

Alessandro Arcangeli

DEL MOTO E DELLA QUIETE.
ESERCIZIO E IGIENE NELLA PRIMA ETÀ MODERNA



EDIZIONI POLISTAMPA

Sede legale: Via Santa Maria, 27/r - 50125 Firenze - Tel. 055.233.7702
Stabilimento: Via Livorno, 8/31 - 50142 Firenze - Tel. 055.7326.272 - Fax 055.7377.428
<http://www.polistampa.com>

estratto da:

Medicina & Storia

IV, n. 8/2004

Del moto e della quiete. Esercizio e igiene nella prima età moderna

ALESSANDRO ARCANGELI

Riassunto

L'igiene rinascimentale e moderna ha attratto significativa attenzione dalla ricerca più recente, con particolare riguardo per la dietetica alimentare e per l'individuazione del suo ruolo all'interno del complesso della scienza medica. Essa rimane tuttavia una miniera di fonti per la storia culturale solo in parte esplorate. Il caso qui esaminato con maggiore dettaglio è quello dell'esercizio, una delle sei *res non naturales* fissate nel medioevo dalla tradizione araba della medicina greca (assieme ad aria, cibo e bevande, ritenzione/evacuazione, sonno/veglia, passioni). Più precisamente, si tratta della coppia moto/quiete, un'alternativa che già da sé suggerisce per necessità un'alternanza, il discernimento del momento opportuno per l'adozione dell'uno e dell'altra, in ultima istanza in riferimento alle specificità dell'individuo. La trattatistica gli riservò una discreta attenzione, anche perché all'interno di un'antropologia, come quella umorale, dominata dal fattore alimentare, il moto offriva una rara opportunità per correggere eventuali vizi nello stile di vita dei soggetti. Numerose erano le virtù che gli venivano riconosciute; altrettante, però, le cautele suggerite nella scelta della forma di esercizio e delle modalità più opportune del suo svolgimento.

Igiene e medicina

La discussione *de sanitate* (o *valetudine*) *tuenda* (o *conservanda*) riveste un rilievo e occupa uno spazio strategici all'interno del discorso medico dei primi secoli dell'età moderna, all'indomani dell'introduzione della stampa e della rimessa in circolazione delle opere conosciute dei medici greci. Un campione delle dimensioni della sua esposizione all'interno di trattazioni mediche più ampie può fornire qualche indizio. Nella seconda metà del cinquecento, François Valleriole (Montpellier 1504-Torino 1580) è nominato professore di medicina all'università di Torino dal duca Emanuele Filiberto di Savoia. La sua raccolta

di *loci communes* medici, che in quegli anni organizza l'insieme dei passi ricavati dai corpus ippocratico e galenico secondo la tripartizione fra *res naturales*, *non naturales* e *contra naturam*, dedica al secondo libro – e quindi all'igiene – poco più del venti per cento dello spazio, a confronto del trenta per cento occupato dalla fisiologia e di poco meno del cinquanta per cento presi da patologia e terapeutica¹. Lo spazio non è amplissimo, ma pur rappresenta una porzione di tutto rispetto dell'insieme della scienza medica.

Oltre all'estensione quantitativa delle trattazioni, non va trascurato il rilievo che la tematica occupa nel contesto del sistema interno di classificazione e organizzazione del sapere medico. Poco meno di un secolo dopo del Valleriole, un professore di medicina attivo all'università di Groninga, il Deusingius, pubblica un compendio di *Institutiones medicae* costituito dalla raccolta sistematica di dissertazioni discusse da suoi allievi, che collazionate assieme vengono a formare una sinossi della medicina universale. La ripartizione interna della disciplina da lui adottata è quella tripartita fra igiene, terapeutica e metodo, con le prime due rubriche a loro volta articolate, rispettivamente, la prima in fisiologia medica e dietetica, la seconda in patologia e semeiotica. Secondo questa disposizione dell'albero, dunque, la stessa fisiologia è un ramo dell'igiene. Allo specifico della dietetica sono dedicate due dissertazioni – *De rebus non naturalibus* e *De sanitatis regimine*².

È a disposizione – e con ogni probabilità anche più diffuso al di fuori della professione – uno schema ancor più semplice, di tipo binario, che prevede l'igiene come la metà, e non la meno importante, dell'arte medica. Lo leggiamo nelle pagine introduttive al testo di Castore Durante (1529-1590), archiatra di papa Sisto V: "Fu da dio benedetto, per conservazione della sanità, data la medicina, la quale in due parti divide: la prima conserva la sanità presente, e l'altra la perduta ricupera"³. Fin dalle radici greche – pre-cristiane, ma non meno religiose – della medicina occidentale, Hygeia è, con Panacea, una delle due figlie di Asclepio⁴.

Recenti indirizzi di ricerca

Nell'arco degli ultimi anni si è assistito a una significativa ripresa di studi di storia dell'igiene e della dietetica, che restituiscono un profilo aggiornato e sti-

¹ Vallerioli, 1562.

² Deusingius, 1649.

³ Durante, 1596, proemio.

⁴ Porter, 1997, p. 52.

molante di questo aspetto della cultura e della pratica medica europea fra tredicesimo e diciannovesimo secolo. L'esistenza di una fitta letteratura, di tradizione ippocratico-galenica, dedicata al tema della conservazione della salute, non era certo mistero alla vigilia dei più recenti indirizzi della ricerca. Il fatto è, caso mai, che veniva frequentemente percepita come marginale e ripetitiva rispetto agli sviluppi più significativi della scienza cinque-seicentesca: la modernità andava cercata soprattutto nell'anatomia; e nemmeno i paradigmi scientifici alternativi alla teoria umorale, quali iatrochimica e iatrofisica, sembravano attribuire un ruolo di riguardo a igiene e profilassi.

Testo di riferimento per gli studi sull'argomento è rimasta a lungo un'opera che per la sua stessa concezione tracciava soltanto delle linee guida⁵. L'interesse non è venuto del tutto meno nei decenni successivi; ma è soprattutto dall'inizio degli anni Novanta che l'argomento è divenuto oggetto di indagini rinnovate e di chiare messe a punto⁶. Anche lo spazio dedicato alla medicina preventiva all'interno di ricerche impegnate a ricostruire la storia medica di una singola nazione⁷, o il pensiero medico di uno specifico autore⁸, offrono da un lato ulteriore testimonianza di una nuova sensibilità per la materia, dall'altro preziosi riscontri e occasioni di approfondimento e di comparazione. Indirizzi di ricerca che hanno conosciuto significativo sviluppo in tempi recenti, come la storia del corpo o quella dell'alimentazione⁹, hanno arricchito più o meno direttamente il quadro delle conoscenze nel campo. Inoltre, coerentemente con la tradizione di una letteratura che in età moderna era spesso scritta da e destinata a non specialisti, anche pubblicazioni che presentano i caratteri della buona divulgazione, piuttosto che della ricerca accademica in senso stretto, si sono aggiunte ad arricchire il quadro dell'offerta editoriale, e ad allargare così il potenziale pubblico dei lettori che dispone di una accresciuta e più accurata informazione intorno all'antico sistema dell'igiene¹⁰.

I lavori che hanno segnato una svolta nel livello di approfondimento della vicenda sono però una serie di monografie. Marilyn Nicoud ha dedicato una tesi di dottorato ai trattati di dietetica in Italia e in Francia dal duecento al quattrocento, identificandoli come il luogo d'origine di una medicina preventiva¹¹. Lo studio ridefinisce con chiarezza la tipologia delle fonti e ricostruisce una serie di tradizioni testuali, applicando alla materia aggiornate metodologie di storia del

⁵ Sigerist, 1956.

