



**Universidad Autónoma de Zacatecas**

*Francisco García Salinas*

Unidad Académica de Docencia Superior

Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas

Filosofía e Historia de las Ideas

**El ser-cuerpo y su alimento. Aproximación a la dietética a partir del valor ontológico del cuerpo  
en el pensamiento occidental**

**TESIS**

Para obtener el grado de:

**Maestra en Investigaciones Humanísticas y Educativas**

Presenta:

**L. N. María Fernanda Guadalupe Sánchez Duarte**

Director de Tesis

**Dr. Juan Carlos Orejudo Pedrosa**

Codirectora

**Dra. Valeria Rocío Campos Salvaterra**

Zacatecas, Zac.

Febrero del 2024



**SOMOS**  
ARTE, CIENCIA Y  
DESARROLLO  
CULTURAL



**Dra. Ma. de Lourdes Salas Luévano**  
**Responsable del Programa de Maestría en**  
**Investigaciones Humanísticas y Educativas**  
**PRESENTE**

El que suscribe, certifica la realización del trabajo de investigación que dio como resultado la presente tesis, que lleva por título: "El ser-cuerpo y su alimento. Aproximación a la dietética a partir del valor ontológico del cuerpo en el pensamiento occidental", del C. María Guadalupe Sánchez Duarte, alumno(a) de la Orientación en Filosofía e Historia de las Ideas de la **Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas** de la Unidad Académica de Docencia Superior.

El documento es una investigación original, resultado del trabajo intelectual y académico del alumno, que ha sido revisado por pares para verificar autenticidad y plagio, por lo que se considera que la tesis puede ser presentada y defendida para obtener el grado.

Por lo anterior, procedo a emitir mi dictamen en carácter de Director de Tesis, que de acuerdo a lo establecido en el Reglamento Escolar General de la Universidad Autónoma de Zacatecas "Francisco García Salinas": **La tesis es apta para ser defendida públicamente ante un tribunal de examen.**

Se extiende la presente para los usos legales inherentes al proceso de obtención del grado del interesado.

**ATENTAMENTE**  
**Zacatecas, Zac., a 29 de febrero de 2024**

**Dr. Juan Carlos Orejudo Pedrosa**  
Director(a) de tesis

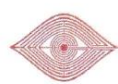
C.c.p.- Interesado

Consortio de  
Universidades  
Mexicanas

MAESTRÍA EN INVESTIGACIONES HUMANÍSTICAS Y EDUCATIVAS  
Unidad de Posgrado, Torre 2, Av. Preparatoria S/N, Fracc. Progreso, Zacatecas, Zac,  
México. C.P. 98068, Tel. (492) 9223020 Correo Electrónico: mihe@uaz.edu.mx



**SOMOS**  
ARTE, CIENCIA Y  
DESARROLLO  
CULTURAL



Zacatecas, Zac., a 29 de febrero del 2024

#### A QUIEN CORRESPONDA

La que suscribe, Dra. Ma. de Lourdes Salas Luévano, Responsable del Programa de Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas de la Unidad Académica de Docencia Superior de la Universidad Autónoma de Zacatecas

#### CERTIFICA

Que el trabajo de tesis titulado «El ser-cuerpo y su alimento. Aproximación a la dietética a partir del valor ontológico del cuerpo en el pensamiento occidental», que presenta la alumna María Fernanda Guadalupe Sánchez Duarte de la Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas con Orientación en Filosofía e Historia de las Ideas, no constituye un plagio y es una investigación original, resultado de su trabajo intelectual y académico, revisado por pares.

Se extiende la presente para usos legales inherentes al proceso de obtención del grado de la interesada, a los veintisiete días del mes de mayo del dos mil veinticuatro, en la ciudad de Zacatecas, Zacatecas.

#### ATENTAMENTE

UNIDAD ACADÉMICA DE  
DOCENCIA SUPERIOR

Dra. Ma. de Lourdes Salas Luévano

Responsable del Programa de Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas de  
Docencia Superior de la Universidad Autónoma de Zacatecas

Zacatecas, Zac. a 29 de febrero del 2024

**Dra. Ma. de Lourdes Salas Luévano**

**Responsable del Programa de Maestría en Investigaciones Humanísticas y Educativas**

**PRESENTE**

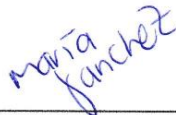
Por medio de la presente, hago de su conocimiento que el trabajo de tesis titulada: «El ser-cuerpo y su alimento. Aproximación a la dietética a partir del valor ontológico del cuerpo en el pensamiento occidental», que estoy presentando para obtener el grado de Maestra en Investigaciones Humanísticas y Educativas, es una investigación original debido a que su contenido es producto de mi trabajo intelectual y académico.

Los datos presentados y las menciones a publicaciones de otros autores, están debidamente identificadas con el respectivo crédito, de igual forma los trabajos utilizados se encuentran incluidos en las referencias bibliográficas. En virtud de lo anterior, me hago responsable de cualquier problema de plagio y reclamo de derechos de autor y propiedad intelectual.

Los derechos del trabajo de tesis me pertenecen, cedo únicamente a la Universidad Autónoma de Zacatecas el derecho a difusión y publicación del trabajo realizado.

Para constancia de lo ya expuesto, se confirma esta declaración de originalidad, a los veintisiete días del mes de febrero del dos mil veinticuatro, en la ciudad de Zacatecas, Zacatecas, México.

**ATENTAMENTE**



---

**L.N. María Fernanda Guadalupe Sánchez Duarte**

**Alumna de la MIHE**



**SOMOS**  
ARTE, CIENCIA Y  
DESARROLLO  
CULTURAL



**DICTAMEN DE LIBERACIÓN DE TESIS**

**MAESTRÍA EN INVESTIGACIONES HUMANÍSTICAS Y EDUCATIVAS**

| DATOS DEL ALUMNO  |  |
|---|--|
| <b>Nombre:</b>  | María Fernanda Guadalupe Sánchez Duarte  |
| <b>Orientación:</b>   | Filosofía e Historia de las Ideas  |
| <b>Director de tesis:</b>   | Dr. Juan Carlos Orejudo Pedrosa  |
| <b>Título de tesis:</b>   | El ser-cuerpo y su alimento. Aproximación a la dietética a partir del valor ontológico del cuerpo en el pensamiento occidental |
| DICTAMEN  |  |
| <b>Cumple con créditos académicos</b>                                   | Si ( <input checked="" type="checkbox"/> ) No ( <input type="checkbox"/> )   |
| <b>Congruencia con las LGAC</b>   |  |
| Desarrollo Humano y Cultura   | ( <input type="checkbox"/> )   |
| Comunicación y Praxis   | ( <input type="checkbox"/> )   |
| Literatura Hispanoamericana   | ( <input type="checkbox"/> )   |
| Filosofía e Historia de las Ideas                                       | ( <input checked="" type="checkbox"/> )  |
| Políticas Educativas  | ( <input type="checkbox"/> )   |
| <b>Congruencia con los Cuerpos Académicos</b>                           | Si ( <input checked="" type="checkbox"/> ) No ( <input type="checkbox"/> )   |
| <b>Nombre del CA:</b>   | Ilustración, Modernidad y Desarrollo. Clave: UAZ-CA-224  |
| <b>Cumple con los requisitos del proceso de titulación del programa</b> | Si ( <input checked="" type="checkbox"/> ) No ( <input type="checkbox"/> )   |

Zacatecas, Zac. a 29 de febrero del 2024

UNIDAD ACADÉMICA DE  
DOCENCIA SUPERIOR

**Dr. Juan Carlos Orejudo Pedrosa**

Director de Tesis



**Dra. Ma. de Lourdes Salas Luévano**

Responsable del Programa

Consortio de  
Universidades  
Mexicanas

MAESTRÍA EN INVESTIGACIONES HUMANÍSTICAS Y EDUCATIVAS  
Unidad de Posgrado, Torre 2, Av. Preparatoria S/N, Fracc. Progreso, Zacatecas, Zac,  
México, C.P. 98068, Tel. (492) 9223020 Correo Electrónico: mihe@uaz.edu.mx

## **Agradecimientos**

Gracias a mis asesores Valeria Campos Salvaterra y Juan Carlos Orejudo Pedrosa,  
a mis maestras Sonia Viramontes Cabrera y María José Sánchez Usón,  
y a mis maestros Sergio Espinosa Proa y Ciprián Ardelean,  
por conducirme a cada paso del camino y abrirme las puertas al aprendizaje,  
además de siempre inspirarme.

Gracias a mis compañeros de seminarios que me brindaron su apoyo y su valiosa amistad.

Gracias también al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología que facilitó los  
recursos para hacer viable esta investigación.

Gracias a mis padres; Gabriela y Ramiro, y a Bruno y a sus padres; Patricia y Rigoberto,  
por su apoyo incondicional.

Y gracias a mis hijos por su paciencia y su amor.

*Dedicada a Luis Daniel y a Julián*

# Contenido

|   |    |
|---|----|
| Introducción.....   | 1  |
| Capítulo 1 – El cuerpo.....   | 3  |
| 1.1 La negación del cuerpo en la filosofía antigua y en la religión ..... | 3  |
| 1.2 La afirmación del cuerpo y su rescate epistemológico .....            | 12 |
| 1.3 El ser-cuerpo .....   | 21 |
| Capítulo 2 – El alimento .....  | 30 |
| 2.1 Incorporación del alimento .....                                      | 30 |
| 2.2 Acto ritual .....   | 39 |
| 2.3 Gastro-anomía .....   | 48 |
| Capítulo 3 – La dietética .....   | 57 |
| 3.1 Sobre la enfermedad y la medicina del cuerpo .....                    | 57 |
| 3.2 El alimento como cuidado de sí .....                                  | 66 |
| 3.3 Cuerpo y ciencia en el mundo contemporáneo.....                       | 75 |
| Conclusión.....   | 84 |
| Bibliografía.....   | 85 |

## **Resumen**

Entender la dietética desde su perspectiva original y originaria para resignificarla en el mundo contemporáneo, exige retomar la categoría del cuerpo y abogar por su rescate epistemológico desde la filosofía antigua y la religión hasta el presente. Este trabajo explora las diferentes maneras en que el cuerpo ha sido negado, infravalorado, lastimado u oprimido, y mediante varios elementos busca recuperar una visión extensa de su valor y sus ontologías. Así, la concepción de la alimentación y la nutrición es reformulada como una de las formas primordiales del cuidado propio e instaura esta postura como parte fundamental para el uso de la medicina y de la terapéutica actuales.

*Palabras clave:* dietética, alimentación, nutrición, cuerpo, ontología, filosofía, ciencia, microbiota, medicina, modernidad

## **Abstract**

Understanding dietetics from its original and originating perspective in order to resignify it in the contemporary world, requires revisiting the category of the body and advocating for its epistemological rescue from ancient philosophy and religion to the present. This work explores the different ways in which the body has been denied, undervalued, injured or oppressed, and through various elements seeks to recover an extensive vision of its value and its ontologies. Thus, the conception of food and nutrition is reformulated as one of the primary forms of self-care and establishes this position as a fundamental part for the use of medicine and current therapeutics.

*Keywords:* dietetics, food, nutrition, body, ontology, philosophy, science, microbiota, medicine, modernity



## Introducción

Si bien se puede pensar que el tema de la dietética atañe únicamente a la ciencia, excluyendo el pensar filosófico, la presente tesis insiste en que la filosofía actual no puede desligarse del problema de la alimentación como práctica fundamental para la construcción de sí mismo y para influir en los otros y en lo otro. Es una obligación intelectual hacer uso de nuestra capacidad reflexiva y nuestro pensamiento crítico para pronunciarnos en pos de la salud humana. Para ello, es de suma importancia resignificar la dietética en el mundo contemporáneo, ya que la palabra se ha vuelto vacía de significado a través de cientos de años de mal uso. El término se ha tergiversado lo suficiente para confundirle con frecuencia con un protocolo de recetas y pormenores para bajar de peso.

Esta investigación busca reconstruir una concepción del régimen de vida y del autocuidado como forma de revolución en la pugna del idealismo contra el cuerpo. Idealismo desde su negación hasta su asfixia, por la expectativa de volverle otro cuerpo.

Como hipótesis postulo que la única vía de resignificación de la dietética en el mundo contemporáneo es mediante el rescate del valor ontológico del cuerpo [y del alimento] y el contraste de la terapéutica médica y nutricional actuales con el entendimiento de la dietética como ética del cuidado de sí que vemos en diferentes tiempos de la historia de la filosofía. En la antigüedad la medicina y la dietética no se concebían únicamente como técnicas de intervención que apelan en los casos patológicos con remedios y operaciones, sino más bien, bajo la forma de un corpus de saber, definía una manera de vivir; un modo

de relación meditada con uno mismo, con el propio cuerpo, con los alimentos, la vigilia, el sueño y con las diferentes actividades y el medio ambiente<sup>1</sup>.

El estudio de los conceptos del cuerpo y del alimento en esta tesis demuestra que es posible ver al ser humano como una totalidad [de manera no dual, que involucra en sí el cuerpo, la mente y el alma o espíritu como uno mismo] y por tanto todos los aspectos se correlacionan entre sí. Además, se da a conocer la relevancia de la incorporación del alimento como influencia en el ser y en el pensar.

El punto central de este trabajo es poner en alto la soberanía y sabiduría del cuerpo y la sustancialidad de la alimentación como eje central en nuestra vida, exponiendo por medio del discurso filosófico, pero también de descubrimientos científicos recientes – entre ellas los estudios sobre la microbiota intestinal – que es una de las maneras más puntuales de ejercer efectos sobre sí mismo, de ejercer una auto-transformación y llevar a cabo el potencial virtuoso que nos pertenece en tanto seres humanos.

Como estructura en la investigación encontramos tres tiempos; el primero de ellos consiste en un rescate epistemológico del cuerpo y de su valor ontológico desde el pensamiento filosófico antiguo hasta la filosofía contemporánea. Así se fundamenta el segundo tiempo en que se establece el valor ontológico del alimento, además de mostrar la desestructuración sistemática en los alimentos y en el comer que experimentamos en nuestros días. Finalmente, en el tercer tiempo se justifica y se desarrolla la resignificación de la dietética para el mundo actual.

---

<sup>1</sup> M. Foucault, *Historia de la sexualidad: la inquietud de sí*, siglo XXI editores, trad. Tomás Segovia, CDMX, 2010, p. 112

# Capítulo 1 – El cuerpo

## 1.1 La negación del cuerpo en la filosofía antigua y en la religión

El cuerpo, siendo parte del discurso filosófico, es concepto víctima de un razonamiento metafísico platónico y de interpretaciones órficas y religiosas. La alimentación, como suceso meramente corpóreo, no fue entonces un tema digno de consideración para diversas líneas de pensamiento. ¿De qué valdría priorizar un cuerpo que no tiene, siquiera, un atisbo de verdad? Tomado el cuerpo como impedimento para conocer la divinidad, lo que disuade aquello entendido como primordial por los cultos religiosos; lo incorpóreo, inhumano, lo del más allá. Las certezas morales que marcan el fuerte desprecio al cuerpo ante lo espiritual, se han perpetuado de alguna u otra manera a través del tiempo.

El pensamiento platónico expone en su discurso un dualismo antropológico, en el cual el ser humano se compone de alma y cuerpo, que no comparten igualdad ni armonizan entre sí. Para Platón existe una jerarquía del alma sobre el cuerpo y es esa concepción el hacha que divide el todo en dos partes; el mundo terrenal que se interpreta corruptible e imperfecto y el mundo de las ideas, entendido como el espacio trascendental<sup>2</sup>. Dicha visión manifiesta al cuerpo, *sôma*, como propio del mundo terrenal, en cambio el alma, *psychē*, en relación a lo espiritual, racional e incorruptible.

La filosofía dualista interpreta el cuerpo como una degeneración. Para el filósofo ateniense, fundador de la Academia, el cuerpo impide la realización del principio vital del alma; el razonamiento y el pensamiento, en otras palabras, el cuerpo es su cárcel, ya que

---

<sup>2</sup> Michela Marzano, *La filosofía del cuerpo*, Presses Universitaires de France, trad. Luis Alfonso Paláu C., Medellín, 2008, pp. 6 y 7

aparte de ser precedero, se le adjudican los apetitos y las tensiones pasionales. Como Michela Marzano describe al hablar de la postura de Platón: «[...] para el filósofo, el alma puede descubrir “algo de realidad” únicamente a través del acto de razonar, es decir, una vez que ya no está atormentada por el cuerpo y sus deseos. De esta manera el alma no es solamente un principio de vida, sino también y sobre todo la sede del razonamiento y del pensamiento, lo que permite a los hombres diferenciarse de los animales»<sup>3</sup>.

