguna de que mediante el ejemplo puede arrastrar tras de sí a pueblos enteros; la historia de la India, que es prácticamente la historia de la filosofía india, lo prueba. Pero ese ejemplo se ha de dar mediante la vida visible y no meramente con libros, es decir, tal como enseñaban los filósofos de Grecia, mediante el rostro, la actitud, el vestido, *la comida* y las costumbres más que con la palabra o sólo con la escritura.²⁶

Quien quiera dedicarse a la filosofía debe vivir filosóficamente, lo cual implica apartarse de todo aquello que reniega u omite lo más propio del ser humano, es decir, la voluntad de vida. Se debe realizar una inversión -Nietzsche escribe una transvaloración de los valores- del más allá por el más acá. Una inversión que contemple la superioridad del cuerpo, ante todo, de *mi* cuerpo y de la capacidad propia de sobreponerse a lo adverso.

4. La dietética como obra de arte

Una de las posibles lecturas que se ha hecho de Michel Foucault afirma que su pensamiento está fuertemente influido por la obra de Nietzsche²⁷. Las ideas sobre la

²⁵ NIETZSCHE, Friedrich. *Obras completas. Volumen Iv. Escritos de madurez II y Complementos a la edición*. Trad. Jaime Aspiunza, Manuel Barrios Casares, Kilian Lavernia, Joan B. Llinares, Alejandro Martín Navarro y Diego Sánchez Meca. Editorial Tecnos, Madrid, 2011, p. 117.

²⁶ NIETZSCHE, Friedrich. *Obras completas. Volumen I. Escritos de juventud*, p. 758. La cursiva en el texto ha sido introducida por el autor de este ensayo.

²⁷ RORTY, Richard. «Identidad, moral y autonomía privada». En E. Balbier, G. Deleuze, H. L. Dreyfus, M. Frank, A. Glücksmann, G. Lebrun, R. Machado, J.-A. Miller, M.

voluntad de poder y la atención a la autonomía respecto de lo social son testimonio de aquello. Durante el último período de su vida, específicamente en el proyecto que lleva por nombre *Historia de la sexualidad*, Foucault se dedicó a estudiar las formas de subjetivación y el rol que jugaba en todo ello la sexualidad concebida desde una vertiente “artística”, “científica”²⁸ o autodisciplinada según antiguas escuelas filosóficas y médicas²⁹. En los tres primeros tomos de *Historia de la sexualidad* la preocupación principal de Foucault consiste en cómo el sujeto, que vive en una sociedad en donde las instituciones entrelazadas unas con otras permean nuestro modo de concebirnos a nosotros mismos, puede darse a sí mismo una ética propia que no se reduzca a la dicotomía bueno-malo ni a una subyugación total del individuo a lo social. En medio de este propósito, Foucault halla en el pensamiento de la Antigüedad (siglo IV a.C.) hasta el siglo II d.C., una forma de concebir la sexualidad o, lo que es equivalente en este caso, una forma de vida que no se limita exteriormente. Toda la regulación sobre los placeres debe estar en manos de quienes toman acción en ellos, los que, a su vez, se guían según principios filosófico-médicos asociados a la medida y al control que uno mismo dispone sobre su cuerpo. Toda esta lógica rechaza el exceso y la carencia para abogar por un equilibrio del alma como del cuerpo. Así lo hace notar Foucault cuando afirma que:

...la exigencia de austeridad implicada con la constitución de este sujeto dueño de sí no se presenta bajo la forma de una ley universal a la que todos y cada uno deberíamos someternos, sino más bien como un principio de estilización de la conducta para quienes quieren dar a su existencia la forma más bella y cumplida posible.³⁰

Este principio de estilización de la conducta, llamado también por Foucault *techné tou biou*³¹, se refleja en la dietética, concebida por nuestro autor como “el uso de los

Morey, J. Rajchman, R. Rorty, F. Wahl y otros. *Michel Foucault, filósofo*. Trad. Alberto L. Bixio. Editorial Gedisa, Barcelona, 1995, p. 323.