⁶ Palmer, 1991; Wear, 1992 e 1993; Gil Sotres, 1993.

⁷ Wear, 2000, pp. 154-209.

⁸ Siraisi, 1997, pp. 70-90.

⁹ Fra gli altri, si veda Grieco, 1987.

¹⁰ Cruz, 1997; Bergdolt, 1999.

¹¹ Nicoud, 1998.

libro e della lettura. Una ricerca di dottorato già approdata alla forma-libro è quella di Ken Albala, che ha ricostruito il sistema dietetico del Rinascimento a partire dal suo fondamento teorico nella teoria umorale, e presenta efficacemente le qualità che venivano attribuite ai diversi cibi e le regole che presiedevano alla loro combinazione¹². Lo spoglio della letteratura del tempo suggerisce ad Albala una tripartizione dell'epoca storica da lui esaminata: in un primo periodo (1470-1530) prevalgono l'influenza della medicina araba, e l'orientamento dei testi a indirizzarsi ai principi, a cui sono per lo più dedicati; a questo segue un secondo periodo (1530-1570) caratterizzato dalla riscoperta di Galeno, dal rinnovato ruolo dell'editoria universitaria, e dallo spostamento del centro dell'attenzione e del sistema dei valori dalla corte alla città; l'ultima fase indagata (1570-1650), pur nel solco di tante continuità, è teatro di una prima messa in discussione delle autorità e delle tradizioni mediche predominanti. Heikki Mikkeli ha compiuto un originale percorso di storia intellettuale, al centro del quale sta soprattutto l'indagine sulla posizione che l'igiene occupava all'interno del sistema complessivo del sapere e della pratica medica¹³. Il respiro cronologico del suo studio è più ampio, e si spinge fino all'ottocento, l'epoca in cui l'idea di sanità pubblica viene a rimpiazzare quella classica di igiene individuale. Anche il suo lavoro viene a proporre una scansione in tre periodi: a un regime caldo del cinquecento, imperniato su pasti 'caldi', esercizio fisico e bagni bollenti, sarebbe succeduto un regime freddo nel sei-settecento, all'insegna di bagni freddi, aria fresca e dieta vegetariana; per finire, sullo scorcio del periodo esaminato, con l'emergere di una dieta mista, caratterizzata dalle case riscaldate e da un ritorno ai bagni bollenti.

Mikkeli ha letto la tesi di Albala (mentre il libro a stampa di Albala non cita Mikkeli), e dal confronto fra le due prospettive di ricerca emergono spunti critici interessanti. Mikkeli contesta ad Albala soprattutto la scelta di concentrare esclusivamente l'attenzione sul fattore alimentare, che costituiva uno soltanto fra gli aspetti strettamente coordinati della dietetica umorale. È difficile non condividere, con Albala, la sottolineatura della centralità dell'alimentazione, che come si ribadirà nel seguito di questo saggio è un dato di fatto nelle fonti. Ciò non toglie che allo storico sia consentito pure leggere quei materiali in una prospettiva diversa, fare la tara al peso che spesso attribuiscono a un solo fattore (per l'appunto, quello alimentare), e concentrare invece l'attenzione sull'igiene nel suo complesso in quanto sistema. È in questa ottica che come si è detto è impostato il lavoro di Mikkeli, e alla stessa si ispira anche la ricerca di chi scrive.

¹² Albala, 2002.

¹³ Mikkeli, 1999.

"De rebus non naturalibus"

Le cose non-naturali erano a tal punto un ingrediente fondamentale dell'igiene rinascimentale da poter costituire un'alternativa – o perlomeno un elemento aggiuntivo – alla "conservazione della salute" nell'intitolazione stessa della trattatistica dell'epoca¹⁴. La storia del termine e del concetto è ormai chiarita nelle sue linee fondamentali. Mentre il concetto di fattori esterni che condizionano la salute è galenico, il termine "non-naturali" è un'aggiunta della medicina araba medievale. L'espressione conservava un'evidente ostilità per il non specialista, e non di rado era accompagnata da *excusationes* dell'autore al lettore quali "ut medici vocant"¹⁵, "quas vocant"¹⁶ o "medicis ita dictae"¹⁷. La lista non è invariabile né nel numero né negli elementi che la compongono, al punto che la stessa determinazione di questi due punti può fornire l'oggetto di discussione accademica¹⁸. La medesima materia conosceva articolazioni alternative: così, nel *Canone* di Avicenna (lib. 1, fen 3, doct. 2), il regime previsto per gli uomini maturi consiste in esercizio, dieta e sonno¹⁹. Predomina tuttavia la serie dei seguenti sei: cibo e bevande, ritenzione ed evacuazione, aria, moto e quiete, sonno e veglia, passioni dell'animo.

La porzione delle trattazioni mediche della dietetica che è occupata da cibo e bevande è, di norma, ampiamente predominante. La centralità che nella regolazione dell'equilibrio della salute individuale occupava il controllo di ciò che l'organismo ingerisce è tale che condiziona la stessa prospettiva in cui gli altri non-naturali sono considerati: è soprattutto in relazione alla digestione, e a tutte le funzioni connesse all'assunzione di cibo, che vanno valutati il sonno e la veglia, il moto e la quiete, e tutto il resto. Ciò non significa che tutti i testi presentino la medesima accentuazione di uno soltanto degli elementi (e sempre dello stesso). Le variazioni sul tema sono numerosissime, e autori e testi diversi possono scegliere di sottolineare spunti distinti. Tali messe a punto assumono a volte la forma dell'articolazione di temi principali in sottotemi, deviazioni dalla serie standard dei capitoli (uno per ciascuna delle sei *res*), che vengono a moltiplicare le rubriche adottate. Chi vuol distinguere all'interno della sfera delle bevande,

¹⁴ Pictorius, 1555; Katzschi, 1557; Anriquez, 1594; Grossius, 1617; Cardosus, 1620; Matthaeus, 1620; Goclenius, 1621; Fabricius, 1629; Kempis, 1649.

¹⁵ Pictorius, 1555. La stessa dicitura nel "titolo lungo" di Schneeberger, 1564, che non cito per esteso in bibliografia.

¹⁶ Matthaeus, 1620.

¹⁷ Fabricius, 1629.

¹⁸ Grossius, 1617, 'De rebus non naturalibus in comuni', q. 2: "An res non naturales sint tantum six".

¹⁹ Avicenna, 1507, c. 56v.

può dedicare un capitolo all'acqua, uno al vino²⁰. Di cibo, a sua volta, si può trattare distinguendo fra carne, pesce e verdura. Nei *Loci communes* di Valleriolo – all'interno dei quali l'articolazione del materiale avrà tratto ispirazione almeno in parte dalla materia stessa che vi si organizza, ossia il corpus dei testi ippocratico-galenici – la rilevanza della componente ambientale suggerisce la sua presentazione in una serie di capitoli: a fianco all'aria, ne sono dedicati alle stagioni, ai venti e ai luoghi; una serie che richiama inequivocabilmente il titolo del trattato ippocratico da cui l'intera tematica della medicina ambientale dipende in misura significativa²¹.