El idealismo platónico, incita a los filósofos a dedicar todos sus esfuerzos al cuidado del alma, eso deduce la negación del cuerpo y sus torpezas de conocimiento sensible. ¿Qué querría más un filósofo, que prepararse toda su vida para el momento de su muerte, su gran liberación? En el *Fedón*, en donde Platón trata *Sobre el alma*, describe cómo Sócrates, de quien es discípulo, dialoga con Simmias y este lo cuestiona:

¿Te parece a ti que es propio de un filósofo andar dedicado a los que llaman placeres, tales como los propios de comidas y de bebidas? – En absoluto, Sócrates – dijo Simmias. ¿Qué de los placeres del sexo? – En ningún modo –. ¿Y qué hay respecto de los demás cuidados del cuerpo?, ¿te parece que tal persona los considera importantes? Por ejemplo, la adquisición de mantos y calzados elegantes, y los demás embellecimientos del cuerpo, ¿te parece que los tiene en estima, o que los desprecia, en la medida en que no tiene una gran necesidad de ocuparse de ellos?

A mí me parece que los desprecia – dijo –, por lo menos el que es de verdad filósofo. Por lo tanto, ¿no te parece que, por entero – dijo –, la ocupación de tal individuo no se centra en el cuerpo, sino que, en cuanto puede, está apartado de éste, y, en cambio, está vuelto hacia el alma? – A mí sí –. ¿Es que no está claro, desde un principio, que el filósofo libera su alma al máximo de la vinculación con el cuerpo, muy a diferencia de los demás hombres? – Está claro –<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Idem, p. 7

<sup>4</sup> Platón, Diálogos III, *Fedón*, *Banquete*, *Fedro*, Editorial Gredos, trad. C. García Gual et. al., Madrid, 2008, pp. 40 y 41

Paradójicamente, Platón da un lugar a los cuidados del cuerpo [como la gimnasia], pero sugiere que los mismos suponen una pérdida de tiempo, el cual que puede ser utilizado para la filosofía, para meditar cualquier cuestión. En el mismo diálogo, Simmias sostiene: «[...] en tanto tengamos el cuerpo y nuestra alma esté contaminada por la ruindad de éste, jamás conseguiremos suficientemente aquello que deseamos. Afirmamos desear lo que es verdad. Pues el cuerpo nos procura mil preocupaciones por la alimentación necesaria; y, además, si nos afligen algunas enfermedades, nos impide la caza de la verdad»<sup>5</sup>.

Al entender el acto de *comer* como uno de los placeres corpóreos que más gozo causa al ser humano, así como el sexo, implica por ende ser un gran lastre, ya que la primicia es, antes que nada, negar el placer del cuerpo. El ángulo de Platón sugiere que el placer y el dolor son anclas al mundo que carece de verdad, en el *Fedón* se muestra así: «[...] el alma de cualquier humano se ve forzada, al tiempo que siente un fuerte placer o un gran dolor por algo, a considerar que aquello acerca de lo que precisamente experimenta tal cosa es lo más evidente y verdadero [...] porque cada placer y dolor, como si tuviera un clavo, la clava en el cuerpo y la fija como un broche y la hace corpórea, al producirle la opinión de que son verdaderas las cosas que entonces el cuerpo afirma»<sup>6</sup>.

Tal interpretación del cuerpo supone entonces la necesidad de su propia negación, todo con el fin de que el alma pueda liberarse y regresar a la verdad única, según sus consideraciones. Desde su perspectiva, la solución a tal tormento es alcanzar *la purificación del pensamiento*, que se lleva a cabo mediante la abstención de los placeres en pos de la

---

<sup>5</sup> Idem, p. 44

<sup>6</sup> Idem, pp. 77 y 78

virtud, concretando un estado supraindividual en el que el sujeto acaba diluido y trascendido, dando paso a una forma de conocimiento unitivo o no dual<sup>7</sup>.

Descartes da continuidad a la interpretación platónica ya que también distingue entre alma y cuerpo. Se aproxima mucho al pensamiento de Platón dado que reafirma la jerarquía ya mencionada. Para el filósofo, matemático y físico francés, considerado el padre de la geometría analítica y la filosofía moderna, el cuerpo funge como un obstáculo para la verdad, ya que turba el alma y le impide acceder al entendimiento de la realidad. En la *Tercera meditación*, Descartes dice: «Cerraré ahora mis ojos, me tamaré oídos, suspenderé mis sentidos; hasta borraré de mi pensamiento toda imagen de las cosas corpóreas, o, al menos, como eso es casi imposible, las reputaré vanas y falsas, de este modo, procuraré ir conociéndome mejor y hacerme más familiar a mí propio. Soy una cosa que piensa»<sup>8</sup>.

Marzano resume de la siguiente manera:

La corruptibilidad del cuerpo y la inmaterialidad del pensamiento han sido opuestas progresivamente por el dualismo platónico-cartesiano que fundamenta metafísicamente la distinción entre el alma y el cuerpo. En efecto, aunque las reflexiones de Platón y de Descartes no sean monolíticas, fue gracias a ellos – especialmente por el *Fedón* y por las *Meditaciones metafísicas* – que se impone una verdadera lógica disyuntiva que separa la trascendencia de la inmanencia, el pensamiento de la materialidad, el alma del cuerpo<sup>9</sup>.

La filosofía de Platón, auspiciosa de una vida ascética, se vio reforzada tanto por el cartesianismo, como por la Edad Media. Como fue referido antes, la negación del cuerpo se

---

<sup>7</sup> Javier Alvarado, *Historia de los métodos de meditación no dual*, Editorial Sanz y Torres, Madrid, 2012, pp. 204-210

<sup>8</sup> R. Descartes, *Meditaciones metafísicas*, Alfaguara, Madrid, 1977, p. 31

<sup>9</sup> Michela Marzano, *La filosofía del cuerpo*, Presses Universitaires de France, trad. Luis Alfonso Paláu C., Medellín, 2008, p. 6

ha observado en diversas tradiciones religiosas, en donde ha habido esa tendencia al sacrificio, la abstinencia y en algunos casos a formas de autocastigo. Su concepción de la ascética es como un modo de acceso a lo místico. San Agustín también consideró al cuerpo como una pesadumbre, una prisión para el alma: «Bienaventurada el ánima que, librada y desencarcelada de este cuerpo terrenal camina con libertad al Cielo; segura es y llena de tranquilidad»<sup>10</sup>. La mayoría de los sistemas ascéticos desdeñan las necesidades fisiológicas del individuo por considerarlas de un orden inferior. El ayuno es uno de los signos más visibles de ascetismo dentro de las religiones.

El profesor Sergio Hinojosa Aguayo, en su publicación *La "santa anorexia": comer la nada de Dios*, llevó a cabo un estudio acerca de la inedia medieval, partiendo del término empleado por Rudolph M. Bell, quien en su libro *Santa Anorexia* describe los ayunos exagerados de las místicas ascéticas de la Edad Media [260 santas y beatas de la Iglesia Católica], haciendo una semejanza con la Anorexia contemporánea<sup>11</sup>. Manisha Saraf, psicóloga estadounidense, puntualiza que el término «santa anorexia» fue un concepto usado durante el siglo XVI y XVII para describir la desnutrición conseguida por religiosos en un intento de alcanzar mayor espiritualidad<sup>12</sup>. En tanto que, el incentivo primario por llevar a cabo el ayuno, principalmente de carne, fuera desde su origen moral, alcanzar la santidad y abrir la milagrosa posibilidad de unión con Dios.

Las religiosas, al considerarse esposas de Cristo, toman ese privilegiado lugar superior a cualquier mujer que se une carnalmente al cuerpo de un hombre, esta

---

<sup>10</sup> San Agustín, *Meditaciones*, Aguilar, Madrid, 1972, p. 80

<sup>11</sup> Rudolph M. Bell, *Holy Anorexia*, The University Chicago Press, Chicago, 1985

<sup>12</sup> Manisha Saraf, *Holy Anorexia and Anorexia Nervosa: Society and the Concept of Disease*, The Pharos, 1998

jactanciosa primacía y ventaja se muestra citando a la mística italiana Catalina de Siena, quien afirma enamorada: «[...] tengo un esposo tan rico y tan poderoso que nunca dejaré que me falte lo imprescindible y subvendrá a todas mis necesidades»<sup>13</sup>. Catalina, además de no comer, se sentía obligada a dejar una fina paja o alguna otra cosa comprimida bajo su garganta para provocarse el vómito, por lo que también se sospecha que haya tenido bulimia<sup>14</sup>. A los dieciséis años comenzó a ingerir solamente pan, verduras y agua, además de autoflagelarse hasta sangrar. Con el tiempo llegaría a la automutilación, por ejemplo, cortar su cabellera hasta herir su cuero cabelludo. A los 33 años dejó de beber agua y llevó su emaciación hasta la muerte<sup>15</sup>.

Al llevar a su cuerpo al borde de la muerte por la falta de alimento, el deseo de las religiosas se expone tan profundo como obsesivo; el más inmenso afán de fusión con lo divino, y como lo describe Hinojosa, es una «voracidad espiritual un harto sospechosa»<sup>16</sup>. El ayuno fue la manera para tratar de deshacerse de la pesadez carnal del cuerpo, pero, ¿no fue el cuerpo entonces el más pesado calvario que cargar, con su monstruosa existencia? Pues ese suplicio era precisamente el más deseado en su visión de trascendencia, un cultivo de sufrimiento que se hace evidente citando a Verónica Giuliani, quien también fue una mística italiana que perteneció a la Orden de las Clarisas Capuchinas, decía: «[...] no siento dolor por las flagelaciones, si no que padezco porque no encuentro padecimiento. Por lo

---

<sup>13</sup> G. Raimbault y C. Eliacheff, *Las indomables. Figuras de la Anorexia*, Nueva Visión, Buenos Aires, 1991, p. 175

<sup>14</sup> Carlos Gamero Esparza, *La insoportable levedad del Nuncacomer. Primera parte: santas y brujas*, Revista de Comunicación Vivat Academia, 2002, p. 33

<sup>15</sup> Rosa Behar et. al., *Ascetismo y espiritualidad en la anorexia nerviosa: Un análisis psicosocial histórico*, Salud Mental, 2015

<sup>16</sup> Sergio Hinojosa Aguayo, *La "santa anorexia": comer la nada de Dios*, Acheronta: Revista de Psicoanálisis y Cultura, 2006



tanto, oh Jesús mío, ¿dónde está el sufrimiento? Envíamelo a mí, porque en medio de él quizás encuentre tu amor»<sup>17</sup>.

La esencia religiosa occidental exhorta a sus discípulos a liberarse del deseo carnal y del apego a lo terrenal, pero es ahí donde se descubre la patética ironía de una obsesión patológica por la liberación, en cuanto a liberarse del *deseo* en sí. «Las “santas anoréxicas” mantienen su deseo de vivir atiborrándose de alimento espiritual y saciándose de insatisfacción al negar cualquier otro alimento. Toda dedicación, todo activismo será poco para mantener esa apertura vital del deseo»<sup>18</sup>.

El ayuno y la anorexia de las santas es pues, un sacrificio justificado. El hambre de alimento que se arraiga en la corporeidad humana se disuelve mientras aparece el hambre del espíritu por Cristo y, es esta última la que se vuelve insaciable y no desiste, hasta finalmente dar muerte al cuerpo. Sin embargo, dejar de alimentarse no deja de ser la más dura penitencia, ya que como Paolo Rossi lo expresa: «[...] se puede renunciar a la sexualidad y llevar una vida casta, pero no se puede vivir sin comer»<sup>19</sup>.

Es importante, ahora que se menciona la sexualidad, enmarcar que los pecados capitales de la gula y la lujuria guardan relación en su símbolo, puesto que son actividades gozosas que dan satisfacción al cuerpo; hay un placer [corporal] implícito en la experiencia de cada uno. Francisco de Sales escribe en su *Introducción a la vida devota*: «Existe algún parecido entre las voluptuosidades vergonzosas y las del comer, puesto que ambas se

---

<sup>17</sup> Verónica Giuliani, *Il mio calvario. Autobiografía*, con notas histórico-críticas de P. Pietro Pizzicaria, Citta di Castello, Monastero delle Cappuccine, Roma, 1976, pp. 174 y 175

<sup>18</sup> Sergio Hinojosa Aguayo, *La “santa anorexia”: comer la nada de Dios*, Acheronta: Revista de Psicoanálisis y Cultura, 2006

<sup>19</sup> Paolo Rossi, *Comer. Necesidad Deseo Obsesión*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2013, p. 49

refieren a la carne, aunque las primeras, en razón de su brutal vehemencia, se llaman simplemente carnales»<sup>20</sup>.

La inanición inducida por el sometimiento a los ayunos tan radicales provocaba en las religiosas cuadros de amenorrea, lo cual privaba su naturaleza de engendrar, asimismo, su exagerada delgadez se derivaba en la disminución de sus caracteres sexuales secundarios, es decir, la figura femenina de su cuerpo, que consideraban pecaminosa. Así se muestra que, de forma consciente o no, tales prácticas fueran esfuerzos frenéticos por apagar su sexualidad, su atracción libidinal. «La anorexia surge a partir de un ideal de dominar el cuerpo, del desafío absoluto de silenciar la dimensión biológica del cuerpo. “La satisfacción de la necesidad de nutrición y la satisfacción de la zona erógena, en su estado más primitivo, no pueden ser separadas una de otra”»<sup>21</sup>.

Un cuerpo en inanición se encuentra más vacío, más seco, más pálido y más lleno de nada. ¿Es quizás también esa añoranza de encontrar la vacuidad interna y descubrirse plenas lo que buscaban al negar el cuerpo de maneras atroces? El anhelo de descubrir lo informe mediante vaciarse el cuerpo. Llegaban al vacío en el estómago y vacío en la libido. Sin embargo, jamás podrían librarse y vaciarse del deseo como tal. Hinojosa describe que, como antítesis de la repulsión al alimento, se encuentra la Eucaristía, el alimento más satisfactorio: la Carne y la Sangre de Cristo. Y así cita a Danielle Régnier-Bohler en su artículo *Voces literarias, voces místicas*:

---

<sup>20</sup> Albert Sladogna, *Frenesí de lo visible. El corazón, una cuestión toral*, Artefacto: Revista de la escuela lacaniana de psicoanálisis, CDMX, 2001

<sup>21</sup> J. Sebastián Galán Jiménez et. al., *Anorexia, religión y maternidad: un estudio de caso*, Trivium, 2016

El degustar a Dios en la hostia permite a las mujeres la experiencia más íntima del anonadamiento de sí en la *frutillo*, la unión mística. Para una antología de lo femenino, este alimento de mujer es esencial. Al amplísimo campo lexicológico de degustar, el devorar, de la sensación de hambre, de las delicias de la plenitud, se agregan – se adivina – otros elementos sensoriales que conciernen al calor, la luz, los sonidos. Sin embargo, el acto de devorar, muy en particular, ha permitido desarrollar metáforas asombrosas que se valen del empleo del pan y la sangre, las relaciones con el otro, Dios o las criaturas, en un contacto que es fundamentalmente oral<sup>22</sup>.

El término griego *anoréxis* se menciona por primera vez en el siglo I con el significado de «falta de deseo»<sup>23</sup>, no obstante, está atestado de deseo el que niega su propio cuerpo con ese carácter compulsivo, pulsional. Los ángulos de pensamiento dualistas dan paso a una expulsión del individuo de su propia realidad; indican, en su idealismo, una realización que se esconde siempre en un momento que no es este y en un lugar que no es aquí. La plenitud se muestra como un destino feliz que el alma encuentra fuera del único instante en donde se despliega la vida. Es la promesa de los credos religiosos a sus iniciados y la búsqueda incansable del asceta. Una maravilla que se oculta, presunta, en el sabor de la muerte.

---

<sup>22</sup> Danielle Régnier-Bohler, *Voces literarias, voces místicas. Historia de las mujeres en Occidente*, Taurus, Madrid, 1992, p. 498

<sup>23</sup> J. Sebastián Galán Jiménez et. al., *Anorexia, religión y maternidad: un estudio de caso*, Trivium, 2016

## 1.2 La afirmación del cuerpo y su rescate epistemológico

En contraposición al ideal ascético, dentro de la filosofía griega se diferencia así, la tradición hedonista. Sin embargo, debe decirse que, como tal, ha sido notablemente desdeñada. Michel Onfray, en su libro *Las sabidurías de la antigüedad. Contrahistoria de la filosofía I*, habla sobre el privilegio que han tenido Platón, los estoicos y el cristianismo en la versión oficializada y dominante de la filosofía occidental a lo largo de la historia: «Es verdad que Platón no es Descartes, ni este es Kant, pero los tres, al repartirse veinte siglos de mercado idealista, monopolizan la filosofía, ocupan todo su espacio y no dejan nada al adversario, ni siquiera las migajas»<sup>24</sup>.