²⁸ FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber*. Trad. Ulises Guíñazú. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires, 2014, pp. 57-58

²⁹ FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad II: El uso de los placeres*. Trad. Martí Soler. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires, 2014. FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad III: La inquietud de sí*. Trad. Tomás Segovia. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires, s.f.

³⁰ FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad II: El uso de los placeres*, p. 269.

³¹ FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad III: La inquietud de sí*, p. 50.

placeres -sus condiciones favorables, su práctica útil, su disminución necesaria- en función de una determinada manera de ocuparse del cuerpo propio³². A raíz de esta reflexión sobre lo placentero, la cuestión de la dietética se entrelaza directamente con una relación de poder consigo mismo en donde es el sujeto quien debe resistir el exceso y ejercer soberanía sobre su cuerpo. Se debe precisar, sin embargo, que Foucault otorga al concepto de dietética un sentido más amplio que el que le atribuyen Hipócrates y Nietzsche. Para el filósofo francés, se trata de una práctica respecto a las *aphrodisia* -término griego sin traducción directa al español-, las cuales serían “actos, gestos, contactos que procuran cierta forma de placer”³³ que no se subsumen en categorías morales como prohibición o normalidad, sino más bien en “un orden estético”³⁴. La posibilidad de hacer de la vida una obra de arte, de embellecer la existencia, de tener una vida bella es el punto crucial en la filosofía foucaultiana.

El régimen dietético se suma así a una serie de prácticas de sí asociadas a la moderación tales como el matrimonio y las relaciones sexuales. Sin embargo, mientras estas dos formas de *aphrodisia* tienen por objetivo garantizar la libertad de quienes las ejercen, la dietética, además de aquello, posee cierta característica que la liga a la salud. La reflexión sobre la dieta en la Antigüedad lleva a Foucault a afirmar que “El régimen físico de las *aphrodisia* es una precaución de salud; al mismo tiempo es un ejercicio [...] de existencia”³⁵. En primer lugar, la frase reafirma lo que Hipócrates sostiene en los escritos que he tratado más arriba, es decir, la *prodiagnosis*. La dietética favorece la posibilidad de asegurar la salud de cada uno mediante el conocimiento de sí. En segundo lugar, y esto es lo importante en el caso de Foucault, la forma en que los individuos actúan respecto a los *aphrodisia* moldea su yo y su forma de situarse en el mundo. Con la preocupación por el régimen alimenticio adecuado, los seres humanos se crean a sí mismos. Esto nos dirige directamente a un aspecto esencial en el pensamiento foucaultiano cuando se afirma que: “no deberíamos ligar la actividad creadora de un individuo a la relación que

³² FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad II: El uso de los placeres*, p. 92.

³³ FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad II: El uso de los placeres*, p. 43.

³⁴ FOUCAULT, Michel. «Acerca de la genealogía de la ética». En CASTRO, Edgardo (editor). *La inquietud por la verdad. Escritos sobre la sexualidad y el sujeto*. Trad. Horacio Pons. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires, 2015, p. 124.

³⁵ FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad II: El uso de los placeres*, p. 136.

mantiene consigo mismo, sino ligar el tipo de relación consigo mismo que uno puede tener a una actividad creadora”³⁶.

Dicho de otro modo, el pensador francés contrapone, por un lado, una visión que determina al sujeto y su capacidad de creación como fenómeno externo al mismo, a una que concibe el despliegue del yo en la práctica. Hablar de una naturaleza intrínseca al humano en Foucault sería un contrasentido. Ahora bien, si por naturaleza se comprende un sujeto que se ha creado a sí mismo mediante sus propias prácticas, a la vez que lo configura el lenguaje, el entramado social de saberes-poderes, y los caracteres simbólicos que lo rodean, entonces es posible vislumbrar la importancia que adquiere la nutrición como problema estético. Si, a pesar de lo condicionado que un sujeto puede llegar a estar en una sociedad dada, este atiende a las cuestiones ligadas a los aspectos más prácticos de su vida, puede comenzar a formarse a sí mismo y hacer de su vida “una obra de arte”³⁷ con el objetivo de reafirmar su libertad.