L'ordine in cui i sei fattori compaiono può variare da un trattato all'altro. In un modello alternativo al sistema delle *res non naturales* proposto da Thomas Cogan, *schoolmaster* a Manchester e Fellow di Oriel College, Oxford, l'ordine è prescrittivo, e polemicamente contrapposto a versioni alternative, in quanto basato su quello da seguire nell'espletamento delle pratiche igieniche nell'arco della giornata. Si comincia dall'esercizio, seguito, nell'ordine, dal mangiare, dal bere, dal sonno e dall'attività sessuale²². La serie – *labor, cibus, potio, somnus e venus*, tutti da praticare con moderazione (“omnia mediocritia”) – è presa dal sesto libro delle *Epidemie* di Ippocrate, una scelta a cui probabilmente non è estranea la contemporanea tendenza di certa medicina europea a preferire gli aforismi di Ippocrate all'enciclopedismo di Galeno²³. Che la moderazione sia il principio guida di tutta la dietetica è esplicito in altri testi dall'impianto tradizionale, che non mancano di fornire un'indicazione generale in tal senso, prima di passare in rassegna i singoli fattori. In questo contesto, non desta sorpresa che il medico veronese Marsilio Cagnati (1543-1612), lettore di medicina teorica alla Sapienza di Roma, intitolò *De continentia* il primo dei suoi libri *de sanitate tuenda*, pubblicato a sé con dedica a papa Gregorio XIV (lo seguirà quindici anni dopo l'edizione completa, dedicata a Paolo V, che include un secondo libro *De arte gymnastica*): l'intento palese è quello di dare alla medicina un orientamento morale²⁴.

Tutto questo sistema aveva un suo pilastro nel fatto che si presentava, in termini che appartenevano al DNA della medicina umorale, come un campo d'azione in primo luogo a disposizione del paziente, ovvero del soggetto sano, che solo subordinatamente, e qualora qualche fattore del suo equilibrio psico-fisico

si fosse venuto ad alterare, avrebbe dovuto far ricorso alle competenze del medico. Il dato caratterizza un genere letterario che, com'è noto, contava intellettuali non medici, da Thomas Elyot ad Alvise Cornaro, fra gli scrittori di best-seller. La centralità dell'elemento di self-help arriva occasionalmente a ispirare il titolo stesso di pubblicazioni, quale – relativamente più tardi – *Le médecin de soi-même*²⁵. Parte di questa letteratura mostra la tendenza a presentarsi come popolare, come “medicina per i poveri”. Anche se si è sostenuto che questa è una convenzione retorica a cui non corrisponde un destinatario quale quello dichiarato²⁶, rimane vero che si trattava di un'intera impostazione del problema della salute su cui è ammissibile che i punti di contatto fra diversi gruppi sociali e culturali fossero maggiori di quelli di differenziazione. Ne forniscono esempi l'ubiquità dei precetti della scuola salernitana; come pure il fatto che, nonostante il forte radicamento dell'igiene classica nella dottrina umorale, trattati non dissimili vengano proposti anche da medici che contestano i presupposti teorici di quella scuola, come i paracelsiani²⁷. Lo sviluppo più significativo del genere si può collocare nei centocinquanta anni circa che seguono la pubblicazione della traduzione latina del *De sanitate tuenda* di Galeno ad opera di Thomas Linacre (1517). Sul finire del seicento, pur sopravvivendo, la letteratura sulla conservazione della salute mostra di segnare il passo, e di cedere il campo a indirizzi e interessi medici e culturali diversi e con essa meno compatibili. Se tutta la vicenda è una storia di variazioni sul tema dove la ripetizione è di norma, una certa tendenza a declassarla come pagina minore e di scarso interesse è il frutto di un modo di fare storia della medicina non più condivisibile: l'esame attento di una produzione e circolazione così vasta è un passaggio necessario per un'adeguata ricostruzione delle idee e delle mentalità correnti nell'Europa moderna. Certamente, la letteratura prescrittiva ci fornisce soltanto una faccia della medaglia: non è possibile da questo dedurre semplicemente che le norme venissero osservate (né, al contrario, presupporre meccanicamente che, se venivano continuamente reiterate, dovessero essere ignorate). La ricostruzione della storia delle effettive pratiche del corpo richiede il ricorso ad altre fonti, come quelle diaristiche o epistolari che, pur fotografando la realtà attraverso filtri e secondo convenzioni loro proprie, aprono indubbiamente squarci su quella dimensione. Nelle osservazioni che seguono ci si limiterà al lato prescrittivo, consapevoli dei suoi limiti, ma anche della varietà di dati che ci fornisce per la storia culturale di un'epoca.

²⁰ Cardoso, 1620, pp. 86-139 – una trattazione complessivamente più ampia di quella del cibo, che la precede.

²¹ Valleriolo, 1562.

²² Cogan, 1584, 'To the gentle reader'.

²³ Nutton, 1993; per il caso di Marsilio Cagnati, Ulmann, 1973³, pp. 110-111.

²⁴ Cagnatus, 1591 e 1605; Ulmann, 1973³, p. 111.

²⁵ Devaux, 1682; Flamant, 1692.

²⁶ Slack, 1979.

²⁷ Quercetanus, 1606.

In tale quadro, il peso relativo dell'esercizio non è affatto di poco conto: nella prima metà del cinquecento, esso è sufficiente a suggerire la formulazione e la discussione di una questione scolastica "utrum conservatio sanitatis magis consistat in exercitio quam in aliis rebus non naturalibus"²⁸. Certamente era possibile, appellandosi alla testimonianza di Ippocrate, Galeno e Avicenna, sostenere che "gran parte della conservazione della salute consiste nell'opportuno esercizio del corpo", e per tale ragione scegliere di trattarne al primo posto²⁹. Si trattava in fin dei conti di uno strumento alla portata di tutti, che in buona parte delle sue forme non richiedeva un'attrezzatura o delle condizioni particolarmente difficili da creare, e prometteva un'azione efficace sia come ingrediente di una medicina preventiva, sia per intervenire a correggere squilibri umorali³⁰.

L'esercizio

È per l'appunto l'esercizio che si prenderà in esame; nelle pagine che seguono, come caso di studio di una importante componente dell'igiene cinquecentesca³¹. In Galeno e Avicenna – per limitarsi a menzionare le autorità più ovvie e che ricorrono più di frequente³² – il medico (e il lettore colto) trovavano una sua definizione, l'attribuzione di una serie di benefici, una classificazione delle sue varietà, istruzioni sulle modalità del suo svolgimento. L'esercizio viene definito come serie di movimenti volontari, la cui esecuzione sia sufficiente a modificare il respiro nell'intensità e nella frequenza³³. I suoi vantaggi sono previsti in stretto rapporto con una dietetica essenzialmente alimentare. Si tratta senza dubbio di rassodare alcune membra; di ravvivare il calore naturale del corpo; di aprirne i pori, stimolando la sudorazione; di agevolare l'assorbimento del cibo. Ma una funzione essenziale è quella di facilitare col movimento le funzioni intestinali, in una maniera che eviti gli effetti collaterali indesiderati che contrassegnano il ricorso a farmaci lassativi³⁴. La valutazione dell'efficacia e

²⁸ Tarrega, 1524, c. Xvr.

²⁹ Gratarolus, 1558; Sylvius, 1574, c. 23r.

³⁰ Tipica è un'affermazione come la seguente: "Nothinge is holesomer nor more availeable for health, than seasonable exerceyse and convenient motion" (Lemnius, 1581, c. 51v).

³¹ Ho già discusso parte di queste fonti in relazione al gioco e alla danza in contributi precedenti, il cui contenuto è qui ripreso nella sostanza, anche se il lettore vi potrà trovare più ampi dettagli (Arcangeli, 1999; 2000a, pp. 265-287; 2000b; 2003, pp. 18-45).

³² Cfr. Anriquez, 1594 per un esempio di trattazione in forma di *enarratio* del capitolo di Avicenna in questione.

³³ Avicenna, 1507, c. 56v; Traffichetti, 1565, cc. 109r e 110r ("Moto gagliardo del corpo, fatto fine alla mutatione dell'anellito").