Así, expone que diversas líneas de pensamiento han sido vencidas e ignoradas. Por un lado, dice, como dualistas, eleatas, espiritualistas y sostenedores de la línea ascética están Pitágoras, Parménides, Cleanto, Crisipo, Platón, Marco Aurelio, Séneca. Por otro lado, los atomistas, monistas, abderitas, materialistas, hedonistas y contraidealistas como Leucipo, Demócrito, Aristipo, Diógenes, Epicuro, Lucrecio, Horacio, etc. Y por medio de una historiografía alternativa describe cómo a pesar de su negación, tales sabidurías subsisten, obstinadas:

Ovidio cuenta la historia en su *Metamorfosis*: Alfeo, acuciado por el poderoso deseo que siente por Aretusa, corteja a la muchacha, a la que abrumba y persigue hasta la isla de Ortiga, cerca de Siracusa. La joven pide ayuda a Diana, que convierte a Alfeo en río y a Aretusa en fuente. Sin dejarse amilanar por tan poco, Alfeo, transfigurado en agua dulce, prosigue su viaje bajo el mar, pero sin mezclar su corriente dulce con el agua salada. Más tarde reaparece en Sicilia y perpetra su crimen uniéndose a la fuente. ¿Cuál es la lección de esta historiografía alternativa? Una corriente puede permanecer sin mezclarse con su medio ambiente, perseverar en su ser y cumplir su destino mediante la

---

<sup>24</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías de la antigüedad. Contrahistoria de la filosofía I*, Editorial Anagrama, trad. Marco Aurelio Galmarini, Barcelona, 2007, p. 20

manifestación empecinada de su potencia existencial. ¿Cuál es el mar a atravesar? El de la filosofía idealista en su múltiple forma platónica, cristiana y alemana. ¿Cuál es la corriente, este famoso río Alfeo? La filosofía hedonista: materialista, sensualista, existencialista, utilitarista, pragmática, atea, corporal, encarnada<sup>25</sup>.

Es entonces que, esta filosofía resistente rescata lo que es rechazado e infravalorado: el cuerpo. El primer filósofo que Onfray introduce en su obra es Leucipo de Mileto, iniciador de la filosofía hedonista en la antigua Grecia. Explica que su filosofía se constituye en resumir la realidad a la inmanencia, cerrando el paso a interpretaciones metafísicas. Para Leucipo no hay otra cosa que átomos, vacío y movimiento; nada más. Considera la dialéctica del movimiento entre *ser* y *no ser*. El vacío es representado por el *no ser*, mientras que el movimiento es el *ser* [muy afín al pensamiento oriental cuyos principios indican esa *dialéctica natural de todas las cosas*]<sup>26</sup>. Esta tesis materialista atomista, por supuesto, resiste a los descubrimientos actuales de la ciencia moderna, que continuamente estudia las propiedades de la materia y el espacio-tiempo.

El conjunto se mueve en el vacío, que los atomistas llaman no-ser, pues en la plenitud del ser el movimiento sería imposible. Por tanto, entre ellos está el no-ser, que coincide con el vacío. [...] La tradición afirma que esta opción física, esta metafísica inmanente y material, deriva de una observación simple y poética: la danza de partículas en suspensión en un rayo de luz<sup>27</sup>.

El pensamiento materialista de Leucipo libera al cuerpo de la cólera de los dioses, de sus juicios y castigos. Expulsa a los mismos dioses y disuelve el *deseo* de algo que está fuera de este mundo, restaura la consagración de lo humano, de lo crudamente corpóreo. Aquí el

---

<sup>25</sup> Idem, p. 27

<sup>26</sup> Lao Tsé, *Tao Te Ching*, (siglo VI a. C.), e-artnow, Budapest, 2021, p. 8

<sup>27</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías de la antigüedad. Contrahistoria de la filosofía I*, Editorial Anagrama, trad. Marco Aurelio Galmarini, Barcelona, 2007, p. 47

placer emerge y ya no es más un óbice. Leucipo contempla que la alegría también puede ser un objetivo deseable para el sabio. Su noción es un lugar en donde el hedonismo y el eudemonismo no se desalojan entre sí. La felicidad no excluye al placer, ni el placer excluye la felicidad, entendida como el soberano bien. Y es que referirse al hedonismo [o al placer] es siempre vulnerable, dado que como formula Onfray: «[...] dos milenios de cristianismo han contribuido extraordinariamente a demonizar el término hasta hacerlo inaudible, cargado de miasmas y perfumado de pútridos gases del infierno católico»<sup>28</sup>.

Otro de los hedonistas-materialistas que se oponen al canon platónico es Demócrito, quien tuvo contacto con el pensamiento no occidental y a quien se asumió como un presocrático, lo que es falso, dado que él mismo haya sido contemporáneo de Platón<sup>29</sup>. «Demócrito, quien también considera que la realidad está constituida de átomos que se organizan en el vacío, plantea un buen uso del placer, orientándolo hacia el gozo y la autonomía. Así, se acerca al pensamiento estoico de negación de aquello que turba la serenidad y felicidad humana. Es aquí cuando se manifiesta la risa de Demócrito como expresión de una clara afirmación del cuerpo, lugar que hace posible la existencia [y el deleite de los sentidos]»<sup>30</sup>.

Demócrito afirma la integridad del único bien del que disponemos: nada de alma separada del cuerpo, nada de descrédito de la carne y valorización del cuerpo, nada de descredito de la carne y de valorización del espíritu, nada de inmaterialidad prisionera en lo inmaterial, cerrada, clausurada, cercada en la carne, nada de principio que nos una a lo divino, al mundo celestial, en oposición a otro

---

<sup>28</sup> Idem, p. 50

<sup>29</sup> Daniel A. Sicerone Podestá, *El rescate del cuerpo frente al dualismo antropológico en la filosofía antigua*, Reflexiones Marginales [UNAM], 2018

<sup>30</sup> Idem

que nos liga a una trivial terrenalidad, nada de inmortalidad asociada a lo divino contra mortalidad sensible, sino sólo un ente construido por átomos y digno en tanto tal<sup>31</sup>.

A diferencia de Platón, Demócrito no hace dualismos reductivos, no obstante, utiliza las expresiones *alma* y *cuerpo* como artificios del lenguaje para caracterizar dos instancias [todavía] corporales. En su visión, son dos expresiones de un todo, independientes en sus definiciones, pero dependientes en sus funciones, el alma es el cuerpo, o bien, lo mismo da, el cuerpo es el alma, pues les considera bajo los mismos principios atomísticos. Esta línea materialista conduce a pensar la realidad a partir de ella misma y no buscar su principio en otra parte o en otro tiempo. El cuerpo ya no es más un habitáculo temporal, una envoltura terrenal; ahora emerge su soberanía.

Epicuro de Samos, fundador de la escuela de pensamiento conocida como El jardín, influenciado por Leucipo y Demócrito también se vuelve contra el platonismo, rescatando la inmanencia, sostiene una vez más que toda realidad procede de una organización de átomos en mutuas relaciones de velocidad en el vacío. La realidad coincide con exactitud con lo que se siente y se percibe, lo que los sentidos enseñan. Se abandona la manía de la concreción espiritual, o bien, la condena que espera en el porvenir: «Epicuro recupera la invitación cirenaica a habitar intensamente el presente y a no perturbar este momento con el recuerdo del pasado ni con el temor del futuro, pues lo que ha sido ya no es y lo que será todavía no es: verdades evidentes que obligan a concluir en una práctica eficaz del presente y sólo el presente»<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> Michel Onfray, *Las sabidurías de la antigüedad. Contrahistoria de la filosofía I*, Editorial Anagrama, trad. Marco Aurelio Galmarini, Barcelona, 2007, pp. 66 y 67

<sup>32</sup> Idem, p. 188

Según Diógenes Laercio, Epicuro dividió la filosofía en tres partes: la Canónica (lógica y teoría del conocimiento), la Física y la Ética<sup>33</sup>. Pero, puesto que concibe la filosofía como una reflexión para alcanzar la felicidad, la Canónica y la Física estaban en función de la Ética. A su vez, en cuanto que: «Epicuro era abiertamente enemigo de las especulaciones platónicas y aristotélicas, fundamentaba todo saber en un empirismo sensualista: el único criterio de verdad lo proporciona el cuerpo. [...] podía elaborar una teoría del conocimiento según la cual el criterio de verdad es la percepción, que se produce por la recepción de los efluvios que provienen de las cosas; la percepción es siempre verdadera y los errores provienen del juicio. La eliminación de toda forma de dualismo y la reivindicación de la corporeidad (pansomatismo)»<sup>34</sup>.

Es indispensable enmarcar que su reflexión filosófica siempre muestra el valor que le da a la actividad ética. El hedonismo que fundó Epicuro se basa en los goces o placeres no nada más del cuerpo, sino del alma, que como buen materialista considera que es un compuesto de átomos muy sutiles. En su carta a Meneceo, Epicuro afirma: «Cuando se es joven, no hay que vacilar en filosofar, y cuando se es viejo, no hay que cansarse de filosofar. Porque nadie es demasiado joven o demasiado viejo para cuidar su alma»<sup>35</sup>. Para él, el auténtico placer sólo se alcanza cuando se consigue la autarquía, el pleno dominio de sí mismo. Plantea que la ataraxia es algo fundamental en la existencia. Esto hace de su hedonismo algo que no es vulgar; establece una ética hedonista.

---

<sup>33</sup> Diógenes Laercio, *Vidas de los más ilustres filósofos griegos*, Editorial Orbis Press, Barcelona, 1985, p. 182

<sup>34</sup> Miguel Ángel Gallardo Ortiz, *Ética hedonista*, disponible en <http://www.cita.es/filosofar>, consultado el día 07, abril, 2022

<sup>35</sup> R. Verneaux, *Carta a Meneceo. Textos de los grandes filósofos*, Herder, Barcelona, 1982, pp. 93-97



Una teoría verídica de los deseos refiere toda preferencia y toda aversión a la salud del cuerpo y a la ataraxia [del alma], ya que en ello está la perfección de la vida feliz, y todas nuestras acciones tienen como fin evitar a la vez el sufrimiento y la inquietud. Y una vez lo hemos conseguido, se dispersan todas las tormentas del alma, porque el ser vivo ya no tiene que dirigirse hacia algo que no tiene, ni buscar otra cosa que pueda completar la felicidad del alma y del cuerpo. Ya que buscamos el placer solamente cuando su ausencia nos causa un sufrimiento. Cuando no sufrimos no tenemos ya necesidad del placer<sup>36</sup>.

El pensamiento de Epicuro se dirige a la ascesis, que no es lo mismo que el ascetismo, pues se refiere a un esfuerzo para lograr el dominio de sí mismo, mas no a la negación del cuerpo. Se afirma el cuerpo al aceptar el placer como parte del buen vivir, pero se busca la moderación a través del razonamiento que conduce a la satisfacción: «[...] el placer es el primer bien natural, se sigue de ello que no buscamos cualquier placer, sino que en ciertos casos despreciamos muchos placeres cuando tienen como consecuencia un dolor mayor»<sup>37</sup>. Precisa que algunas veces hay sufrimientos que después de haberlos soportado durante largo tiempo, producen un placer mayoritariamente sustancial.

Hablamos de la ausencia de sufrimiento para el cuerpo y de la ausencia de inquietud para el alma. Porque no son ni las borracheras, ni los banquetes continuos, ni el goce de los jóvenes o de las mujeres, ni los pescados y las carnes con que se colman las mesas suntuosas, los que proporcionan una vida feliz, sino la razón, buscando sin cesar los motivos legítimos de elección o de aversión, y apartando las opiniones que pueden aportar al alma la mayor inquietud [...] por tanto, el principio de todo esto, y a la vez el mayor bien, es la sabiduría<sup>38</sup>.

Al ofrecer una reconstrucción genealógica del cuerpo, mediante la reflexión hermenéutica de su «rescate epistemológico» desde el pensamiento filosófico antiguo hasta la filosofía

---

<sup>36</sup> Idem

<sup>37</sup> Idem

<sup>38</sup> Idem

contemporánea, se vuelve indispensable hacer un salto histórico hasta a la filosofía de Spinoza y Nietzsche, quienes son también el fundamento filosófico en cuestiones del cuerpo para Foucault, Deleuze y Guattari<sup>39</sup>. «La cuestión del cuerpo en Spinoza y Nietzsche responde a su contexto histórico, pero es también una respuesta a este dualismo que no nace en Platón o Pitágoras, sino que se remonta mucho más atrás, desde cosmovisiones del mundo ajenas al eje occidental»<sup>40</sup>.

Baruch Spinoza fue excomulgado, expulsado y condenado al ostracismo por la casta religiosa judía de Holanda a causa de tener un pensamiento divergente que critica la religión oficial dominante. Fue el primero en emplear una visión «crítico-histórica» de la biblia. La filosofía de Spinoza deconstruye al Dios judeocristiano con rasgos de carácter humano. En su obra más importante *Ética demostrada según el orden geométrico*, inicia el primer capítulo con el concepto de Dios, reflejando su sentido *a priori* y distinguiendo su perspectiva: «Por Dios entiendo el ser absolutamente infinito, es decir, la sustancia que consta de infinitos atributos, cada uno de los cuales expresa una esencia eterna e infinita»<sup>41</sup>.

Para Spinoza la Naturaleza es la realidad en su totalidad, es la causa de todo. Dios es igual a Naturaleza; ve a Dios en todo lo que existe y ve todo lo que existe en Dios. Llamó a esto ver todo *sub specie aeternitatis*, que quiere decir ver todo *bajo el ángulo de la eternidad*. Deleuze lo explica de la siguiente manera: «En Spinoza, la vida no es una idea, una cuestión sólo teórica. Es una forma de ser, un mismo y eterno modo en todos los

---

<sup>39</sup> Daniel A. Sicerone Podestá, *El rescate del cuerpo frente al dualismo antropológico en la filosofía antigua*, Reflexiones Marginales [UNAM], 2018

<sup>40</sup> Idem

<sup>41</sup> Baruch Spinoza, *Ética demostrada según el orden geométrico*, Editorial Trotta, trad. Atilano Domínguez, Madrid, 2000, p. 39

atributos. Y es únicamente desde este punto de vista desde el que adquiere todo su sentido el método geométrico»<sup>42</sup>. Así es que su filosofía entiende la verdad como lo existente, lo que es. Dios es causa inmanente, pero no transitiva. Florece en la pulsión de vida en lugar de buscarse en la pulsión de muerte.

Su sistema filosófico también pone al cuerpo como objeto de reflexión filosófica e instauration la corporeidad del alma, desjerarquiza un atributo sobre el otro: «[...] el alma y el cuerpo son uno y el mismo individuo, que se concibe ora bajo el atributo del pensamiento ora bajo el atributo de la extensión»<sup>43</sup>. Así, el pensador holandés afirma que no hay un cuerpo distinto del alma ni un alma distinta al cuerpo. Expresa que las afecciones del cuerpo son también afecciones del alma y viceversa:

Una de las tesis teóricas más célebres de Spinoza se le conoce por el nombre de *paralelismo*; no consiste solamente en negar cualquier relación de causalidad real entre el espíritu y el cuerpo, sino que prohíbe toda primacía de uno de ellos sobre el otro. Si Spinoza rechaza cualquier superioridad del alma sobre el cuerpo, no es para instaurar una superioridad del cuerpo sobre el alma, que tampoco sería inteligible. [...] deja notar que lo que es acción en el alma es también necesariamente acción en el cuerpo, y lo que es pasión en el cuerpo es también necesariamente pasión en el alma<sup>44</sup>.

Con la frase «Nadie, en efecto, ha determinado por ahora qué puede el cuerpo [...] por las solas leyes de la naturaleza, considerada como puramente corpórea, y qué no puede a menos que sea determinado por el alma»<sup>45</sup>, Spinoza refuta a quienes postulan el dualismo [alma-cuerpo] que fragmenta la unidad total del ser humano. No se puede pensar sin un

---

<sup>42</sup> Gilles Deleuze, *Spinoza: Filosofía Práctica*, Tusquets Editores, Buenos Aires, 2004, p. 22

<sup>43</sup> Baruch Spinoza, *Ética demostrada según el orden geométrico*, Editorial Trotta, trad. Atilano Domínguez, Madrid, 2000, p. 98

<sup>44</sup> Gilles Deleuze, *Spinoza: Filosofía Práctica*, Tusquets Editores, Buenos Aires, 2004, p. 28

<sup>45</sup> Baruch Spinoza, *Ética demostrada según el orden geométrico*, Editorial Trotta, trad. Atilano Domínguez, Madrid, 2000, pp. 128 y 129

cuerpo, no se puede razonar sin un cuerpo. Toda filosofía tiene un cuerpo viviente y sintiente que piensa, habla, se mueve y expresa dentro de los determinismos posibles.

El monismo de Spinoza es un antecedente cercano al pensamiento nietzscheano, por su concepción metafísica y sus planteamientos éticos. Nietzsche incluso da al cuerpo un valor ontológico cuando manifiesta: «Detrás de tus pensamientos y de tus sentimientos, hermano mío, se encuentra un soberano y poderoso, un sabio desconocido – llámese a sí – mismo [el ser]. En tu cuerpo habita, es tu cuerpo»<sup>46</sup>.