Se ha visto que, si el sujeto quiere llegar a ser dueño de sí mismo, este debe, en vista de su autonomía y salud, limitarse en lo que respecta a los placeres. Solo de este modo la libertad se reafirma constantemente. Sin embargo, si el sujeto se encuentra constantemente entre esta dicotomía del exceso y la carencia y, además entre una moral externa a sí mismo dirigida desde la norma social, este deberá ser capaz de combatir -crearse- constantemente aquello que impide su estetización de la vida, vale decir, la relación de poder-saber social que lo condiciona y la relación de poder que tiene respecto de sí. En el fondo, la dietética “no se trata de un arte culinario, lo importante es elegir.”³⁸

En el presente artículo he realizado un breve análisis sobre la relación entre dietética, entendida como el estudio que atiende a la práctica del régimen alimenticio en los humanos, y ética, desde una óptica que resalta la autonomía, la libertad y el dominio de sí, en las obras de Hipócrates, Friedrich Nietzsche y Michel Foucault. Lo primero

³⁶ FOUCAULT, Michel. «Acerca de la genealogía de la ética», p. 135.

³⁷ FOUCAULT, Michel. «Acerca de la genealogía de la ética», p. 134.

³⁸ FOUCAULT, Michel. «Acerca de la genealogía de la ética», p. 131.

que quisiera constatar es que en los tres autores se refleja una prevalencia, una inclinación por el cuidado de sí (*epimeleia heautou*, como le denomina Foucault siguiendo a los estoicos³⁹) antes que por la terapia. Si bien, esta última juega un rol fundamental en el proceso médico, solo puede existir terapia ahí donde hay enfermedad. Sin embargo, una vez detectada la patología y realizado el proceso de estabilización del estado de salud, lo realmente importante es evitar volver al estado anterior y, más aún, evitar que aquellos que se han mantenido sanos padezcan del mismo mal.

Una segunda similitud se da en el ámbito del control de la salud y la autonomía del individuo. Aun cuando Hipócrates sea médico y, por tanto, considere que para un análisis completo de la dieta adecuada que deba llevar cada uno debe existir la intervención de un especialista en dicho saber, me permito considerar la autonomía individual como el elemento determinante en la relación entre salud-norma. Sigo aquí el argumento que Nietzsche plantea al defender que solo se cura aquel que en el fondo está sano, el cual se complementa con el llamado que hace Nietzsche a los “médicos de la humanidad moderna”⁴⁰, es decir, a los educadores que resaltan la vida y el desarrollo personal de sus educandos.

Tanto en el pensamiento de Foucault, Hipócrates y Nietzsche se presenta la reflexión sobre la naturaleza y la superación de esta misma. Ya he señalado anteriormente en qué sentido podríamos hablar de naturaleza en el filósofo francés. Esta tercera similitud se resume en lo que Nietzsche denomina “singularidad productiva”⁴¹, es decir, un sujeto que está constantemente reafirmando su salud, de un sujeto que resiste a la red de saberes y poderes que lo permean y condicionan (Foucault), y un ser humano que es capaz de mejorar sus facultades naturales (Hipócrates).

Esta reflexión final sobre la dietética se torna fundamental desde el momento en que pone en entredicho lo que el sentido común ha entendido por naturaleza, vale decir, algo permanente y externo a la acción individual. En estos autores, nos acercamos a

³⁹ FOUCAULT, Michel. *La hermenéutica del sujeto. Curso en el Collège de France (1981-1982)*, p. 17.