³⁴ Paschetti, 1602, pp. 166-167: "Imperò rassembrasi l'essercitio al sole sgombrando quello dai

dell'importanza del moto interseca il piano dell'alimentazione in più d'un punto. Forse uno dei meno scontati è quello del moto degli animali e dei fluidi. Con un'attribuzione di valore in cui vengono a sovrapporsi teorie fisiologiche e connotazioni simboliche, l'animale più sano è quello in cui il frequente movimento interviene a condizionare positivamente l'equilibrio umorale: il maiale allevato all'aria aperta, il pesce sballottato dai venti e dalle onde (soprattutto se d'acqua dolce, e se purificato dal continuo moto è anche l'ambiente fluviale in cui vive, contrapposto ai vizi dell'acqua stagnante); di conseguenza la sua carne fornirà cibo più appropriato e più facilmente digeribile di quella dell'animale sedentario. Il criterio poteva spingere a preferire l'animale selvatico rispetto a quello d'allevamento o, fra le altre, le parti degli animali più frequentemente in moto: dalle ali degli uccelli, alle code dei pesci, ai muscoli degli arti e ai piedi dei mammiferi. Lo stesso discorso si dà per la migliore potabilità delle acque correnti³⁵.

Assieme a ritenzione ed evacuazione, e a sonno e veglia, moto e quiete – a essere più precisi – rappresentano una coppia di alternative, il cui uso opportuno consiste nel saper discernere quando avvalersi dell'uno oppure dell'altra. La trattazione del tema della quiete tende però a essere sbrigativa, in appendice a quella più sostanziale e articolata del più complesso moto.

La trattatistica raccomanda condizioni ideali di svolgimento dell'esercizio, che sono in primo luogo quelle di tempo, e poi quelle atmosferiche (in sostanza, trattandosi di attività che produce riscaldamento delle membra, non andrà fatto quando l'aria circostante è già troppo calda, e quindi in orario differenziato a seconda delle stagioni³⁶); come pure altre varie concernenti il luogo (all'ombra; ma anche: passeggiare in luogo ameno). La scelta del tempo è fondamentalmente dettata dal ciclo alimentare e dalla preoccupazione di non turbare la digestione, per cui le ore raccomandate tendono a essere quelle mattutine.

Quanto alle attività elencate, la tradizione classica e medievale ne aveva tramandato una serie che contemplava tanto gli esercizi da palestra con o senza attrezzi, quanto movimenti che non richiedevano lo svolgimento in un luogo predisposto, quale il salire e scendere scale. Nei decenni centrali del cinquecento (in significativa corrispondenza con il secondo periodo individuato da Albala) la rosa degli esercizi menzionati presenta forti connotazioni antiquarie. Si riscopre, con gusto umanistico per il dettaglio, la ginnastica degli antichi (l'opera di riferimento, per tutta la letteratura dell'epoca, è quella di Girolamo Mercuriale³⁷); e le categorie in cui questa articolava i diversi generi di esercizio si propongono

corpi nostri ogni lordura, non altrimenti che il sole dall'aria scaccia ogni oscura nebbia".

³⁵ Wear, 1992, pp. 142-146; Albala, 2002, p. 235.

³⁶ Savonarola, 1988, p. 169.

³⁷ Mercurialis, 1569; cfr. Nutton, 1990; Siraisi, 2003.

spesso come termini chiave tuttora validi³⁸. È soprattutto alla fase successiva che data uno slittamento verso la preferenza per il riferimento a pratiche della socialità moderna. La trattazione medica poteva prevedere l'esame dell'efficacia di specifiche forme di esercizio su singole membra, anche a fini correttivi³⁹; ma andrà ricordato che una tradizione – che aveva il suo pilastro nel trattato di Galeno *De parvae pilae exercitio*⁴⁰ – insisteva piuttosto sul valore di uno sforzo distribuito in modo equilibrato su tutto il corpo.

Per i programmi educativi europei a partire dalle scuole umanistiche, protagoniste di una rivalutazione del corpo e del gioco, si è parlato di preludi a un'educazione fisica⁴¹. È stato però rilevato che in senso stretto la locuzione 'educazione fisica' compare soltanto nella seconda metà del diciottesimo secolo, l'epoca a cui risalirebbe una svolta definitiva in cui si vennero a saldare sapere medico e programmi pedagogici, con l'emergere dell'ortopedia e di una specifica ginnastica scolastica⁴².

La trattazione delle modalità ideali di svolgimento dell'esercizio includeva elementi quali bagni e frizioni, tradizionalmente associati alla ginnastica, ed essi stessi a loro modo rubricati come specie di moto. Esercizio è nozione relativamente ampia, che tende a includere – o perlomeno a presentare come ambiti affini – tali aspetti della cura di sé. Qualche fonte non manca di dedicare una certa attenzione a un'elencazione delle virtù del pettinarsi e del guardarsi allo specchio, rispettivamente prescritti per i vantaggi apportati alle facoltà mentali e alla vista, fornendo al lettore istruzioni di dettaglio sul modo corretto di espletare tali incombenze mattutine. Così, ancora, l'archiatra pontificio Durante⁴³; similmente, con maggior insistenza sulla frizione del capo, già il medico bergamasco Guglielmo Grataroli, presso il quale la sottolineatura del punto è coerente

³⁸ Un trattato parigino della prima metà del seicento, che dedica una sezione a ciascuno dei sei non-naturali, può intitolare la quarta "De motu, vel de arte gymnastica, et de quiete" (Perdulcis, 1637, pp. 162-209).

³⁹ Valleriolo, 1565.

⁴⁰ Galeno, 1562.

⁴¹ Ulmann, 1973³.

⁴² Rauch, 1983.

⁴³ Durante, 1596, pp. 14-15: "Oltre a ciò, avanti l'essercitio, la mattina nel levarsi bisogna stropicciarsi la testa e petinarsi, con pettine d'avorio, dalla fronte verso la nuca, dando almeno quaranta pettinate. Poi con panno ruvido, o con l'ugne o con la spugna stropicciando la testa, se ne levi ogni superfluità che vi fosse, accioché gli spiriti s'assottiglino e s'aprano i meati del capo, accioché le fumosità più liberamente svaporino; ché così si corroborano tutte le virtù interiori, cioè l'imaginativa, la cogitativa, e la memoria. E l'uso del pettine ristora mirabilmente la vista, massime guardando nello specchio, il quale eccita tutte le virtù animali e massime la vista; et il pettinarsi spesso il giorno tira i vapori alle parti superiori e facilmente gli rimuove dagl'occhi. Ma nel pettinarsi non si tenga la testa molto scoperta; poi si pettini con un altro pettine la barba, la quale si tagli spesso, perché rallegra e dà prontezza di animo".

con il fatto che si tratti di autore impegnato – in altra opera apposita – anche a fornire precetti per il recupero, lo sviluppo e la custodia della memoria⁴⁴. Ma a ben vedere già il trattato ippocratico *Sul regime* (II, 61) includeva fra gli esercizi funzioni quali la visione, l'ascolto, la parola, il pensiero⁴⁵. Inoltre, parlando indifferentemente di *ponos* e *gymnasia*, quel trattato mostrava di trascurare la diversità che separa gli esercizi ginnastici da sforzi meno specifici, i cui effetti dal punto di vista medico siano paragonabili ai primi. Galeno invece, nel *De sanitate tuenda*, distingue fra esercizio propriamente detto e lavoro fisico; salvo poi, nella sua classificazione dei movimenti in attivi, passivi e misti – a seconda del loro dipendere dalla volontà di chi li effettua e/o da determinazione esterna –, fornire assieme esempi dell'uno e dell'altro genere⁴⁶. Queste distinzioni, come pure la loro intrinseca ambiguità, si ritrovano senza sostanziali modifiche nella letteratura cinque-seicentesca che quelle fonti riprende; e non manca a volte di ricorrere al lessico ippocratico, parlando di *labor*, piuttosto che di *motus*⁴⁷, oppure di trattarli come sinonimi⁴⁸.