Nietzsche, también detractor ferviente de la metafísica tradicional, pronuncia su filosofía contra el nihilismo decadente, aquel que niega y menosprecia la realidad misma; la sensibilidad, los instintos, la Naturaleza. Su pensamiento sobre el cuerpo parte de la inmanencia, dado que el cuerpo es inmanente a la vida. Si en Spinoza se exalta la negación de un imperio sobre otro, es así también en Nietzsche, puesto que la dualidad del alma y del cuerpo no tiene en sí misma ningún sentido ni valor. En Nietzsche hay una reconciliación completa del sujeto con la Naturaleza, gracias a su perspectiva estética dionisiaca.

---

<sup>46</sup> F. Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, Alianza Editorial, trad. Andrés Sánchez Pascual, Madrid, 2003, p. 65

### 1.3 El ser-cuerpo

Me pregunto lo que soy yo. No yo en medio del cuerpo, pues yo sé que soy yo el que soy en este cuerpo y no otro, y que no existe otro yo que el cuerpo, ni en mi cuerpo, pero en qué puede consistir ese yo que se siente lo que se llama ser, ser un ser porque tengo un cuerpo<sup>47</sup>.

Antonin Artaud

Para una reconfiguración ontológica del cuerpo, es decir, una *re-significación* en donde el ser se corresponde con el cuerpo, que bien se puede traducir en no-dualismo o monismo, es propio partir también desde la fenomenología. Mario Teodoro Ramírez Cobián, explica en su publicación *El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal*, que ya desde Husserl se revela y se construye una concepción del cuerpo como componente de la dimensión subjetivo-trascendental de la consciencia y su relación con el mundo. Entre los seguidores de Husserl destacan los pensadores franceses Gabriel Marcel, Jean-Paul Sartre y Maurice Merleau-Ponty, y es este último quien se propone elaborar lo que se puede llamar una «filosofía de la corporalidad»<sup>48</sup>.

Cobián detalla cómo Merleau-Ponty insiste en comprender la corporalidad humana como una instancia original y originaria; esto es, como un modo de ser propio que se distingue totalmente del mundo inmanente de la consciencia, pero también de toda reducción de lo corporal a su aspecto meramente físico-material: «El cuerpo no es sujeto ni objeto; o más bien, es sujeto y objeto a la vez, es un sujeto-objeto»<sup>49</sup>. Entonces, mediante

---

<sup>47</sup> Antonin Artaud, *Cahiers de Rodez. Œuvres complètes*, Éditions Gallimard, París, 1981, p. 109

<sup>48</sup> Mario Teodoro Ramírez Cobián, *El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal*, Open Insight, 2017, pp. 49-68

<sup>49</sup> Idem

un ángulo fenomenológico revela las potencias de la vida corporal y muestra cómo el cuerpo, más que el sustrato o el soporte [meramente un embalaje] es la realidad concreta e intensiva de la existencia humana, de la consciencia, el pensamiento y hasta de la libertad. Es así que logra ir a hacia una formulación ontológica, que hace de la noción de «carne» (ser sensible), el concepto básico-general de un pensamiento del Ser<sup>50</sup>.

Se puede hablar así de una ontología materialista del cuerpo biológico sin caer en un «corporalismo» reduccionista y parcial. Para Merleau-Ponty el cuerpo es el «ser» tanto de la subjetividad como del pensamiento; es la forma única en que podemos acceder al ser, o como Cobián lo expresa: «el modo en que nos revelamos a nosotros la preeminencia del Ser sobre nosotros mismos (esto es: sobre nuestra consciencia puramente reflexiva, intelectual y cognoscente)»<sup>51</sup>. Es entonces el cuerpo el único encuentro, la única sensibilidad y la única vía de percepción. Por un lado, las formas en el espacio externo; colores, texturas, sonidos, olores, sabores [el campo en el que ocurre la danza en movimiento de las formas], y en el espacio interno; la captación de la quietud y de sí mismo.

En este punto puede haber una importante distinción: la fenomenología de Merleau-Ponty se relaciona con los planteos y prácticas del Budismo Zen, ya que la encarnación del sujeto se vincula con su trascendencia<sup>52</sup>. Para Merleau-Ponty, el cuerpo es un instrumento de conocimiento y por ello posee un saber latente que lo sincroniza con el mundo. Es así que el cuerpo y la Naturaleza se reúnen en comunidad. Al sincronizarse con

---

<sup>50</sup> Cobián puntualiza que Merleau-Ponty se propuso llevar a cabo en su última obra, misma que, desafortunadamente, quedó inconclusa, *Lo visible y lo invisible* (1970)

<sup>51</sup> Mario Teodoro Ramírez Cobián, *El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal*, Open Insight, 2017, pp. 49-68

<sup>52</sup> Julia Jorge, *Merleau-Ponty percibiendo oriente: los quiasmos de shodō*, Revista del Centro de Investigaciones de la Facultad de Filosofía y Humanidades, 2015

las cosas y con los otros sujetos, el cuerpo es un vehículo del «ser-del-mundo» (*être-au-monde*). El sujeto habita el mundo porque tiene un saber que es estrictamente corporal. La meditación sentada (*zazen*) busca concebir el sentido del cuerpo como parte del mundo, con el fin de deshacer la «mentira» que se interpone entre el sujeto y el mundo. En este sentido puede establecerse una relación de la fenomenología de la percepción con el pensamiento oriental que ha abordado la fenomenología en clave budista<sup>53</sup>.

Desde su pensamiento la gran paradoja e incógnita es que el cuerpo es al mismo tiempo «vidente» y «visible» para los demás. Ese que ve todo lo que lo rodea, los objetos que se convierten como sus prolongaciones, que se observa a sí mismo en el espejo. Y aparte de ser visible es sensible para sí mismo. Por eso, el cuerpo no es una suma de partes, sólo existe cuando entre vidente y visible, entre tocante y tocado, entre un ojo y el otro, se hace un entrecruzamiento que alumbró el sentir sensible<sup>54</sup>.

La filosofía del cuerpo del siglo XX encuentra su punto culminante en lo que Cobián describe como una rara reflexión de Jean-Luc Nancy. Dice «rara» en el sentido de que su pensamiento es difícilmente asignable a alguna de las corrientes o posiciones en boga durante la segunda mitad del siglo XX y lo que va del actual. Nancy practica una forma de expresión *sui generis*, alejado tanto del artículo académico típico como del tratado exhaustivo y con pretensiones de definitividad:

Establecer la unidad entre las categorías de Ser y Existencia parece ser el cometido de Nancy. De esta manera, nuestro filósofo realiza un movimiento donde el concepto de existencia se libera de su mera circunscripción antropológica, típica del existencialismo y, de alguna manera, de la ontología

---

<sup>53</sup> Idem

<sup>54</sup> María del Carmen Castañeda Hernández, *El cuerpo grita lo que la boca calla*, Razón y Palabra, 2011

fundamental heideggeriana, para volver al significado clásico (metafísico) de existencia, refiriendo a todo lo que es el caso, a todo lo que es en el mundo<sup>55</sup>.

Jean-Luc Nancy, considerado uno de los pensadores más influyentes de la Francia contemporánea, auténtico sucesor de Derrida, desarrolla una filosofía del cuerpo en su obra *Corpus*, donde sustrae al cuerpo del horizonte teleológico del organismo para entregarlo al acontecimiento. Sugiere que el cuerpo *da lugar* a la existencia, y que, precisamente da lugar a que la existencia tenga por esencia no tener esencia: «La *ontología del cuerpo* es la ontología misma: ahí el ser no es nada previo o subyacente al fenómeno. El cuerpo es el ser de la existencia»<sup>56</sup>. Además, para él, existir es estar lanzado a una exterioridad, y ese es el carácter de todo lo existente [no solamente el existente humano].

En cuanto a «exterioridad» de principio, la existencia tampoco se identifica con la realidad físico-objetual; subraya entonces la dimensión relacional, *espacial* del Ser. De ahí que toda existencia sea a la vez co-existencia, relación abierta con lo otro, relación infinita. Existir es «estar-fuera», es exposición, comparecencia, ser-al-infinito<sup>57</sup>. Es una exterioridad no pensable en sí misma, ni pensante. Para Jean-Luc Nancy «el cuerpo es el ser-expuesto del ser»<sup>58</sup>.

De acuerdo con esta concepción, el «cuerpo» se aparece como la clave de la existencia y el principio de los principios de toda ontología. Nuestro cuerpo es exterioridad, ante todo: espacialidad sin discusión, coexistencia como destino y verdad. Es, a la vez, nuestra manera de comunicarnos con

---

<sup>55</sup> Mario Teodoro Ramírez Cobián, *El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal*, Open Insight, 2017, pp. 49-68

<sup>56</sup> Jean-Luc Nancy, *Corpus*, Arena Libros, trad. Patricio Bulnes, Madrid, 2003, p. 16

<sup>57</sup> Mario Teodoro Ramírez Cobián, *El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal*, Open Insight, 2017, pp. 49-68

<sup>58</sup> Jean-Luc Nancy, *Corpus*, Arena Libros, trad. Patricio Bulnes, Madrid, 2003, p. 28



todo lo que existe, con el infinito mismo, que está junto a nosotros. Con el cuerpo, todo llega, todo está, todo es. Nuestro cuerpo es ya cuerpo glorioso, cuerpo místico<sup>59</sup>.

Cobián señala la filosofía de Jean-Luc Nancy como un límite inmanente de la línea filosófica fenomenológica-hermenéutica del siglo XX y como una vía que apunta más allá de todo lo que se había tenido por asentado. Puntualiza así la tesis de Nancy en la siguiente relación: 1) paso de una filosofía de la existencia antropológica a una filosofía de la co-existencia ontológica; 2) superación definitiva del paradigma de la consciencia en pos de una ontología del cuerpo; 3) puesta en cuestión de la perspectiva «humanista» (antropocéntrica) dominante en el pensamiento moderno hasta el siglo XX; 4) liberación de la libertad: ubicación de la libertad en el plano de la existencia, liberándola de su reducción a, e identificación con la dimensión de la voluntad y el querer; restablecimiento del lazo de la libertad con la contingencia, el azar, la facticidad y la apertura de la existencia como tal, esto es, ontologización de la libertad; 5) superación definitiva de toda onto-teología (filosofía que reduce el «Ser» a un «ente», generalmente «Dios»), bajo una concepción del Ser [incluido lo propio «divino»] como *infinito abierto*<sup>60</sup>.

El carácter de exterioridad ejemplar con el que Nancy define al cuerpo nos permite calibrar – en el sentido de una filosofía inmanentista no cerrada ni definitiva – un ateísmo no ingenuo y un realismo ontológico no abstracto ni dogmático. El valor ontológico del cuerpo estriba, precisamente, en que rompe desde dentro, desde su ser propio, el privilegio de la unidad y sustancialidad del ente en pos de una concepción del ser como fragmentariedad y dispersión – resuena aquí la famosa y, como sea, enigmática fórmula deleuziano-guattariana del «cuerpo sin órganos»<sup>61</sup>.

---

<sup>59</sup> Mario Teodoro Ramírez Cobián, *El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal*, Open Insight, 2017, pp. 49-68

<sup>60</sup> Idem

<sup>61</sup> Idem

Nancy plantea que, cuando el cuerpo siente o se siente, «cuando se siente sentir» como cuando se toca a sí mismo, lo hace necesariamente con relación al exterior, es decir, se siente a sí mismo desde el exterior. Al sentirse desde afuera es el cuerpo para sí mismo un afuera. Sentirse o tocarse, *sentirse sentiente*, indica precisamente la relación consigo mismo de un ser fuera de sí. Cuerpo quiere decir muy exactamente el alma que se siente cuerpo. La fórmula que resume este pensamiento sería: el dentro que se siente fuera<sup>62</sup>.

*Corpus meum, e interior intimo meo*, las dos expresiones juntas para decir con gran exactitud, en una configuración completa de la muerte de dios, que la verdad del sujeto es su exterioridad y su extensividad: su exposición infinita<sup>63</sup>.

En su obra *El intruso*, donde relata el atípico acontecimiento autobiográfico de su propio trasplante de corazón, describe la «ajenidad» que padeció una vez su corazón fue cambiado por otro, y la conmoción de saber la vida aparte de cualquier órgano, y a la vez, dependiente de todos: «Una vez que está ahí, si sigue siendo extranjero, y mientras siga siéndolo, en lugar de simplemente «naturalizarse», su llegada no cesa: él sigue llegando y ella no deja de ser en algún aspecto una intrusión: es decir, carece de derecho y familiaridad, de acostumbramiento. En vez de ser una molestia, es una perturbación a la intimidad»<sup>64</sup>. Entonces, partiendo desde aquí, ¿cómo entender lo que se siente cambiar de corazón?, ¿qué es saber el corazón del otro ahora mi «propio» corazón?, ¿cómo entender el valor ontológico del cuerpo desde la singular y pura experiencia?

---

<sup>62</sup> Adolfo Vázquez Rocca, *Ontología del cuerpo y estética de la enfermedad en Jean-Luc Nancy; de la techné de los cuerpos a la apostasía de los órganos*, Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences, 2012

<sup>63</sup> Jean-Luc Nancy, *El intruso*, Amorroutu Editores, Buenos Aires, 2006, p. 43

<sup>64</sup> Idem, p. 12

Empezar por la sensación física de un vacío en el pecho, que describe como una apnea en la que nada, estrictamente nada, podría separar de sí lo orgánico, lo simbólico y lo imaginario<sup>65</sup>. Luego pasar por la ciclosporina, que protege contra el rechazo del órgano trasplantado. El filósofo francés habla de [antes de su trasplante] haber estado inmerso en un «yo mismo» que nunca se había identificado con su cuerpo y todavía menos con su corazón: «Qué vacío abierto de pronto en el pecho o en el alma – es lo mismo – cuando me dijeron: “será necesario un trasplante” –<sup>66</sup>».

No es difícil imaginar la complejidad del conjunto ajeno que interviene de este modo en lo más vivo de «mí». Dejemos de lado a los parientes, y también a mí «mismo» (que sin embargo, lo he dicho, se desdobra: una extraña suspensión del juicio me hace imaginar que muero, sin sublevación, también sin atracción; uno siente que el corazón lo abandona, cree que va a morir, que ya no va a sentir nada)<sup>67</sup>.

Si bien ya desde la época de Descartes la humanidad moderna hizo del voto de supervivencia y de inmortalidad un elemento en un programa general de «dominio y posesión de la naturaleza», la realización intensa que tuvo Nancy fue que la vida no puede hacer otra cosa que impulsar a la vida; pero también se dirige hacia la muerte y según sus palabras, aislar la muerte de la vida, no dejarlas entrelazarse íntimamente, cada una intrusa en el corazón de la otra, es lo que no hay que hacer<sup>68</sup>.

Ahora bien, si no se pierde la vida al cambiar de corazón, queda entonces claro que el corazón bombea vida en el cuerpo sin ser imprescindible en tanto lo que es, pues cumple

---

<sup>65</sup> Idem, p. 16

<sup>66</sup> Idem, p. 18

<sup>67</sup> Idem, p. 20

<sup>68</sup> Idem, pp. 23 y 24

la función de cuatro válvulas para hacer fluir la sangre [ya hoy en día existen «corazones» artificiales, es decir, prótesis que se implantan para reemplazar al corazón biológico temporalmente]. No obstante, hay una cualidad en los órganos que los hace absolutamente propios y resulta incomodísima cualquier alteración; se experimenta ajenidad, intrusión, desdoblamiento. Más aún, según nos dice, el otro como extranjero puede manifestarse como «el otro inmunitario, el otro insustituible a quien, empero, se ha sustituido»<sup>69</sup>. Y ocurre un rechazo; su sistema rechaza el del otro, había en su cuerpo dos sistemas y dos identidades inmunitarias, lo que es mortal sin un tratamiento inmediato<sup>70</sup>.

El intruso está en mí, y me convierto en extranjero para mí mismo. Si el rechazo es muy fuerte, es necesario tratarme para que resista las defensas humanas [...] Pero el hecho de convertirme en extranjero para mí mismo no me acerca al intruso. Parecería, más bien que se hace pública una ley general de la intrusión. [...] Como mínimo, sucede lo siguiente: identidad vale por inmunidad, una se identifica con otra<sup>71</sup>.

El valor ontológico que Nancy establece para el cuerpo en sus escritos se expresa justamente ahí, en el referente que vincula identidad e inmunidad. El sistema se presenta como una reacción protectora del ser, inequívocamente como una defensa de la propiedad. La fisiología individual hace evidencia de sí, la maquinaria orgánica se escapa al control de las ambiciones intelectuales y de los ajustes técnicos inverosímiles. ¿Qué hace tan irreconocible un órgano para otro cuerpo, si bien se estudia y se analiza su compatibilidad sanguínea antes del trasplante? Hay una irrefutable singularidad en cada cuerpo, un código irremplazable, la esencia de cada persona.