⁴⁰ NIETZSCHE, Friedrich. *Obras completas. Volumen I. Escritos de juventud*, p. 755.

⁴¹ NIETZSCHE, Friedrich. *Obras completas. Volumen I. Escritos de juventud*, p. 764.

VALENZUELA OPAZO, Juan Pablo. «La constante diet(ética) en las propuestas de Hipócrates, Nietzsche y Foucault».

HYBRIS. Revista de Filosofía, Vol. 10 N° 2. ISSN 0718-8382, Noviembre 2019, pp. 73-89.

una naturaleza que, incluso en su manifestación individual no está determinada, sino que está sujeta al modo en que los individuos se conducen en la vida y hacen de ella una obra de arte (techné). Sin ánimo de simplificar sus posturas, me atrevo a decir que el tema en el cual confluyen todos es la vida, en tanto movimiento sometido a las dicotomías de generación y corrupción, salud y enfermedad, placer y deseo. Si, “vivir significa en fin de cuentas estar en peligro”⁴², el filósofo y el médico deben volver sus pensamientos constantemente hacia la práctica dietética.

⁴² NIETZSCHE, Friedrich. *Obras completas. Volumen I. Escritos de juventud*, p. 764.

Referencias

FOUCAULT, Michel. «Acerca de la genealogía de la ética». En CASTRO, Edgardo (editor). *La inquietud por la verdad. Escritos sobre la sexualidad y el sujeto*. Trad. Horacio Pons. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires, 2015.

FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber*. Trad. Ulises Guiñazú. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires, 2014.

FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad II: El uso de los placeres*. Trad. Martí Soler. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires, 2014.

FOUCAULT, Michel. *Historia de la sexualidad III: La inquietud de sí*. Trad. Tomás Segovia. Siglo Veintiuno Editores, Buenos Aires, s.f.

FOUCAULT, Michel. *La hermenéutica del sujeto. Curso en el Collège de France (1981-1982)*. Trad. Horacio Pons. Fondo de Cultura Económica, México D.F., 2002.

HIPÓCRATES. *Tratados hipocráticos*. Trad. María. D. Lara, Carlos García Gual, J. A. López Férez y B. Cabellos Álvarez. Editorial Gredos, Madrid, 2000.

LAÍN ENTRALGO, Pedro. *La medicina hipocrática*. Editorial Revista de Occidente, Madrid, 1970.

NIETZSCHE, Friedrich. *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*. Trad. Andrés Sánchez Pascual. Alianza editorial, Madrid, 2017.

NIETZSCHE, Friedrich. *La genealogía de la moral. Un escrito polémico*. Trad. Andrés Sánchez Pascual. Alianza editorial, Madrid, 2014.

NIETZSCHE, Friedrich. *Obras completas. Volumen I. Escritos de juventud*. Trad. Joan B. Llinares, Diego Sánchez Meca y Luis E. de Santiago Guervós. Editorial Tecnos, Madrid, 2011.

NIETZSCHE, Friedrich. *Obras completas. Volumen IV. Escritos de madurez II y Complementos a la edición*. Trad. Jaime Aspiunza, Manuel Barrios Casares, Kilian Laverina, Joan B. Llinares, Alejandro Martín Navarro y Diego Sánchez Meca. Editorial Tecnos, Madrid, 2011.

RORTY, Richard. «Identidad, moral y autonomía privada». En E. Balbier, G. Deleuze, H. L. Dreyfus, M. Frank, A. Glücksmann, G. Lebrun, R. Machado, J.-A. Miller, M. Morey, J. Rajchman, R. Rorty, F. Wahl y otros. *Michel Foucault, filósofo*. Trad. Alberto L. Bixio. Editorial Gedisa, Barcelona, 1995.

VAN DER EIJK, Philip. *Medicine and Philosophy in Classical Antiquity. Doctors and Philosophers on Nature, Soul, Health and Disease*. Cambridge University Press, New York, 2005..