Il pubblico colto a cui la trattatistica prevalentemente si rivolgeva suggerisce anche la specifica elaborazione di trattati sulla salute degli intellettuali; con una proverbiale attenzione per il loro stile di vita, al punto che "coloro che non sono abituati ad esercitare il corpo" può figurare come la categoria sociale che individua i destinatari di un trattato⁴⁹. Quale che fosse la classificazione adottata, un tema che si impone all'osservazione degli scrittori di igiene è l'apparentemente naturale buono stato di salute dei lavoratori, che non sembrano necessitare dell'arte medica – anche se un difensore della disciplina poteva precisare che, con lo sforzo lavorativo, le regole mediche venivano comunque rispettate, pur senza il bisogno di ricorrere alle cure degli specialisti⁵⁰. All'evidente vigore fisico dei contadini fa da contraltare la precarietà della salute degli aristocratici e degli intellettuali – categorie socio-professionali a cui una lunga tradizione raccomanderebbe con particolare attenzione una dietetica che cerchi di contrastare gli aspetti insalubri insiti nel (quando non addirittura costitutivi del) loro stile di vita. Il contrasto fra i due gruppi, e il fatto che le loro rispettive condizioni fisi-

⁴⁴ Gratarolus, 1558. Sulla sua figura di esule per causa di religione, condannato in contumacia dall'Inquisizione, vedi Pastore 2002.

⁴⁵ Cfr. Ulmann, 1973³, p. 23, dove si ricorda anche l'apprezzamento espresso per quella inclusione, all'inizio del seicento, da Marsilio Cagnati.

⁴⁶ Galeno, 1549; Ulmann, 1973³, pp. 22-23 e 64-65; un esame del lessico ippocratico già in Alexandrinus 1575, p. 138.

⁴⁷ Thomasiis, 1500, c. 8v.

⁴⁸ Gratarolus, 1558.

⁴⁹ Sylvius, 1574.

⁵⁰ Cardosus, 1620, p. 8: 'Cur rustici non agrotent'; Mikkeli, 1999, p. 142.

che apparentemente facciano a pugni con la qualità dell'alimentazione che sono (socialmente, economicamente) in grado di assumere, è colto puntualmente da un medico del cinquecento – il lusitano Fernando Rodriguez Cardoso, professore primario all'università di Coimbra, e successivamente protomedico dei re di Portogallo. Cardoso fa giocare a questa constatazione di fatto un ruolo particolare all'interno della sua argomentazione. La presenta come la prima di una serie di prove (per esperienza, piuttosto che – ovvero, a fianco di quelle che derivano da – autorità o ragione), a documentazione dell'utilità dell'esercizio per la conservazione della salute. Operai e contadini (*mechanici et villici*), che assumono pessimo cibo, godono di buona salute per la sola virtù dell'esercizio; quando invece molti nobili, che mangiano cibi ricercati, soffrono di gravi malattie. La serie delle *experientiae* continua con il caso, parallelo, dell'atrofizzazione delle membra non utilizzate. Allo stesso modo, “gli uomini detenuti in carcere impallidiscono rapidamente”; e un simile declino fisico colpisce anche gli uccelli in gabbia e i pesci in acquario⁵¹. Tutti esempi che costituivano un insieme consolidato di topoi (incluso quello dei carcerati⁵²).

Il contrasto fra i due gruppi sociali si impone all'attenzione di altri autori, fra cui l'inglese William Bullein, arrivato agli studi di medicina a partire da una carriera quale parroco di campagna. Nel suo dialogo *The government of health*, all'interlocutore che chiede il perché dei propri problemi di salute quando i suoi servi, che pur condividono la stessa aria, stanno bene, il medico risponde che la ragione del benessere fisico dei secondi è l'“esercizio e lavoro”, mentre l'inattività è in parte responsabile dei disturbi del primo⁵³. Il passo riprende uno stereotipo della tradizione galenica, che fa il paio con il contrasto fra la città e la campagna in termini di salubrità dell'ambiente. Se esso conferma l'identità sociale dei protagonisti (autori e prevedibili destinatari) di un numero significativo di queste pubblicazioni, l'insistenza sull'effetto salutare dello sforzo fisico dei lavoratori viene almeno in parte a smentire una caratteristica che la letteratura medica aveva attribuito all'esercizio sul piano definitorio, e cioè che, perché valga al fine della conservazione della salute, deve venir intrapreso specificamente a quello scopo. Una definizione che, se presa in senso stretto, limite-

⁵¹ Cardoso, 1620, p. 208.

⁵² Cfr. Durante, 1596, ‘Della quiete’.

⁵³ Bulleyn, 1558, cc. XLIIIv-XLIVr (cfr. Wear, 1992, p. 132): “JOHN: ‘I have founde very muche disquietnes in my body, when my servaunts and labouryng familie have founde ease, and yet we are partakers of one aire’. HUMPHREY: ‘The cause why thy labouring servauntes in the field of plough, pastures, or woode have such good health, is exercise and labour; and thy disquietnes cometh partly of idleness, and lack of travel, which moderately used, is a thing most soveraint to nature’”.

rebbe tutto il discorso igienico sull'esercizio come socialmente esclusivo, in quanto concernente soltanto coloro che possono permettersi il loisir della ginnastica per il solo scopo della cura del corpo⁵⁴. Di qui in effetti partono alcuni testi, magari per proporre, dopo l'esclusione in linea di principio del lavoro dal novero dell'esercizio, che – se condotto secondo alcune regole – il primo possa giovare anche alla salute⁵⁵.

Se è luogo comune, l'elogio dell'attività fisica dei lavoratori non va preso troppo alla lettera, né impedisce l'istituzione di confronti di segno ben diverso. All'interno della vasta letteratura dedicata più o meno espressamente alla salute dei letterati, non mancano le prese di distanza di chi lascia ben volentieri la fatica a contadini e servi, per prevedere come sufficienti per i suoi interlocutori le forme più leggere, finanche passive di esercizio⁵⁶.

Indicazioni differenziate la letteratura fornisce anche in base alla diversità dei temperamenti individuali. La dottrina umorale aveva da sempre oscillato fra il raccomandare una dieta che rispecchi e quindi confermi le qualità prevalenti in un soggetto, oppure una che le corregga. La metà del cinquecento è stata riconosciuta, su questo piano, come un punto di svolta: o nel senso che si passi dal prevalere del mantenimento della complessione individuale a una campagna di correzione che sembra trattare tutti come malati⁵⁷; oppure suggerendo che a quell'epoca sia intervenuta una generale svalutazione del corpo, su cui la parte razionale dell'uomo doveva ora assumere il controllo, piuttosto che cercarvi l'equilibrio e il compromesso⁵⁸. Nello specifico del discorso sul moto l'elemento correttivo sembra prevalere senza significative svolte nel tempo, con un esercizio moderato raccomandato soprattutto per contrastare costituzioni per natura fredde e umide⁵⁹. La variabilità dei consigli da dare in materia di moto e di quiete sulla base delle diverse costituzioni fisiche dei soggetti era in linea con l'intera impostazione dell'igiene all'interno della dottrina umorale, ma poteva ricevere una particolare sottolineatura, come pure suscitare sorpresa. Nella seconda

⁵⁴ La tesi è esplicita in qualche testo medico tardomedievale che contiene l'affermazione che la complessione di chi lavora è per sua natura squilibrata, o la precisazione dello sforzo sbilanciato imposto al corpo da processi lavorativi specifici (Nicoud, 2002).