---

<sup>69</sup> Idem, p. 31

<sup>70</sup> Idem

<sup>71</sup> Idem, pp. 32-34

¡Qué extraño yo! No es que me hayan abierto, hendido, para cambiarme el corazón. Es que esta hendidura no puede volver a cerrarse. [...] Lo siento con precisión, es mucho más fuerte que una sensación: la ajenidad de mi propia identidad, que, sin embargo, siempre me fue tan viva, nunca me tocó con esta acuidad. «Yo» se convirtió claramente en el índice formal de un encadenamiento inverificable e impalpable. Entre yo y yo, siempre hubo espacio-tiempo: pero hoy existe la abertura de una incisión y lo irreconocible de una inmunidad contrariada<sup>72</sup>.

El resultado del encuentro con el *ser* es intimidad indómita. La imposibilidad de suspender la identidad en la metáfora del cuerpo y la vida que es también la corriente sanguínea con toda su fragilidad. Es posible interpretar la visión de Nancy como la comprensión de la *no-forma* que se vuelve forma; se expresa como forma, pero sigue siendo esencialmente informe. No obstante, no hay ningún tipo de jerarquía en esa dualidad, ni siquiera hay una división entre ambas, es lo mismo [esencialmente] expresado en dos cualidades [que es de nuevo, como es para los atomistas: ser y no-ser, una sola y misma naturaleza].

---

<sup>72</sup> Idem, pp. 36 y 37

## Capítulo 2 – El alimento

### 2.1 Incorporación del alimento

Es imprescindible al tratar con detenimiento el tema del cuerpo, ahondar en su alimento [que se podría denominar su causa], ya que sus cualidades intrínsecas lo dotan de vida. El cuerpo se compone de átomos que principian moléculas, las cuales forman células que a su vez originan tejidos, y estos, entrelazados, dan lugar a cada órgano y fluido que, dispuestos en sistemas, nos determinan como entidades biológicas; se nos clasifica eucariotas, del reino Animalia, de orden primates, de familia homínidos, género *Homo* y especie *Homo Sapiens*. Como tales somos omnívoros, que desde tiempos inmemoriales han tenido una acción primaria, comer. ¿Y qué es comer? Una pregunta tan basta de respuestas que vuelve imposible capturar su valor y su pluridimensional significado, desde su función hasta su símbolo. Para introducir el tema en cuestión evoco a Claude Fischler, sociólogo estudioso de la antropología de la alimentación, quien en su libro *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo* escribe:

Comer: nada más vital, nada más íntimo. «Íntimo» es precisamente el adjetivo que se impone: en latín, *intimus* es el superlativo de *interior*. Incorporando los alimentos, hacemos que accedan al colmo de la interioridad. Es justamente lo que entiende la sabiduría de los pueblos cuando afirma que «somos lo que comemos»; por lo menos, lo que comemos se convierte en nosotros mismos. El vestido y los cosméticos sólo están en contacto con nuestro cuerpo; los alimentos deben traspasar la barrera oral, introducirse en nosotros y convertirse en nuestra sustancia íntima<sup>73</sup>.

---

<sup>73</sup> Claude Fischler, *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*, Editorial Anagrama, trad. Mario Merlino, Barcelona, 1995, p. 11

El autor trata sobre el *principio de incorporación*, refiriéndose al movimiento por el cual hacemos traspasar al alimento la frontera entre el mundo y nuestro cuerpo, lo de fuera y lo de dentro<sup>74</sup>. Incorporamos lo que comemos, dice, tanto en el plano real como en el plano imaginario, incorporar todo o parte de sus propiedades: «La fórmula alemana *Man ist, was man isst* (somos lo que comemos) es verdadera en el sentido literal, biológico: los alimentos que absorbemos proporcionan no sólo la energía que consume nuestro cuerpo, sino también la sustancia misma de este cuerpo, en el sentido de que contribuyen a mantener la composición bioquímica del organismo»<sup>75</sup>.

Al mencionar el plano imaginario, Fischler pone como ejemplo a los pueblos originarios y culturas situadas fuera de la órbita de la civilización industrial, en donde [citando a James George Frazer] señala que se observa comúnmente la «creencia» de que el alimento absorbido les modifica desde el interior; el organismo, la naturaleza y la identidad. En otras palabras, al comer la carne de un animal o de un hombre, se adquieren las cualidades no sólo físicas, sino también morales e intelectuales que son características de ese animal u hombre<sup>76</sup>. Como ejemplo indica que, en ciertos grupos, los guerreros se abstendrían de comer liebre o erizo por miedo a perder su valor o amedrentarse ante el peligro, o incluso que las mujeres encintas evitan a ciertas especies que podrían «contaminar» analógicamente su descendencia.

Primeramente, me fijaré en el aspecto biológico que menciona el autor, y en el reiterado que hace de la conversión del alimento en «sustancia íntima», ¿qué del sujeto es

---

<sup>74</sup> Idem, p. 65 y 66

<sup>75</sup> Idem, p. 66

<sup>76</sup> Idem, p. 66

sustancia íntima? Mi especial interés por su razonamiento parte de que, en los últimos años, la biomedicina ha llegado al descubrimiento del denominado eje microbiota-intestino-cerebro, que permite entender de manera aún más precisa el principio de incorporación.

El concepto eje intestino-cerebro surgió en el siglo XIX y principios del siglo XX, a partir de las observaciones realizadas por Beaumont, Darwin y Cannon junto con los estudios del fisiólogo Ivan Pavlov<sup>77</sup>. Más recientemente, el concepto de eje intestino-cerebro se extendió al denominado eje microbiota-intestino-cerebro, que representa una compleja red de comunicación bidireccional entre la microbiota, el intestino y el cerebro<sup>78</sup>. Puede decirse entonces que, la microbiota intestinal [conjunto de microorganismos que colonizan el intestino] es incluso un «órgano metabólico virtual» que recibe información del exterior y la envía al cerebro y a todo el organismo.

Si bien el cuerpo humano tiene un total aproximado de sesenta trillones de células, la cantidad de microorganismos que conviven de manera simbiótica en el intestino es diez veces mayor, es decir, cien veces más de genes que los que hay en las células del cuerpo<sup>79</sup>. El papel de la microbiota intestinal y su microbioma es crucial en el sistema inmunitario, metabólico y hormonal. Cuando hay una disbiosis (cambios en la composición normal de la microbiota) se modifica la motilidad gastrointestinal que afecta las secreciones y se produce hipersensibilidad visceral; en estas circunstancias se ven alteradas las células

---

<sup>77</sup> Pedro Andreo Martínez et. al., *La microbiota intestinal y su relación con las enfermedades mentales a través del eje microbiota-intestino-cerebro*, Rev Dis Cli Neuro, 2017, p. 52-58

<sup>78</sup> Idem

<sup>79</sup> María Gómez Eguílaz et. al., *El eje microbiota-intestino-cerebro y sus grandes proyecciones*, Revista de Neurología, 2019, p. 111-117



neuroendocrinas y las del sistema inmune, modificando la liberación de neurotransmisores, lo que se podría traducir en diferentes manifestaciones psiquiátricas<sup>80</sup>.

De esta manera, en la actualidad se postula que la microbiota intestinal tiene un efecto en el estado anímico y en la forma de percibir la realidad. Es en el intestino, por ejemplo, en donde se produce el 90 % de serotonina<sup>81</sup>, conocida vulgarmente como la *hormona de la felicidad*, y el 50 % de dopamina, conocida vulgarmente como la *hormona del placer*, sus bajas concentraciones en el organismo se asocian con trastornos como la ansiedad y la depresión. Las acciones de la microbiota intestinal también afectan al eje hipotálamo-pituitario-adrenal, regulando la liberación de cortisol, conocida vulgarmente como la *hormona del estrés*, esto implica que la exposición al estrés impacta también en el perfil de la microbiota<sup>82</sup>. Al ser una conexión bidireccional, lo que ocurre en la microbiota intestinal repercute en el cerebro [pensamiento y sensación] y viceversa.

En términos de neurociencia y enfermedad psiquiátrica, el campo todavía está en su infancia, pero se están acumulando evidencias de que tiene un papel de una importancia más allá de lo pensado. Se ha argumentado la relación entre la microbiota y trastornos del espectro autista, trastornos por déficit de atención/hiperactividad, ansiedad, depresión e incluso enfermedad de Alzheimer. Además, su disbiosis también se vincula con patologías intestinales (infecciones y enfermedades inflamatorias) y sistémicas (obesidad, enfermedad del hígado graso, cardiopatías y diabetes mellitus tipo 2)<sup>83</sup>.

---

<sup>80</sup> Idem

<sup>81</sup> Idem

<sup>82</sup> Idem

<sup>83</sup> Carlos Castañeda Guillot, *Microbiota intestinal y trastornos del comportamiento mental*, Revista Cubana de Pediatría, 2020, 1-15

Si bien se puede pensar que la parte del cuerpo más expuesta al exterior es la piel, la extensión del intestino es por mucho superior [tomando en cuenta (aparte de su longitud y su diámetro) su capa interna, la cual se encuentra muy plegada, formando una multitud de arrugas que alcanzan una superficie de 300 a 400 metros cuadrados]<sup>84</sup> equivalente a dos canchas de tenis, por ende la parte más expuesta al exterior es, de hecho, el intestino con su microbiota, es por eso que el 80 % de la defensa del cuerpo se encuentra justo ahí<sup>85</sup>.

En el intestino se integra lo ajeno con lo interno, se hace con ello. Esta perspectiva permite ver con más claridad que entre las cosas propias, lo más propio es aquello que se vuelve uno con el cuerpo; es el alimento lo más propio, la interconexión con el mundo, lo que funde al cuerpo en el todo y al todo en el cuerpo. Empero si se trata de una alteración corporal y del pensamiento, no pende únicamente de lo que se come, una muestra puede ser la influencia que antiguamente se ha reconocido de la luna, no sólo en las mareas, sino en la mente de las personas, en sus percepciones y su comportamiento.

Regularmente, la sociedad moderna concibe los diferentes aspectos; sea el cuerpo, sea el alimento, sean las ideas, el pensamiento o cualquier manifestación como un algo que es individual, disgregado, aislado y autosuficiente. Se entiende la realidad fragmentada, se le examina como partes de un reloj. La tendencia es separar, no obstante, hay belleza en encontrar la unidad. ¿Quién habría imaginado que las bacterias se están comunicando con el cerebro a través de procesos químicos?, ¿quién habría pensado que las fibras del sistema

---

<sup>84</sup> F. Guarner, *Papel de la flora intestinal en la salud y en la enfermedad*, Nutrición Hospitalaria, 2007, pp. 9-14

<sup>85</sup> Vladimir Ruíz Álvarez et. al., *Microbiota intestinal, sistema inmune y obesidad*, Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 2010

nervioso envían información a las bacterias? El cuerpo está en constante relación con lo foráneo; con los otros, el aire, el alimento y los astros. Todo se incorpora.

Al ahondar acerca de la incorporación del alimento, Fischler sostiene [citando a Michel Foucault]:

Podríamos sostener que se considera que todo alimento tiene un efecto en el cuerpo, bueno o malo, y que, en ese sentido, el principio de incorporación está consustancialmente ligado con la idea misma de medicina: todo alimento es buena o mala medicina, en sí mismo o en el momento de su ingestión, en función de los estados internos y de los otros alimentos ingeridos. El alimento es el primero y, sin duda, el principal medio de intervención sobre el cuerpo, antes que el medicamento, como lo traduce la fórmula hipocrática: «De tus alimentos harás una medicina». Es el útil privilegiado de un dominio del cuerpo, pero también del yo. Ésa es, en todo caso, la concepción griega de la dietética<sup>86</sup>.

El alimento se concibe pues, como una terapéutica fundamental [cuestión que expongo en el siguiente capítulo]. Lo que se ingiere tiene el potencial de sanar, de encaminar al bienestar. Asimismo, representa la posibilidad de «incorporación del objeto malo», es decir, el temor de una serie de riesgos esenciales; la propia vida del sujeto que come está en juego cada vez que toma la decisión de incorporación<sup>87</sup>. Por tanto, cuando algo se opone a la incorporación, se expresa el disgusto. Fischler, sobre el disgusto sugiere que es una respuesta mecánica biológica, ligada de manera más o menos lejana y exclusiva, a la protección del organismo, y a partir de esta idea se cuestiona sobre «los límites de lo que se llama en inglés el *self*, es decir, el sí [o, más bien, el sí mismo]: sobre la frontera entre el

---

<sup>86</sup> Claude Fischler, *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*, Editorial Anagrama, trad. Mario Merlino, Barcelona, 1995, p. 67

<sup>87</sup> Idem, p. 69

*self* y el mundo, entre fuera y dentro, lo mismo y lo otro»<sup>88</sup>. Si la piel es la frontera, dice, hay que admitir que la boca es el puesto de aduana, el *check point* de la incorporación.

Después del destete, expone el autor, la capacidad del niño en distinguir entre el *self* y el no-*self*, el yo y el otro, el interior y el exterior, se afirmará progresivamente y la boca representará un papel importante en esta construcción, primero como medio de exploración, luego de selección. La percepción de las fronteras del *self* [o el yo-piel, término propuesto por Didier Anzieu] parece cumplir un papel decisivo en la relación con las producciones del cuerpo<sup>89</sup>. Para entender esto describe que la propia sustancia corporal, en efecto, parece cambiar de estatus [ante uno mismo] cuando traspasa los límites del *self*. No se experimenta ningún malestar al chupar la propia sangre de una pequeña herida; pero en cuanto ha salido del cuerpo, por ejemplo, cuando impregna una compresa, resulta ya difícil realizar el mismo gesto. La saliva no crea malestar mientras no haya salido de la propia boca, pero escupir en un vaso es suficiente para volver repugnante la bebida que contiene. El alimento una vez masticado y luego escupido ya no resulta apetecible<sup>90</sup>.

Ahora bien, si las propias secreciones, traspasando los límites del yo-piel se vuelven extrañas, las del otro producen aún mayor aversión al acercarse a los límites del cuerpo. Se presenta como una defensa del *self*, como si se protegiera de una intrusión:

El escupitajo es una forma de agresión que suele suscitar en quien lo recibe una violenta repulsa. El contacto de la saliva de otro [...] es repugnante, incluso de manera indirecta o imaginaria, por ejemplo, cuando sospechamos que una taza o un cubierto han sido utilizados por un extraño. Este disgusto, en cambio, desaparece en las relaciones de intimidad que hemos calificado con toda razón

---

<sup>88</sup> Idem, p. 70

<sup>89</sup> Idem, p. 123

<sup>90</sup> Idem

de fusionales: la saliva del niño no es repugnante para su madre y, en las relaciones amorosas, toda repulsión ante las secreciones del compañero puede atenuarse, desaparecer o incluso convertirse en su contrario<sup>91</sup>.

Profundizando más, Fischler detalla que la sustancia del *self* tiene también una carga «contagiosa»: al contacto de un *self* viviente, los objetos pueden sufrir una «contaminación». El contacto del cuerpo de una persona ajena, aún indirecto, puede ser desagradable y «contaminará» un alimento, casi expulsándole su delicia. Inversamente, la ternura «contamina» positivamente los objetos: el enamorado aprieta contra su corazón una carta escrita por el ser amado<sup>92</sup>. Entonces, la sustancia corporal [secreciones, fluidos y partes], una vez traspasan los límites del yo-piel, ocurre como si tuvieran un efecto elástico.

Incluso se les considera guardar la esencia misma:

Las producciones del cuerpo, en la mayoría de las culturas, llevan siempre consigo una parte o la esencia misma del *self* del que provienen [...] Sin duda esto es lo que explica que estén «cargadas» mágicamente. Pueden utilizarse especialmente en prácticas brujeriles (uñas recortadas, cabellos, fragmentos de piel)<sup>93</sup>.

No es difícil reconocer que, los reflejos de los límites del *self* acompañan a cualquier persona por muy indiferente que le sea el cuerpo o por muy desarraigado que esté del mismo. Bien puede haber una desconexión con las propias necesidades fisiológicas, por ejemplo, cuando se encuentra muy activo el pensamiento y hay un olvido del hambre y la sed por largos períodos de tiempo. Puede haber una desconexión incluso de las pulsiones sexuales o de

---

<sup>91</sup> Idem, p. 124

<sup>92</sup> Idem

<sup>93</sup> Idem, pp. 124 y 125

los hábitos higiénicos más básicos. Sin embargo, aún en esta condición resulta inviable desvincularse por completo de la corporeidad, pues los límites del *self* permanecen.

Bajo lo estudiado, y regresando a la narrativa fundamental de este apartado que es el alimento y su incorporación, hago hincapié en que, en el acto de comer, es incuestionable que cualquier cosa al ser comida traspasa los límites del *self*. Apoyándome en la connotación de Fischler, puedo decir que el acto de introducir el alimento por la boca y masticarlo, deglutirlo, digerirlo y absorberlo en el intestino, hace de la relación entre – el sujeto y lo que come – una especie de «relación fusional», pues si bien puede tratarse de un producto animal o vegetal, se elimina el asco ante lo extraño, ante el otro *self*.