⁵⁵ Viviani, 1626, p. 180: “La quale ben che richiede l'huomo libero; non è però che l'artefice non possa prescrivere agl'affari dell'arte sua norma, e regole tali, che senza molta difficoltà possano servire in un tempo medesimo ad ambi due questi fini”. L'autore era filosofo e medico veneziano.

⁵⁶ Fabricius, 1629, pp. 123-124: “Qualitas exercitiorum vel motuum est inspicienda: non omnibus omnia conveniunt. Rusticis et mercenariis relinquamus improbos et dueros labores. Satis est, si gens studiosa se exercent vel ambulando, navigando in flumine, equitando, inprimis pila lusoria, de cuius lusu et utilitate elegans opus conscripsit Galenus”. E prosegue concedendo anche attività manuali dilettevoli, e giochi e sport praticati in tempo e modo debito.

⁵⁷ Flandrin, 1987, pp. 228-229.

⁵⁸ Albalá, 2002, pp. 174-177.

metà del quattrocento, il *Libro del perchè* del medico e astrologo bolognese Girolamo Manfredi (m. 1492) chiude il capitolo dedicato all'esercizio con il quesito "Perché il reposito alcuni ingrassa, ed alcuni demacra? E pur non doveria essere cussi, impero che da una causa non può venire contrarii effecti"⁶⁰. E scioglie il dubbio sostenendo che causa degli effetti diversi non sia l'inattività in sé, ma piuttosto la sua combinazione con l'equilibrio umorale della persona.

La scelta degli sport citati quale esempio dagli autori di trattati di igiene, che potevano prevedere pratiche riservate all'élite quali tennis/pallacorda o equitazione, è già stata presa in debita considerazione come uno degli indicatori del ceto sociale a cui fundamentalmente le opere in questione si rivolgevano⁶¹. All'interno di una produzione di testi che presenta una relativa compattezza su scala europea, non mancano – e certamente andrebbero meglio indagate – le variazioni regionali. Come è il caso della sottolineatura di giochi e sport particolarmente diffusi in una certa area; o quello, speculare, di quelli che vi si ritengono estranei. Così, a metà seicento, un medico tedesco si lamenta per l'importazione dalle sue parti del *lusum ballonis*, che nuoce alla salute e andrebbe rimpiato a forza⁶².

Galeno aveva elaborato la sua proposta di uno sviluppo fisico equilibrato in polemica diretta contro gli eccessi degli atleti (*A Trasibulo*). Ciò non impedisce al suo modello di poter apparire, a sua volta, eccessivamente orientato verso la costituzione di un corpo robusto. È quanto, in esplicito contrasto con l'autorità greca, sostiene Girolamo Cardano. Rompendo con la prevalente ortodossia galenica e inserendosi in quella fondamentale tradizione rinascimentale che è la dietetica finalizzata alla longevità, egli sostiene l'incompatibilità fra gli obiettivi della costituzione robusta – che consuma il corpo in un lasso di tempo più breve – e della vita sana e lunga – che richiede invece l'adozione di uno standard di vigore fisico più basso. Il dissenso su questo punto spinge l'autore a prendere

⁵⁹ Savonarola, 1988, p. 169: "Ma forse domanderà tua Signoria se a tutti è uno comune o vario. Respondo ch'è vario, primo che li flegmatici se voleno exercitare de exercitio più forte e più longo ch'e' colerici. I colerici el contrario, ma i sanguinei mezanamente fra questi due. I melancolici dezeno haver poco exercitio per rispetto deli altri". Rosaccio, 1594, c. A3v: "Hippocrate afferma, esser molto giovevole l'essercitio alli flemmatici humidi e frigidi di complessione, ma alli calidi e collerici la quiete è più commoda per loro". Durante, 1596, p. 24: "E per questo Hippocrate afferma esser l'essercitio moderato utilissimo ai flemmatici ed a quei che son frigidi e humidi di natura; ma ai caldi e colerici la quiete è più comoda, perché humetta i corpi" (si noti il riferimento a Ippocrate che accomuna gli ultimi due). Dalicourt, 1666, p. 48: "Quant à l'exercise du corps il est plus salutaire aux sanguins et aux pituiteux, qu'aux bilieux et melancoles, et plus sain aux uns qu'aux autres en hyver qu'un esté".

⁶⁰ Manfredi, 1474.

⁶¹ Slack, 1979, p. 258; Wear, 2000, pp. 160-161.

⁶² Follinus, 1648, p. 65: "Lusum vero Ballonis vulgo dictum, quem gentes alienae in summum sanitatis detrimentum nobis Germanis intulerunt, [...] in exilium relegamus".

le distanze da Galeno intorno all'utilità stessa dell'esercizio in genere. Ai fini della sua argomentazione, il modello di salute non sono né i soldati né i contadini ma gli intellettuali – proprio il gruppo sociale a cui tanta letteratura veniva rivolgendosi preoccupata per i rischi connessi con una vita sedentaria. Cardano rovescia il discorso e presenta il fisico meno prestante dell'uomo di lettere come esempio, prova sperimentale delle condizioni in cui è possibile assicurarsi la longevità. Ficino è vissuto più a lungo di Galeno, e il filosofo fiorentino non praticava né prescriveva l'esercizio⁶³.

Quale che siano le sue varianti, è evidente che il modello di corpo cui fa comunemente riferimento il discorso medico sia connotato sul piano del genere, e i suoi parametri siano in primis virili. Lo esplicita di sfuggita il medico di Bath Tobias Venner, quando nel suo trattato di dietetica dedicato al re Carlo I denuncia che i corpi abbandonati a eccessiva quiete divengano "fiacchi ed effeminati"⁶⁴. Discussioni esplicite sulle donne tendevano a riproporre, con la serie delle attività raccomandate o sconsigliate, stereotipi di genere. Un caso particolare è rappresentato dalle trattazioni di igiene che seguivano il corso della vita dell'essere umano, da prima della nascita fino alla vecchiaia, e potevano prevedere raccomandazioni per la gestante, che doveva astenersi dal moto superfluo come pure dalla quiete eccessiva⁶⁵.

"La gymnastique moderne"

A metà seicento un medico provenzale, Michel Bicaise, pubblica un trattato, in francese, in cui uno dei tre libri, e quello a cui espressamente l'autore attribuisce maggior importanza, è dedicato agli esercizi. Fin dal titolo, ne ridefinisce il contenuto come "*la gymnastique moderne*", in esplicita polemica con la preponderanza del recupero antiquario di quella antica nella letteratura medica che l'aveva preceduto. Gli esercizi sono anche qualificati come *jeux*, con una precisa sottolineatura dell'elemento ludico. Ciò non significa che questa sfera di attività riceva un'approvazione incondizionata. Al contrario, in un testo che, nelle pagine immediatamente successive, fornisce un entusiastico avallo alla pratica della danza, le considerazioni introduttive sul gioco in generale spiccano per la

⁶³ Cardanus, 1580, pp. 54-70; Siraisi, 1997, pp. 70-90. Lo stesso autore, introducendo i sei non-naturali, precisa che cibo ed evacuazione pertengono allo spirito naturale, aria e passioni a quello vitale, sonno e moto a quello animale (Cardanus, 1580, p. 51).

⁶⁴ Venner, 1628, p. 211 (*dulled and effeminated*).

⁶⁵ Per una fonte duecentesca che la stampa mette in circolazione in edizioni incunabile: Gulielmus, 1476, c. a3v.

cautela. Vi si conduce espressamente un parallelo fra medicina e morale, due discipline che si intendono affratellate (con la morale nel ruolo di medicina spirituale) nel fornire regole, distinte fra loro ma compatibili, per orientare il comportamento di chi gioca ed evitare abusi nocivi. Le raccomandazioni tengono in particolare considerazione la sfera emotiva del soggetto, puntando a salvaguardare il suo equilibrio umorale dagli sbalzi prodotti da eccessive serietà o competitività, come pure dai mutamenti della fortuna⁶⁶.

Fintantoché non emergano da biblioteche e da archivi testi comparabili, per il suo accento sull'esercizio l'opera di Bicaise rappresenta un unicum. Piuttosto che suggerire l'ipotesi di una centralità del tema, che non è supportata da altre fonti, essa costituisce, da eccezione, una variazione sul tema (la tradizione assai più frequentemente centrata sull'esame di cibo e bevande).

Inevitabilmente quelli che si sono qui comunicati sono soltanto i risultati parziali e provvisori di un lavoro tuttora in corso. Se di alimentazione stiamo venendo a sapere significativamente di più, varrà ancora la pena esplorare ulteriormente, accanto all'esercizio, gli altri fattori, che l'igiene dei secoli passati riteneva degni di considerazione, e che dovettero corrispondentemente condizionare le forme della vita quotidiana e della percezione di sé delle generazioni che ci hanno preceduto: dall'aria, con la lunga durata delle dottrine relative all'influenza esercitata sui viventi dall'ambiente; alle evacuazioni, con la caratteristica riduzione dell'attività sessuale a un'economia del seme; al sonno, il terreno su cui il discorso medico incontra, con tutte le sue implicazioni, il problema del sogno; alle passioni, un ambito in cui la medicina inevitabilmente si intreccia con la morale e la filosofia, ma in cui affiora anche una componente forse meno scontata, come la musica e la radicata convinzione circa la potenza dei suoi effetti.

Summary

On motion and rest. Exercise and hygiene in the early modern period

Renaissance and early modern hygiene has attracted significant attention from recent research, particularly in relation to diet and its role within medical science as a whole. It remains, however, a mine of partially unexplored sources, which could offer an important contribution to cultural history. This article presents a detailed examination of exercise which, according to the medieval Arabic tradition of Greek medicine, was one of the six *non-naturals*, together with air, food and drink, repletion/evacuation, sleep/wake and passions. More specifically, it

⁶⁶ Bicais, 1669.

was the combination of when was the motion and rest, a dichotomy itself suggestive of the need for alternation, and for discerning most opportune moment to adopt one or the other, ultimately with reference to individual peculiarities. Early modern literature paid attention to it, partly because it offered the opportunity of correcting defects in people's lifestyles, within the system of humoral theory in which food played a dominant role. Exercise was acknowledged to bring many positive effects, though many caveats were expressed when recommending which type should be practised, and under what conditions.

Keywords: hygiene, exercise, motion, rest.

BIBLIOGRAFIA

- Albala Ken, 2002, *Eating right in the Renaissance*, Berkeley, University of California Press.
- Alexandrinus Iulius, 1575, *Salubrium sive de sanitate tuenda libri trigintatres*, Coloniae Agrippinae, apud G. Calenium et haeredes Quentelios.
- Anriquez Henricus Giorgius, 1594, *De regimine cibi atque potus, et de caeterarum rerum non naturalium usu, nova enarratio*, Salamanticae, excudebat M. Serranus.
- Arcangeli Alessandro, 1999, 'Play and health in medical literature', *De zeventiende eeuw*, 15, pp. 3-11.
- Arcangeli Alessandro, 2000a, *Davide o Salomè? Il dibattito europeo sulla danza nella prima età moderna*, Treviso-Roma, Fondazione Benetton Studi Ricerche-Viella.
- Arcangeli Alessandro, 2000b, 'Dance and health: The Renaissance physicians' view', *Dance Research*, 18.1, pp. 3-30.
- Arcangeli Alessandro, 2003, *Recreation in the Renaissance: cultural attitudes towards leisure and pastimes in early modern Europe, c. 1425-1675*, Basingstoke, Palgrave Macmillan.
- Avicenna, 1507, *Liber canonicus*, Venetiis, per P. de Paganinis (Nachdruck Hildesheim, Olms, 1964).
- Bergdolt Klaus, 1999, *Leib und Seele: eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens*, München, Beck.
- Bicais [M.], 1669, *La manière de regler la santé par ce que nous environne, par ce que nous recevons, et par les exercices, ou par la gymnastique moderne*, Aix, C. David.
- Bulleyn William, 1558, *A newe booke entituled the Governement of health*, London, J. Day.
- Cagnatus Marsilius, 1591, *De continentia vel de sanitate tuenda liber primus*, Romae, apud A. et H. Donangelos.