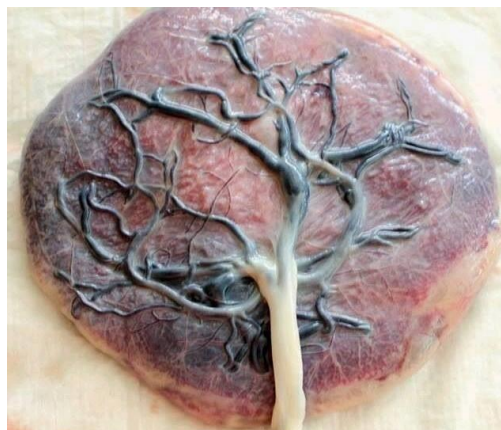
El acto de incorporación del alimento se manifiesta entonces como un resultante a una necesidad primigenia de nutrición, de íntima supervivencia. Desaparecen las barreras de defensa más escrupulosas del sujeto para acoger lo desconocido, la incertidumbre. Los sentidos cuestionan las propiedades organolépticas del alimento a ingerir; la vista, el olfato, el tacto y el gusto parecen mostrar el camino correcto de lo que se incorpora. No obstante, el carácter esencial de la necesidad de comer, o bien, el placer que conlleva el gusto suscitan a la inocencia o a la obstinación. Se recibe el alimento de forma similar a un recién nacido que, por instinto, aún con los ojos cegados, busca el reflejo de eyección del seno de la madre para mantenerse vivo.

## 2.2 Acto ritual

*Entregarse a sí mismo como alimento a sus propios discípulos bajo los signos del pan y el vino. Entre naturaleza y cultura, en la civilización de la cual somos hijos, la comida y el comer ocupan indudablemente un lugar muy especial.*

Paolo Rossi

Después de la fecundación, al formarse el cuerpo en el vientre de la madre, los embriones están compuestos apenas por unas decenas de células. Los primeros nutrientes básicos y oxigenación que recibe es por parte de la decidua materna; una capa interna del útero en la cual el embrión se implanta. Hacia la cuarta semana, comienza a penetrar en las paredes uterinas hasta encontrarse envuelto de una sustancia nutritiva que permite su desarrollo. Luego de esto se forman la vesícula vitelina y la placenta que, por vía del cordón umbilical, provee de oxígeno y nutrientes al organismo que pronto adquiere forma de un ser humano. Creciente y en posición fetal, el pequeño cuerpo flota en el también nutritivo líquido amniótico, conectado a través de su ombligo al árbol vascular placentario de la madre.



*Placenta humana*

Al momento de nacer, se corta el cordón umbilical que ha mantenido con vida por meses al feto; evento traumático por naturaleza que se presenta como una desconexión vital, un exilio del placer confortable de la matriz. Es entonces cuando, en busca de supervivencia, el recién nacido se prende a las glándulas mamarias femeninas que, ramificadas como árboles fértiles conducen fluyentes el calostro y la leche para alimentar su cuerpo indefenso.

Aunque la unión entre madre e hijo es continua, las primeras horas de vida son de gran importancia. En la iniciación de la lactancia yace una experiencia singular de vinculación afectiva entre ambos, estimula todos los sentidos y el íntimo contacto de piel con piel permite al neonato reconocer el olor de su madre. Al acunarlo entre sus brazos y anidarlo en su pecho le provee la seguridad y el amor esenciales para su bienestar. La leche le brinda al lactante los nutrientes que necesita y las células inmunitarias para su defensa.

La leche materna no es sólo un alimento, es un fluido vivo y cambiante, capaz de adaptarse a los diferentes requerimientos del niño a lo largo del tiempo (modificando su composición y volumen) y que facilita su adaptación a la vida extrauterina<sup>94</sup>.

Después de los primeros meses comienza a recibir el alimento complementario para su demandante crecimiento. Esa primera ingestión y ese primer contacto con una sustancia más allá de la sustancia de su propia madre, es también su primer contacto con la Naturaleza viva; se le brinda al bebé el fruto del árbol de la tierra que por primera vez estalla entre sus papilas tiernas, su sabor dulce y su sustancia nutritiva. El infante es capaz de crecer y triplicar su peso en el primer año de vida.

---

<sup>94</sup> Jessica Marín Ospina et. al., *Influencia de la lactancia materna en la formación del vínculo y en el desarrollo psicomotor*, Colección Académica de Ciencias Sociales [UPB], 2016



Desde su función simbólica, el alimento es el contacto entrañable con el árbol que le concede vida al cuerpo desde su primera formación [el árbol de la vida]. Es el nexo con la fuente que puede saciar su hambre y su sed. Es la fuerza superior al sujeto que le protege de morir. Comer es un acto ritual porque es un acto de repetición y en su repetición revive la cualidad primordial de unión. Según Mircea Eliade, lo que le confiere realidad a un acto es la repetición de un arquetipo. La realidad se obtiene por repetición de lo sagrado<sup>95</sup>. Por tanto, lo sagrado se puede experimentar por medio del ritual.

En Occidente, el alimento también es símbolo del fruto prohibido, fruto de goce, la manzana que provocó la caída. Y así también la incorporación de la divinidad mediante la eucaristía, tal como lo vimos en el capítulo anterior. En el acto de alimentarse se mezcla la fisiología y lo imaginario. Fischler acertadamente afirma que las ciencias humanas desde hace mucho tiempo han insistido en que la alimentación contiene una dimensión imaginaria, simbólica y social<sup>96</sup>. El qué, cómo, dónde y con quién come, son hechos que le proveen nutrición al sujeto también metafóricamente.

Absorber caviar o un simple tomate es incorporar no sólo una sustancia nutritiva, sino también una sustancia imaginaria, un tejido de evocaciones, de connotaciones y de significaciones que van de la dietética a la poética pasando por el *standing* y la festividad<sup>97</sup>.

Los animales salvajes comen lo que la Naturaleza les proporciona tal y como lo encuentran: plantas, frutos, semillas y carne. A diferencia de estos, los seres humanos agregan un valor añadido a su comida al elegirla cuidadosamente, comprarla en un determinado lugar,

---

<sup>95</sup> Lucas Risoto de Mesa, *Lo sagrado en Mircea Eliade*, Claridades. Revista de filosofía, 2014, pp. 33-48

<sup>96</sup> Claude Fischler, *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*, Editorial Anagrama, trad. Mario Merlino, Barcelona, 1995, p. 16

<sup>97</sup> Idem, p. 16 y 17

limpiarla y prepararla para su cocción, condimentarla y aderezarla. Luego, servirla de una manera peculiar, con su ritualidad, a su tiempo específico. Lo más singular que le distingue es compartir ese espacio y esa comida con los otros; un tiempo y una mesa, y por supuesto, una conversación de sobremesa. Es así que la alimentación se erige como un acto social y repleto de significaciones que proporcionan sentido de pertenencia. Nuevamente se repite el arquetipo primigenio de unión, al «partir juntos el pan», se establece el poder de una comida para forjar relaciones, para vincularse en la intimidad.

Las clasificaciones, las prácticas y las representaciones que caracterizan a una cocina incorporan al individuo al grupo, sitúan el conjunto en relación con el universo y lo incorporan en él a su vez: poseen, pues, una dimensión fundamental y propiamente religiosa en el sentido etimológico del término, en el sentido de *re-ligare*. Participan, en efecto, en las representaciones de los hombres, del lazo fundamental entre yo y mundo, individuo y sociedad, microcosmos y macrocosmos. Los sistemas culinarios contribuyen así a dar un sentido al hombre y al universo, situando a uno en relación con el otro en una continuidad y una contigüidad globales<sup>98</sup>.

Cuando se es niño, se tiende a jugar con el lodo y a simular el ritual de los alimentos. En los festejos, repletos de dulces y un pastel, la risa y el intercambio priman el ambiente. El ser humano continúa aprendiendo que la comida está relacionada con el afecto. Esta asociación de los alimentos con el amor continúa posteriormente; las celebraciones se acompañan con un banquete de bodas, de navidad, de año nuevo. La familia y los amigos se reúnen para dar y recibir afecto y compartir placenteras y delicadas cenas colmadas de detalles. La comida está en los negocios y en el descanso, en las conmemoraciones y en el

---

<sup>98</sup> Idem, p. 68 y 69

íntimo romance, en reencuentros y despedidas. Al comer y al compartir la comida, se olvidan la tristeza y el rencor, para dar lugar a la alegría y al disfrute.

La alimentación y la cocina, además de ser elementos capitales del sentimiento colectivo de pertenencia, responden a desafíos a la vez propiamente simbólicos. Retomando la cuestión del principio de incorporación, en el plano imaginario que menciona Fischler, al tomar la decisión de incorporar un alimento, además de suponer un riesgo, también es la oportunidad de volverse más de lo que se desea ser. «El alimento construye al comiente: es natural, pues, que el comiente busque construirse comiendo»<sup>99</sup>. Según dice, el consumo puede ejercer la función de adquirir al menos simbólicamente tal o cual atributo de una condición o de un estado considerados deseables<sup>100</sup>.

Los consumos alimentarios presentan una particularidad esencial: son física y literalmente incorporados. Es sin duda esta intimidad última de la incorporación la que da a los consumos orales una imposición simbólica muy particular y que contribuye a hacer del alimento una especie de máquina para viajar en el espacio social y en lo imaginario<sup>101</sup>.

Así pues, los alimentos son portadores de sentido y tienen efectos sociales, individuales y simbólicos. Fischler, al poner como ejemplo el tomate y el caviar, señala que, de manera muy diferente, nutren ambos tanto a lo imaginario como al cuerpo. Permiten «construir» y poner en escena las relaciones sociales. Se utilizan según representaciones y usos que son compartidos por los miembros de una clase, de un grupo, de una cultura<sup>102</sup>.

---

<sup>99</sup> Idem, p. 69

<sup>100</sup> Idem, p. 79

<sup>101</sup> Idem

<sup>102</sup> Idem, p. 80

A las comidas y a las bebidas se les atribuyen caracteres de poder, refinamiento, virilidad o feminidad, novedad o tradición, prestigio o simplicidad. Esto brinda al sujeto la posibilidad de poder integrarse simbólicamente en una categoría y aproximarse a una jerarquía social. Debe aclararse que no siempre se trata de un estatus propiamente relacionado a la riqueza material, en muchos casos se trata de otras condiciones o grados, un ejemplo puntual es el de las personas jóvenes, para quienes el consumo de ciertas comidas y bebidas parecen proporcionar una postura de tendencia, estilo y modernidad.

Haciendo un particular relieve en el caso de las bebidas, en cualquier etapa de la vida del ser humano tienden a tener un valor simbólico muy especial. Ofrecer una copa es una manera ritual de sustanciar que sobreviene un momento de crucial importancia. El brindis es un símbolo que asiste momentos muy significativos. Independientemente de la ocasión, las bebidas y, específicamente aquellas que son alcohólicas, cumplen una función desinhibitoria que favorece la sociabilidad; se da lugar a la osadía y a la irresponsabilidad, es como quitarse el lastre del *deber ser*, siempre automatizado, para abrirse a las múltiples posibilidades de ser. También es deshacerse del peso de sí mismo.

El alcohol establece un espacio de intimidad y de comunicación, de celebración dionisiaca o de relación interpersonal. Ordena y domina el tiempo: lo suspende para introducir el esparcimiento y el intercambio, lo precipita o lo subraya para suscitar los regocijos báquicos, le da, en suma, una significación social puntuándolo<sup>103</sup>.

Así, la comida y la bebida entretienen el simbolismo de formar parte de un todo, de compartir con otro cierta cultura, ideas, afinidades, afectos y libertades. Se comparte el alimento y se

---

<sup>103</sup> Idem, p. 82

comparte la bebida, y con ese compartir va implícita una parte de la propia identidad, en ellos se forja una identidad compartida y se satisface la exigencia instintiva de pertenecer y de compartirse a sí mismo para ser entendido. «La cocina cumple una función compleja, por así decir bioantropológica, ayudando a resolver la paradoja del omnívoro. Es lo que la sitúa en el corazón de la identidad, social e individual: proporciona una «red» para considerar el mundo y situarse en él, para incorporarse en el mundo e incorporarlo»<sup>104</sup>.

Actualmente la alimentación se encuentra cada vez más sometida a las coerciones de la modernidad. Se han tenido que dar paso a establecimientos de comida en un entorno creado específicamente para producir. El trabajo acapara tal espacio en la vida de cada persona a tal punto que, las necesidades vitales pasan a tener un lugar de menor importancia y a subordinarse a las ocupaciones y objetivos de la productividad continua. Los rituales propios de las comidas se han ido desmoronando eventualmente, individualizando la hora de comer. Abundan los puestos de comida para llevar donde se cumple [quizás] con una función alimentaria, pero se pierde la función social.

La valoración de la autonomía cuestiona las creencias y criterios sociales. Se puede decir que la alimentación ha dejado de estructurar el tiempo, ahora es el tiempo quien estructura la alimentación. Referente a esto, en su artículo *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*, Fischler escribe:

El tiempo y el trabajo que en el pasado eran indispensables para preparar la comida se han reducido de modo considerable. Las nuevas técnicas de conservación, la extensión y el perfeccionamiento de la industria agro-alimentaria (conservas, congelación, pasteurización, liofilización, nuevos envases de

---

<sup>104</sup> Idem, p. 87

todo tipo) han logrado conjurar definitivamente el peligro inmemorial de la corrupción biológica de los alimentos y tienden cada vez más a transferir a la fábrica las tareas que en otro tiempo se efectuaban en la cocina<sup>105</sup>.

Las exigencias laborales determinan a un sujeto como un comedor solitario, eso le confiere también la libertad de elección para reafirmar sus inclinaciones personales. En la actualidad es constante ver que las personas deciden libremente qué, cómo, dónde, cuándo y cuánto comer. Esa potestad casi absoluta sobre su modo de alimentarse permite que los ideales se pronuncien en el estilo de vida de cada individuo, sus hábitos y sus costumbres se rigen por sus propios valores y se da rienda suelta a su libre expresión. Es común ver dentro de un círculo familiar diferentes ideologías y contrapuestas posiciones acerca de la alimentación. Además, las posibilidades de adquirir diferentes tipos de productos alimenticios son mucho más amplias que en la antigüedad, las opciones para escoger entre tal o cual producto se despliegan ante la vista como un inmenso abanico, siempre grueso y siempre disponible.

¿Es el sueño del cazador-recolector? Carne en todos los tiempos de comida, frutas y legumbres a voluntad sin tomar en cuenta las estaciones del año, muchas grasas y dulces variados. Es sin duda también el sueño del niño y del adolescente en busca de libertad irrestricta. No hay reglas a la hora de comer; se puede empezar por el postre, ¿por qué no? El adulto moderno se encuentra en la flexibilidad de poder elegir sus propios consumos sin la sequedad y rigidez de las estructuras morales, las condiciones [quizás] opresivas de lo que se perpetuó como – correcto – para el estado del cuerpo.

---

<sup>105</sup> Claude Fischler, *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*, *Gazeta de Antropología*, disponible en [https://www.ugr.es/~pwlac/G26\\_09Claude\\_Fischler.html](https://www.ugr.es/~pwlac/G26_09Claude_Fischler.html), consultado el día 30, agosto, 2022

Los contenidos de la alimentación colectivos [...] se desechan y descomponen en la restauración y el consumo funcionales, industrializados, masificados (*cantinas, fast-food, self-service, etc.*) Pero, al mismo tiempo, ese universo de la alimentación moderna encarna la libertad de comer fuera de los requisitos y las reglas de la sociabilidad alimentaria, fuera de las constricciones cronológicas, de los horarios familiares, fuera de las exigencias rituales establecidas. Encarna la satisfacción de una glotonería infantil (si no infantilista) en la que la golosina (hamburguesas, sándwiches, helados monumentales) triunfa en detrimento de la comida, en la que el elemento convertido en fetiche triunfa sobre el todo organizado.

Comer sigue siendo un acto ritual que repite y perpetúa el arquetipo de unión, pero puede pensarse que la desestructuración de las maneras de comer corrompe un tanto esa unión que, tradicionalmente, ha podido nutrir en sentido metafórico a las personas. Cada vez parece manifestarse menos el deseo de acompañarse al comer o de siquiera nutrirse.

A medida que desaparecen los tiempos de comida, los ratos libres cronometrados exigen ciertas practitudes, así aparece lo que se denomina en inglés *snack*, que es un modo de alimentación fraccionario. Se puede observar la expansión del mercado de los productos destinados al picoteo más o menos compulsivo. Esta oposición entre la comida [estructurada] y el *snack* corresponden con una categoría del comportamiento alimentario conocidas en etología, denominados *commensalism* y *vagabond feeding*. El primero hace referencia a la tendencia de comer en grupo según un orden bien establecido. Los babuinos cautivos en un cercado adoptan ese tipo de conducta. En libertad, en cambio, se inclinan más bien hacia el *vagabond feeding*, se alimentan entonces de manera solitaria, a intervalos irregulares y tomando pequeñas cantidades, al azar de su vagabundeo<sup>106</sup>.