- Cagnatus Marsilius, 1605, *De sanitate tuenda libri duo*, Patavii, apud F. Bolzettam, ex typographia L. Pasquati.
- Cardanus Hieronymus, 1580, *Opus novum cunctis de sanitate tuenda, ac vita producenda*, Romae, apud F. Zanettum.
- Cardosus Ferdinandus Rodericus, 1620, *Tractatus de sex rebus non naturalibus*, emissus per P. Uffenbachium, Francofurti ad Moenum, impensis J. De Zetter (prima ediz. 1602).
- Cogan Thomas, 1584, *The haven of health*, London, printed by H. Middleton for W. Norton.
- Cruz Juan Cruz, 1997, *Dietética medieval*, Huesca, La Val de Onsera.
- [Dalicourt Pierre], 1666, *Le bon-heur de la vie ou le secret de la santé*, Paris.
- Deusingius Antonius (pres. et autor), 1649, *Synopsis medicinae universalis seu Compendium institutionum medicarum*, Groningae, typis J. Nicolai.
- [Devaux Jean], 1682, *Le médecin de soi-même ou L'art de conserver la santé par l'instinct*, Leyde, de Graefe.
- Durante Castor, 1596, *Il tesoro della sanità*, Venetia, appresso M. Bonibello.
- Fabricius Balthasar, 1629, *Opusculum physiologum et medicum libris tribus distinctum; tractans accurate primo corporis humani temperamenta, deinde compendiose sex res non-naturales medicis ita dictas*, Amstelodami.
- Flamant, 1692, *L'art de conserver la santé, ou le Médecin de soy-mesme*, Paris, E. Michallet.
- Flandrin Jean-Louis, 1987, 'La distinzione attraverso il gusto', in Ariès Philippe, Duby Georges, *La vita privata dal Rinascimento all'Illuminismo*, Roma-Bari, Laterza, pp. 205-240.
- Follinus Iohannes, 1648, *Synopsis tuendae et conservandae bonae valetudinis*, Coloniae Agrippinae.
- Galeno [Claudio], 1549, *Delli mezzi, che si possono tenere per conservarci la sanità. Recato in questa lingua nostra da Giovanni Tarcagnota*, in Venetia, per M. Tramezzino.
- Galeno Claudio, 1562, *Il libro dell'essercitio della palla*, Milano, appresso F. Moscheni.
- Gil Sotres Pedro, 1993, 'Le regole della salute', in Grmek Mirko D. (a cura di), *Storia del pensiero medico occidentale*, 1, Roma-Bari, Laterza, pp. 399-438.
- Goclenius Rodolphus, 1621, *Tractatus physicus et medicus de sanorum diaeta, seu de septem rebus non naturalibus*, Francofurti ad Moenum, impensis J. C. Unckelli.
- Gratarolus Gulielmus, 1558, *De literatorum conservanda valetudine liber*, in *Opuscula*, Lugduni, apud G. Coterium, pp. 241-347.
- Grieco Allen J., 1987, *Classes sociales, nourriture et imaginaire alimentaire en Italie (XIV^e-XV^e siècles)*, thèse de doctorat, Paris, École des Hautes Études en Sciences Sociales.
- Grossius Thomas, 1617, *Tractatus in sex propositiones divisus, de natura, differentiis et usu sex rerum non naturalium corpora nostra alterantium*, Venetiis.
- Gulielmus de Saleceto, 1476, *Liber in scientia medicinali et specialiter perfectis incipit, qui Summa conservationis et curationis appellatur*, Placentie.
- Henriques, vedi Anriquez.
- Katzschius Ioannes, 1557, *De gubernanda sanitate secundum sex res non naturales*, Francofurti, apud haeredes C. Egenolphi.
- Kempis Joannes Wilhelmus a, 1649, *Tractatulus de conservacione sanitatis, consistens in sex rebus non naturalibus*, Antverpiae, apud viduam J. Cnobbari.
- Lemnius Levinus, 1581, *The touchstone of complexions [...] now Englished by T. Newton*, London, imprinted by T. Marsh.
- [Manfredi Girolamo], 1474, *Liber de homine*, Bononiae, per U. Rugerium et D. Bertochum.
- Matthaeus Iohannes, 1620, *Speculum sanitatis rerum non-naturalium, quas vocant, administrationem pro bona valetudine conservanda continens*, Herbornae Nassoviorum.
- Mercurialis Hieronymus, 1569, *Artis Gymnasticae apud antiquos celeberrimae, nostris temporibus ignoratae, libri sex*, Venetiis, apud Iuntas.
- Mikkeli Heikki, 1999, *Hygiene in the early modern medical tradition*, Helsinki, Finnish Academy of Science and Letters.
- Nicoud Marilyn, 1998, *Aux origines d'une médecine préventive: les traités de diététique en Italie et en France du XIII^e au XV^e siècle*, thèse de doctorat, Paris, École Pratique des Hautes Études.
- Nicoud Marilyn, 2002, 'Hygiène, pathologies et médicalisation du "petit peuple": discours et pratiques médicales à la fin du Moyen Âge', in Boglioni Pierre, Delort Robert, Gauvard Claude (réunis par), *Le petit peuple dans l'Occident médiéval: terminologies, perceptions, réalités. Actes du Congrès international tenu à l'Université de Montréal 18-23 octobre 1999*, Paris, Publications de la Sorbonne, pp. 659-72.
- Nutton-Vivian, 1990, 'Les exercices de la santé: Hieronymus Mercurialis et la gymnastique médicale', in Céard Jean, Fontaine Marie Madeleine, Margolin Jean-Claude (sous la direction de), *Le corps à la Renaissance*, Paris, Aux amateurs de livres, pp. 295-308.
- Nutton Vivian, 1993, 'Greek science in the sixteenth-century Renaissance', in Field J. V., James Frank A. J. L. (eds), *Renaissance and revolution. Humanists, scholars, craftsmen and natural philosophers in early modern Europe*, Cambridge, Cambridge University Press, pp. 15-28.
- Palmer Richard, 1991, 'Health, hygiene and longevity in medieval and Renaissance Europe', in Kawakita Yosio, Sakai Shizu, Otsuka Yasuo (eds), *History of hygiene*, Tokyo, Ishiyaku Euro America, pp. 75-98.

- Paschetti Bartolomeo, 1602, *Del conservare la sanità et del vivere de' genovesi libri tre*, Genova, appresso G. Pavoni.
- Pastore Alessandro, 2002, 'Grataroli (Gratarolo), Guglielmo', in *Dizionario biografico degli italiani*, Roma, Enciclopedia Italiana, 58, pp. 731-735.
- Perdulcis Bartholomaeus, 1637, *Ars sanitatis tuendae*, Parisiis, apud L. Boulenger et J. Laquehay.
- Pictorius Georgius, 1555, *Tuendae sanitatis ratio per sex rerum (ut medici vocant) non naturalium ordinem*, Parisiis, excudebat Juvenis.
- Porter Roy, 1997, *The greatest benefit to mankind. A medical history of humanity from antiquity to the present*, London, HarperCollins.
- Quercetanus Iosephus, 1606, *Diaeteticon polyhistoricon*, Parisiis, apud C. Morellum.
- Rauch André, 1983, *Le souci du corps. Histoire de l'hygiène en éducation physique*, Paris, PUF.
- Rosaccio [Giuseppe], 1594, *Avvertimenti a tutti quelli che desiderano regolatamente vivere*, Fiorenza, per G. Caneo.
- Savonarola Michele, 1988, *Libreto de tutte le cosse che se magnano; un'opera di dietetica del sec. XV*, a cura di J. Nystedt, Stockholm, Almqvist and Wiskell.
- Schneeberger Antonius, 1564, *De bona militum valetudine conservanda liber, ex veteribus rerum bellicarum historiis, excellentissimorumque medicorum libris erutus*, Cracoviae, L. Andreae imprimebat.
- Sigerist Henry E., 1956, *Landmarks in the history of hygiene*, London, Oxford University Press.
- Siraisi Nancy G., 1997, *The clock and the mirror: Girolamo Cardano and renaissance medicine*, Princeton, Princeton University Press.
- Siraisi Nancy G., 2003, 'History, antiquarianism and medicine: the case of Girolamo Mercuriale', *Journal of the History of Ideas*, 64, pp. 231-251.
- Slack Paul, 1979, 'Mirrors of health and treasures of poor men: the uses of the vernacular medical literature of Tudor England', in Webster Charles (ed.), *Health, medicine and mortality in the sixteenth century*, Cambridge, Cambridge University Press, pp. 237-273.
- Sylvius Iacobus, 1574, *De studiosorum, et eorum qui corporis exercitationibus addicti non sunt, tuenda valetudine, libri duo*, Duaci, ex officina I. Bogardi.
- Tarrega Gabriel de, 1524, *Opera brevissima theoricam et prathicam medicinalis scientie pro maiori parte amplexantia*, Burdegale, per I. Guyart.
- Thomasiis Franciscus de, 1500, *Dexter usus tuendae sanitatis*, Venetiis, apud I. Variscum et socios.
- Traffichetti Bartolomeo, 1565, *L'arte di conservare la sanità*, Pesaro, per G. Concordia.

- Ulmann Jacques, 1973³, *De la gymnastique aux sports modernes* (1965, 1971²); trad. it. *Ginnastica, educazione fisica e sport dall'antichità ad oggi*, Roma, Armando.
- Valleriola Franciscus, 1562, *Loci medicinae communes, tribus libris digesti*, Lugduni, apud haeredes S. Gryphii.
- Venner Tobias, 1628, *Via recta ad vitam longam*, London, imprinted by F. Kyngston for R. Moore.
- Viviani Viviano, 1626, *Trattato del custodire la sanità*, in Venezia, appresso G. Piuti.
- Wear Andrew, 1992, 'Making sense of health and the environment in early modern England', in Id. (ed.), *Medicine in society*, Cambridge, Cambridge University Press, pp.19-147.
- Wear Andrew, 1993, 'The history of personal hygiene', in Bynum William F., Porter Roy (eds.), *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, London, Routledge, 2, pp.1283-1308.
- Wear Andrew, 2000, *Knowledge and practice in English medicine, 1550-1680*, Cambridge, Cambridge University Press.