---

<sup>106</sup> Idem

### 2.3 Gastro-anomía

En el curso de la historia humana el tema del alimento siempre ha sido una preocupación, primariamente, debe decirse, por el hambre que ha azotado y llevado a la muerte a tantos. Sin embargo, puede pensarse que para un occidental del siglo XXI la alimentación ya no debería significar un problema. En la edad industrial, la modernización de la agricultura [que pasa por una especialización creciente] y la industrialización agro-alimentaria, han eliminado, en los países ricos, el «fantasma del hambre». El hombre occidental ha podido satisfacer cada vez más, y cada vez más libremente, sus deseos alimentarios<sup>107</sup>. No obstante, los cambios cualitativos y constantemente crecientes ligados a la urbanización, la tecnología y el comercio, han traído consigo su propia problemática.

Como hemos visto, la abundancia adjunta a la modernidad implica una libertad, pero a la par una incertidumbre. La alimentación es una decisión individual y en el acto de incorporación se encuentra la dual posibilidad de incorporar lo benefactor o su contrario. En cuanto a esta crisis de los criterios de elección, de los códigos y valores alimentarios y, la descomposición del comensalismo, Fischler [conduciéndose hacia la noción cardinal de la sociología durkheimniana] considera que al desfallecer o relajarse las «taxonomías» alimentarias, el individuo-consumidor se encuentra librado de sí mismo y, en el corazón de la crisis del régimen, se ha pasado de la gastro-nomía a la gastro-anomía<sup>108</sup>.

La palabra gastronomía supone un conjunto de componentes culturales en torno a la alimentación, en donde se vincula el arte, las ciencias sociales, las ciencias naturales e

---

<sup>107</sup> Claude Fischler, *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*, Gazeta de Antropología, No. 26, 2010

<sup>108</sup> Idem



incluso las ciencias exactas en relación con la comida. También representa la cualidad de preparación exquisita de platillos culinarios. La palabra viene del griego *gaster*, *gastrós* que significa vientre o estómago y se asocia con la raíz indoeuropea *gras* (devorar, tragar). Por su parte, *nómos* se puede traducir como normas, leyes o reglas. Es así que gastro-anomía da referencia a la ausencia de normas y por ende de orden en el comer y/o en la comida.

Desde luego, ya no domina a nadie el temor de la escasez ni la obsesión del abastecimiento. La inquietud contemporánea es doble: primero está la de los excesos y de los venenos de la modernidad; y ante este peligro, la de la elección y sus criterios. La abundancia, la plétora: ése es el peligro inédito que debemos afrontar. El comensal moderno no debe administrar ya la penuria, sino la profusión<sup>109</sup>.

Como he dicho antes, el ritmo acelerado de la vida moderna ha dado paso a la comida rápida; la fabricación de productos alimenticios instantáneos que responden a una conveniencia de comprimir el tiempo destinado a las necesidades fisiológicas básicas. La industria alimentaria ofrece ahora toda clase de servicios que permiten consumirse fuera de las coerciones de la comida social. La alimentación es objeto de decisiones cotidianas que recaen en la esfera individual. Es, como lo dice el autor, un mosaico, una cacofonía de criterios propuestos, a menudo contradictorios o disonantes. La autonomía progresa, pero con ella progresa la anomía. Las personas se encuentran solas frente a sus pulsiones y apetitos. Si bien puede resultar confortable a primera instancia, implica un peligro y una inestabilidad sistemática, dado que la desnutrición, además de metafórica [detallado en el apartado anterior] es también fisiológica.

---

<sup>109</sup> Claude Fischler, *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*, Editorial Anagrama, trad. Mario Merlino, Barcelona, 1995, p. 13

Tradicionalmente los alimentos resultaban ser familiares, cargando una historia de la que cada uno es. A diferencia, en la modernidad sucede lo contrario: los alimentos que se consumen se producen enteramente fuera del campo de visión y de consciencia inmediata. Eso trae de vuelta una serie de inquietudes inmemoriales: «Para los consumidores, ya no es la Naturaleza, como antaño, la que está cargada de misterios y de peligros, sino ese territorio extraño, que no es o ya no es la Cultura, y que se llama industria»<sup>110</sup>. Son los cientos de aditivos: edulcorantes, colorantes, conservadores, reguladores de acidez, potenciadores de sabor, espesantes, estabilizantes, gelificantes, emulsionantes, etc. De hecho, la industria agro-alimentaria ha conseguido manipular y controlar los caracteres sobre los cuales se funda el reconocimiento de los alimentos: forma y apariencia, textura, color, olor y sabor. Se sirve y se abusa de ese poder para estimular el consumo. En la actualidad existe algo que se vende como chocolate y se nombra chocolate; se ve como chocolate, huele a chocolate e incluso sabe a chocolate, y aún con todas sus singularidades, no es chocolate.

La industria hace, por cierto, la cocina, pero es una cocina equívoca: encarna a una especie de «mala madre» cuyo trabajo depende más de oscuras manipulaciones (el caldero de las brujas) que de una alquimia de las suculecias. Y más abajo de la fábrica y del supermercado están directamente las bocas y los vientres, sin mediación (o casi) culinaria última, mientras que el peligro industrial necesitaría, como antaño el peligro natural, de una serie de operaciones purificadoras, de ritos «de abastecimiento»: de un aderezo, en suma<sup>111</sup>.

Se utiliza el término *dieta occidental* para referirse al tipo de alimentación caracterizado por el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, harinas, azúcares y aceites refinados.

---

<sup>110</sup> Idem, p. 209

<sup>111</sup> Idem, p. 210

Los procesos de ultra-procesado y ultra-refinamiento en los alimentos conllevan el despojo de su sustancia nutritiva, eso implica que pasen a ser alimentos muertos, pseudo-alimentos. Por otro lado, las carnes [salvo algunas excepciones] tienen tratamientos hormonales y anabólicos para crecer en tamaño y poder cumplir con la creciente demanda y producción en masa, sin mencionar el atroz maltrato e inclusive tortura a la que son sometidos los animales en las granjas industriales. A la par, los vegetales y frutos crecen genéticamente modificados. Los vinos son cortados, azucarados y azufrados.

El estatus imaginario del alimento moderno está marcado por esta falta de la mediación culinaria. El alimento se ha convertido en un artefacto misterioso, un OCNI, un «objeto comestible no identificado», sin pasado ni origen conocidos. Envuelto, condicionado, al vacío, en celofán, bajo una piel o un envoltorio de plástico, flota, por así decir, en una tierra de nadie extratemporal: el frío, el vacío o la deshidratación lo protegen contra la corrupción, es decir, contra el tiempo; pero al mismo tiempo, le cortan la vida<sup>112</sup>.

Es crucial subrayar que mientras más se procesa cualquier alimento, más rentable resulta. Empezando porque se agregan ingredientes que son de bajo costo monetario e ínfima calidad nutricional con tal de agrandar su producción. También, como he mencionado antes, se infestan estos productos con aditivos que les permiten conservarse por más tiempo, aunque esto implique alterar su composición y perder sus propiedades naturales. Algunos aditivos son cancerígenos y otros son adictivos, lo que impulsa su mayor consumo y, por ende, mayores ganancias corporativas. Un ejemplo muy claro es el azúcar, que se ha evidenciado es tan adictivo como la nicotina, la cocaína y otras drogas. El azúcar causa un aumento de dopamina en la región mesocorticolímbica, la cual ejerce un efecto sobre las

---

<sup>112</sup> Idem

sinapsis del núcleo accumbens, conocido como la zona de liberación de placer y generación de adicciones<sup>113</sup>. La dopamina cumple dos funciones principalmente, facilitar el aprendizaje relacionado con la recompensa y facilitar el recuerdo del estímulo asociado a la recompensa. Su consumo conlleva a un aumento gradual de dopamina hasta llegar al efecto de tolerancia, por lo que se necesitaría aumentar la dosis de azúcar para conseguir el efecto deseado. Así la ingesta crónica produce cambios neuroadaptativos que modifican la neuroplasticidad, dando por resultado hipofrontalidad; situación que compromete las capacidades emocionales y cognitivas de orden superior, y, por tanto, la capacidad del córtex para dirigir y explicar la conducta hasta convertirse en un automatismo con predominio de los efectos negativos del consumo<sup>114</sup>.

El exceso de azúcar en la alimentación también es responsable en gran medida del desarrollo de patologías como la diabetes mellitus tipo 2, cardiopatías y cáncer, que actualmente están entre las primeras causas de muerte en el mundo<sup>115</sup>. Asimismo, propicia la inflamación sistémica, la depresión, el Alzheimer y otros trastornos neurodegenerativos. Por su parte, la industria farmacéutica gana más dinero tratando enfermedades crónicas [fuente de tres cuartas partes de los más de dos billones de dólares que los estadounidenses se gastan todos los años en productos farmacéuticos] que con su prevención<sup>116</sup>.

---

<sup>113</sup> Gilberto Palma Ramírez et. al., *El azúcar, tan nociva como cualquier droga*. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud [UAEH], disponible en <https://doi.org/10.29057/icsa.v3i5.777>, consultado el día 28, septiembre, 2023

<sup>114</sup> Idem

<sup>115</sup> World Health Organization, *World health statistics 2023: monitoring health for de SDGs, sustainable development goals*, disponible en <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323> consultado el día 28, septiembre, 2023

<sup>116</sup> Michael Pollan, *Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer*, DEBATE, edición Kindle, trad. Laura Manero Jiménez, Barcelona, 2012, pos. 84

En los años setenta nació en Estados Unidos la campaña de los productos bajos en grasa y desde entonces sus habitantes han ingerido una cantidad por mucho mayor de calorías al día, la mayoría de ellas en forma de carbohidratos refinados como el azúcar<sup>117</sup>. Este endulzante se esconde en los productos con diferentes nombres, algunos de ellos son: glucosa, sacarosa, dextrosa, dextrina, jarabe de maíz de alta fructosa, caramelo, miel, zumo de fruta concentrado, dextrina, maltodextrina, almidón modificado, agave, algarrobo, diglicéridos, edulcorante de maíz, etil maltol, melaza, sorbitol, xilitol, xilosa, etc.

¿Cuál es la diferencia entre 1970 y 2023? No es la biología de las personas, sino el modo en que se come; tanto la calidad de los alimentos como la frecuencia con que se comen. El grupo de presión del azúcar logró que se declarara culpable la dieta con alto contenido en grasa y los funcionarios de salud pública en el gobierno estadounidense recomendaron reducir las grasas. Los productos a base de cereales promocionados como libres de colesterol reemplazaron a la carne como alimento básico. Eso significa comer más pan, arroz y papas porque son bajas en grasa y comer menos lácteos y carne. Ese consejo estándar ha sido responsable del aumento excesivo de peso en la población. Truculentamente, la agroindustria hizo que la transición resultara fácil, el azúcar [sustituto barato de la grasa] hizo que la comida *light* se convirtiera en sabrosa y adictiva. Esta revolución alimentaria ha creado imperios: Nestle, Unilever, Coca-Cola, Kellogg, Pepsico, etc. Actualmente un puñado de enormes corporaciones son dueñas de casi todas las marcas, juntas ganan 500 mil millones de dólares por año y controlan lo que comemos<sup>118</sup>.

---

<sup>117</sup> Idem, pos. 262

<sup>118</sup> Sylvie Gilman y Thierry de Lestrade, *La gula de la industria alimentaria*, Nilyara Productions, versión DW español, 2021

Las multinacionales de alimentos tienen un arma secreta: los precios. Sus productos son hasta 60 % más económicos que los alimentos frescos. El consumidor de bajos ingresos se abastece, estos consumidores son presas fáciles y las principales víctimas del sistema. La manipulación comienza con los niños. Las hábiles estrategias de marketing que se resumen en *felicidad* ocultan que tal alimentación causa diabetes mellitus tipo 2, enfermedad que al día de hoy causa la muerte de una persona cada 6 segundos en el mundo<sup>119</sup>.

México fue el primer país colonizado por los conquistadores de la agroindustria. De acuerdo con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México es el segundo país con mayor tasa de obesidad entre adultos en el mundo; más del 70 % de los adultos tienen sobrepeso y alrededor del 32 % de los adultos padecen obesidad. El primer lugar de obesidad entre adultos lo ocupa Estados Unidos con una tasa de 36,5 %<sup>120</sup>. Alejandro Calvillo, director de El poder del consumidor, afirma que los imperialistas del azúcar atacaron uno de los grandes tesoros de México: su cocina, valorada por la UNESCO como patrimonio mundial de la humanidad. El consumo de frutas y verduras cayó un 30 %, el consumo de frijol cayó en 20 años un 50 % y en 14 años el consumo de bebidas azucaradas creció un 40 %. En México hay aproximadamente un millón y medio de puntos de venta de bebidas azucaradas y comida chatarra<sup>121</sup>.

El periodista e investigador estadounidense Michael Pollan, profesor en la Universidad de Harvard, argumenta que las poblaciones que se alimentan con una dieta

---

<sup>119</sup> Idem

<sup>120</sup> OCDE, *Obesity and the economics of prevention: fit not fat*, 2014, disponible en [https://www.oecd.org/mexico/Obesity-Update-2014-MEXICO\\_EN.pdf](https://www.oecd.org/mexico/Obesity-Update-2014-MEXICO_EN.pdf), consultado el día 13, noviembre, 2023

<sup>121</sup> Sylvie Gilman y Thierry de Lestrade, *La gula de la industria alimentaria*, Nilyara Productions, versión DW español, 2021

tradicional, de las que existe una gama extraordinariamente variada, no suelen padecer enfermedades crónicas. Estas dietas van desde las que tienen alto contenido en lípidos como los inuits en Groenlandia, que subsisten en gran medida gracias a la grasa de la foca; hasta las dietas basadas en carbohidratos complejos como los indígenas en América Central, que se han alimentado sobre todo de maíz y frijoles; o las que tienen un alto contenido proteico como los masáis, en África, que viven principalmente de la sangre, la carne y la leche de su ganado. Lo mismo sucede con muchas otras dietas tradicionales mixtas. Esto, sostiene Pollan, apunta a que no existe una única dieta humana ideal, sino que el ser humano omnívoro tiene una capacidad exquisita para adaptarse a una amplia gama de alimentos diferentes y a una variedad de dietas distintas, excepto una: la dieta occidental, relativamente nueva desde el punto de vista evolutivo<sup>122</sup>.

Sabemos bien que existe una amplia reserva de conocimiento alimentario, de no ser así, como especie no habríamos sobrevivido y prosperado hasta nuestros días. Ese saber dietético es la destilación de un proceso evolutivo de miles de años. Pese a esto, en el presente, el alimento se ha convertido en un tipo de evasión placentera, cumple el rol de una píldora antidepresiva, de un ansiolítico. Nos abandonamos, más o menos frenética o distraídamente, dice Fischler, a los caprichos de una oralidad que sólo cesa de ser alimentaria para convertirse en alcohólica o tabaquera. En el universo urbano se ha desarrollado una «psicopatología de la alimentación cotidiana» a menudo caracterizada, precisamente, por desarreglos del apetito, accesos bulímicos, mordisqueos ansiosos o

---

<sup>122</sup> Michael Pollan, *Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer*, DEBATE, edición Kindle, trad. Laura Manero Jimenez, Barcelona, 2012, pos. 66

compulsivos, etc<sup>123</sup>. Esto es el resultado de la conjunción de los intereses privados de la industria, la adicción fisiológica, la cultura de la gratificación inmediata y la descomposición del comensalismo, aunados a una incomodidad persistente; esa insatisfacción que yace en el epicentro de la condición humana y desemboca en la depravación y el exceso.

En la libertad que le confiere la sobreabundancia al ser humano actual, hay un olvido de los límites del placer. La excedencia da paso a un desbarajuste en el metabolismo y sus señales fisiológicas [hormonales] de hambre y saciedad; esto tiene lugar al desarrollar resistencia a la leptina [originada por una disfunción en el tejido adiposo excesivo], siendo así un círculo vicioso el acto de comer cosas azucaradas o harinosas y producir más hambre. Al haber una disponibilidad ilimitada de azúcares y alimentos ultraprocesados se conforma una amalgama crítica que amenaza por completo la fisiología humana, hay una desorganización de los dispositivos homeostáticos internos. La cultura pervierte a la Naturaleza; la «sabiduría del cuerpo» es burlada. Dicho de otra manera, nos hemos disociado de nuestra propia naturaleza.

---

<sup>123</sup> Claude Fischler, *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*, Gazeta de Antropología, 2010



## Capítulo 3 – La dietética

### 3.1 Sobre la enfermedad y la medicina del cuerpo

Sobre la enfermedad, del latín *infirmitas – atis*, que etimológicamente significa falta de firmeza [debilidad], que aqueja al ser humano históricamente y coloca al cuerpo orgánico como un objeto de estudio, mismo que se remonta a lo antiquísimo; ya las primeras civilizaciones mostraban conocimiento acerca de la sanación del cuerpo a través de la praxis. Inicialmente había visiones teológicas acerca de la enfermedad, se les veía como un castigo de los dioses<sup>124</sup>, luego surgió la búsqueda de explicaciones objetivas a los signos y síntomas, estableciendo así el origen de la Medicina como ciencia.

La Medicina Occidental tiene su origen en Grecia. De su mitología proceden Apolo, dios de la medicina, su hijo Esculapio y los cuatro hijos de este, que simbolizan las principales ramas de la medicina: Hygieya (higiene, preservadora de la salud), Panacea (la cura, el remedio para las enfermedades), Macaon, que practicaría la cirugía y, Podalirio, que ejercería lo que hoy llamamos Medicina Interna<sup>125</sup>. Con Esculapio se inició una filosofía naturalista en la búsqueda del principio energético de toda creación, misma que encontró realidad tangible en Hipócrates, descendiente por vía directa de Esculapio y que representa el origen de la transmisión laica de los conocimientos médicos<sup>126</sup>.

---

<sup>124</sup> Favio Rico Méndez et. al., *Medicina y teorías de la enfermedad en el Viejo Mundo*, Rev Inst Nal Enf Resp Mex, 2001, pp. 178-195

<sup>125</sup> Pedro Laín Entralgo, *La medicina hipocrática*, Ediciones de la Revista de Occidente, Madrid, 1970, p. 22 y 23

<sup>126</sup> J. A. Giménez, *La profesión médica hoy: nueva llamada de la tradición hipocrática*, Medifam, 2002, pp. 49-58

Hipócrates es la figura médica griega por excelencia, de quien se conoce, gracias a la biografía escrita por Sorano de Éfeso, que nació en Cos en torno al año 460 a. C., y su vida coincide con la edad de oro de la civilización helena y su cosmovisión de la razón frente al mito. Aristóteles le llama «el más grande», también fue la mayor influencia para Galeno quien lo llama «el divino» y propiamente ha sido aclamado por toda la tradición occidental como «el Padre de la Medicina»<sup>127</sup>. La obra atribuida a Hipócrates es el *Corpus Hippocraticum*, una compilación de unos cincuenta tratados elaborados a lo largo de varios siglos [la mayor parte entre los siglos IV y V a. C.], por lo que es más adecuado hablar de una «escuela hipocrática», fundada sobre el estudio científico de la Naturaleza (fisiología), pues se distingue así:

En cuanto la medicina hipocrática es «ciencia» — más precisamente: en cuanto que es «técnica científica», y por lo tanto «técnica fisiológica» — el primero y más fundamental de sus conceptos tiene que ser el de *physis* o naturaleza<sup>128</sup>.

De los humores — dice en *Sobre la naturaleza del hombre* — son los elementos constitutivos del hombre, «según el *nómos* y según la *physis*»<sup>129</sup>. Con esta teoría Hipócrates despliega un concepto [próximo a la medicina oriental], de salud como equilibrio entre los cuatro humores del cuerpo, y de enfermedad como alteración (exceso o defecto) de alguno de ellos: bilis negra, bilis amarilla, sangre y flema, que corresponden a los elementos tierra, fuego, aire y agua, respectivamente, además, a esta relación se le atribuyen las cualidades

---

<sup>127</sup> Pedro Laín Entralgo, *La medicina hipocrática*, Ediciones de la Revista de Occidente, Madrid, 1970, p. 35

<sup>128</sup> Idem, p. 46

<sup>129</sup> Hipócrates, *Sobre la naturaleza del hombre*, L. VI, pp. 36-40

frío, seco, caliente y húmedo<sup>130</sup>. Sobre esta base desarrolla entonces un cuerpo teórico de fisiopatología (cómo se enferma) y terapéutica (cómo se cura) basado en el ambiente, el aire y la alimentación: «[...] debe decirse del escrito *Sobre la dieta*. La noción de *dynamis* — virtud de los alimentos, de los ejercicios corporales, de los vientos, del cuerpo y del alma — [...] *dynamis* es, amplia y vagamente, la peculiar eficacia operativa que sobre el cuerpo tienen, unas veces con moderación y otras con exceso, los alimentos, las bebidas, los vientos y hasta el universo entero»<sup>131</sup>.

Bajo su influencia, el médico alejandrino Galeno de Pérgamo, investigador de la naturaleza del alma y teórico científico, en su escrito de madurez titulado *Las facultades del alma siguen los temperamentos del cuerpo*, sostiene la tesis de que las facultades del alma, incluida la racional, pueden ser alteradas por el equilibrio o desequilibrio de los humores del cuerpo. Sus investigaciones sobre la fisiología de tales facultades encuentran un fundamento empírico para la afirmación según la cual la forma de vivir incide en la salud y en la enfermedad del alma<sup>132</sup>. En sus escritos médico-filosóficos hay un intento por justificar que el alma está en el cuerpo. Su sustancia o *ousia* no es otra que las *krâsis* humorales del cerebro, corazón e hígado y establece una relación de dependencia de las mismas con las funciones de pensamiento, sensación, movimiento voluntario, emoción y deseo.

Es importante mencionar que, para él, incluso los elementos constitutivos del carácter y la naturaleza o disposición natural de los individuos a la virtud o al vicio,

---

<sup>130</sup> Pedro Laín Entralgo, *La medicina hipocrática*, Ediciones de la Revista de Occidente, Madrid, 1970, pp. 148 y 179

<sup>131</sup> Idem, pp. 76 y 77

<sup>132</sup> Luis García Ballester, *Alma y enfermedad en la obra de Galeno*, Cuadernos hispánicos de historia de la medicina y de la ciencia XII, [traducción y comentario de la obra *Quod animi mores corporis temperamenta sequantur*], 1972, pp. 65-68

dependen también de la complexión humoral del cuerpo. Luis García Ballester en su libro *Alma y enfermedad en la obra de Galeno*, realizó una traducción directa del griego de la obra *Quod animi mores corporis temperamenta sequantur*, así como un análisis del pensamiento de Galeno, quien en su obra sostiene:

El origen de estas mis palabras es el conocimiento de la diferencia entre los actos y los efectos del alma, tal como aparecen en los niños y que nos ponen de manifiesto las facultades del alma. En efecto, unos son pacíficos, otros revoltosos; quienes insaciables y glotones, quienes todo lo contrario; los hay espontáneos y reservados. [...] De ello concluiremos que la naturaleza del alma no es la misma para todos. Es evidente que la palabra naturaleza significa, en nuestro tratado, lo mismo que sustancia; pues si no hubiera diferencia en la sustancia del alma, (los niños) realizarían los mismos actos y las mismas causas producirían los mismos efectos<sup>133</sup>.

En el pensamiento de Galeno se hace notable también la influencia de Aristóteles, quien de igual modo les concede una sede corporal a las facultades del alma, pues dijo que las mismas dependen de la mezcla de la sangre de la matriz, de la que nace, según él, nuestra propia sangre<sup>134</sup>: «El carácter de la sangre afecta igualmente al temperamento y facultades sensoriales animales de muchas maneras. Esto es evidentemente lógico, considerando que la sangre es sustancia de que se integra todo el cuerpo; porque el nutrimento proporciona la sustancia, y la sangre es el nutrimento final. Por ello establece considerable diferencia que la sangre sea caliente o fría, clara o densa, turbia o limpia»<sup>135</sup>.

El epígrafe en que el galenismo estudiaba lo no comprendido por las «cosas naturales» ni lo conformado por el factor «preternatural», era el construido por las «cosas no naturales», *sex res non naturales*, integrado por aquellas no pertenecientes a la

---

<sup>133</sup> Idem, p. 31

<sup>134</sup> Idem, p. 59

<sup>135</sup> Idem, p. 60 y 61

Naturaleza. Canónicamente las agrupó en seis géneros: aire y ambiente, comida y bebida, trabajo y descanso, sueño y vigilia, excreciones y secreciones y movimientos o afectos del alma<sup>136</sup>. El médico de Pérgamo desarrolló todo un programa de somatización del alma y sólo entiende somáticamente la naturaleza del ser humano. De este modo lleva al extremismo el programa planteado por los hipocráticos en medicina y por Aristóteles en biología.

Galeno entra de lleno y es la culminación en medicina del llamado *corporalismo naturalista*. Con el mayor peso que le da apoyarse sobre una tradición de casi seis siglos de elaboración de la doctrina hipocrática y aristotélica, y el mayor rigor que su esfuerzo de síntesis y aclaración significó para él, al igual que para los hipocráticos, la medida de la exactitud de las observaciones médicas no es otra que la «sensación del cuerpo»<sup>137</sup>.

La *aísthesis tou somatós* – sensación del cuerpo – es, para estos pensadores, la «única medida» del saber médico, tanto en el sentido estrictamente terapéutico donde el médico percibe el cuerpo del enfermo y sus síntomas, como en el sentido de cuidado sobre sí mismo. Desde esta postura que prioriza epistemológicamente la sensibilidad del cuerpo se fundamenta la técnica de la medicina y de la dietética.

La palabra dietética viene del latín *diaeta*, y este del griego *δίαιτα diaita*, sustantivo que designa el régimen de vida, el cual incluye el conjunto de hábitos, la forma de vivir y especialmente, el esquema alimentario. No obstante, no es reductible a lo placentero que puede resultar el alimento al paladar; antes involucra un aspecto ético que se liga al fortalecimiento de sí, en lo cual profundizaré más adelante. Antes, debo reiterar que, en su

---

<sup>136</sup> Idem, p. 100

<sup>137</sup> Idem, p. 150

acepción general, la dietética remite a uno de los factores esenciales para mantener la salud del cuerpo humano. Hipócrates dice: «[...] me parece 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»<sup>138</sup>.

En sus obras dedica largos y extensos pasajes al modo en que la alimentación se torna una práctica elemental en el saber médico. En su técnica, cuando el empleo de la dieta no resulta suficiente para sanar [en el caso de los enfermos que presentan patologías de mayor complejidad], la enfermedad debe ser enfrentada mediante fármacos y/o cirugía. 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<sup>139</sup>. En el caso de quienes padecen, la utilidad de la dietética es disminuir el dolor experimentado. La correcta administración del alimento y la bebida es determinada como un recurso paliativo para recuperar la salud [el alimento es la medicina]<sup>140</sup>.

En el caso de quienes no padecen enfermedad, y se pueden definir como sanos, Hipócrates afirma lo siguiente: «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»<sup>141</sup>. Este diagnóstico anticipado (prodiagnosis), tiene la posibilidad de evitar que emerja la enfermedad y así, mantener la salud del cuerpo [medicina preventiva]. La

---

<sup>138</sup> Hipócrates, *Tratados hipocráticos*, Editorial Gredos, trad. María D. Lara et al., Madrid, 2000, pp. 65-81

<sup>139</sup> Pedro Laín Entralgo, *La medicina hipocrática*, Ediciones de la Revista de Occidente, Madrid, 1970, p. 318

<sup>140</sup> Juan Pablo Valenzuela Opazo, *La constante diet(ética) en las propuestas de Hipócrates, Nietzsche y Foucault*, Hybris: Revista de Filosofía, 2019, pp. 73-89

<sup>141</sup> Hipócrates, *Tratados hipocráticos*, Editorial Gredos, trad. María D. Lara et al., Madrid, 2000, p. 186

preocupación por mantener el estado saludable es, según Laín Entralgo, el inicio de lo que posteriormente se denominará Higiene en el campo de la medicina moderna<sup>142</sup>.

La preocupación sobre cómo lograr un régimen que procure una vida virtuosa ha estado presente en diversas escuelas de pensamiento antiguas además de la hipocrática, por ejemplo; en la pitagórica, estoica, epicúrea, etc. En cada una de ellas se ha acentuado la importancia de la medida de los placeres para el bien de las personas. El ideal de la dietética siempre ha sido alcanzar el bienestar físico y psíquico mediante la facultad que cada ser humano tiene, en tanto ser racional, para dominar sus apetitos y practicar la temperancia [ascesis, más no ascetismo]. El método incluye lo corpóreo sin pasar por alto lo psíquico, al ser realidades codependientes e inseparables.

Si bien antes he mencionado al hablar de la *dynamis* que para Hipócrates la dietética o – régimen de vida – abarca no únicamente el esquema alimentario, sino otros factores como el ambiente o el clima [dice, los vientos y hasta el universo entero], a eso también se suma la oposición entre actividad física y sedentarismo, siendo así el ejercicio una clave para el mantenimiento y robustecimiento de la salud<sup>143</sup>. Y guardando relación al planteamiento galénico, que considera que la forma de vivir incide en la salud y en la enfermedad del alma, la técnica de Hipócrates no va dirigida únicamente a conservar la salud y prevenir la enfermedad, sino que va más allá, sugiriendo la posibilidad del 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»<sup>144</sup>.

---

<sup>142</sup> Pedro Laín Entralgo, *La medicina hipocrática*, Ediciones de la Revista de Occidente, Madrid, 1970, p. 324

<sup>143</sup> Hipócrates, *Tratados hipocráticos*, Editorial Gredos, trad. María D. Lara et al., Madrid, 2000, p. 245

<sup>144</sup> Idem, p. 2011

Esta visión que coloca a la nutrición como problema filosófico ha resurgido a lo largo de la historia de la filosofía. Entre octubre y noviembre del 1888, en la ciudad de Turín, Friedrich Nietzsche escribe *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*. En este texto autobiográfico realiza una síntesis de su pensamiento y relata quién es él a través de sus propios escritos. En dicha obra recomienda desembarazarse de conceptos tales como «el más allá», «la inmortalidad del alma», «la redención», «Dios», etc. A diferencia de dichos devaneos religiosos, destaca una cuestión de la cual según sus propias palabras sí depende la «salvación de la humanidad»: el problema de la alimentación. Lo formula de la siguiente manera: «¿cómo tienes que alimentarte precisamente tú para alcanzar tu máximo de fuerza, de *virtù* (vigor) al estilo del Renacimiento, de virtud exenta de moralina?»<sup>145</sup>.

El pensamiento nietzscheano coincide con Hipócrates y Galeno en varias formas. Primero, al otorgar una importancia primordial al problema de la alimentación, teniendo claro que las aptitudes y declinaciones mentales se gestan a nivel intestinal, pues dice: «una inercia intestinal, aún muy pequeña, convertida en un mal hábito basta para hacer de un genio un mediocre»<sup>146</sup>. Sin embargo, su discurso en torno al régimen de vida tampoco se restringe únicamente a la alimentación, sino que considera relevantes el lugar y el clima:

Con el problema de la alimentación se halla muy estrechamente ligado el problema del *lugar* y del *clima*. [...] La influencia del clima sobre el *metabolismo*, sobre su retardación o su aceleración, llega tan lejos que un desacierto en la elección del lugar y del clima no sólo puede alejar a cualquiera de su tarea, sino llegar incluso a sustraérsela del todo: no consigue verla jamás<sup>147</sup>.

---

<sup>145</sup> F. Nietzsche, *Ecce Homo. Cómo se llega a ser lo que se es*, Alianza Editorial, trad. Andrés Sánchez Pascual, Madrid, 2022, p. 48

<sup>146</sup> *Idem*, p. 52

<sup>147</sup> *Idem*, p. 52



Por otro lado, hace hincapié en el bien de la moderación y no rebasar la medida de lo saludable<sup>148</sup> y no deja afuera el aspecto del ejercicio físico, pues declara lo siguiente: «Estar *sentado* el menor tiempo posible; no dar crédito a ningún pensamiento que no haya nacido al aire libre y [...] a ningún pensamiento en el cual no celebren una fiesta también los músculos. Todos los prejuicios proceden de los intestinos. La carne sedentaria es el auténtico pecado contra el espíritu santo»<sup>149</sup>. En Nietzsche podemos vislumbrar la ética del cuidado de sí en los pequeños detalles, en aspectos vitales y simples de la cotidianidad y surge genuinamente como afirmación y voluntad de vida. Incluso en la reflexión de su propia enfermedad habla de ese *estar sano en el fondo* como la posibilidad de sanarse a sí mismo, pues para quien posee ese tipo de salud, incluso la enfermedad puede constituir un energético *estimulante* para vivir, para más-vivir<sup>150</sup>.

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...<sup>151</sup>

---

<sup>148</sup> Idem, p. 33

<sup>149</sup> Idem, p. 51 y 52

<sup>150</sup> Idem, p. 32

<sup>151</sup> Idem, p. 32 y 33

### 3.2 El alimento como cuidado de sí

Como hemos visto, la filosofía de Nietzsche afirma la vida y es un llamado a una forma de vivir que se erige en el autocuidado y la capacidad de sobreponerse a lo adverso. Escribe una transvaloración de los valores; una inversión que no solo contempla, sino que se fundamenta totalmente en la soberanía y sabiduría del cuerpo y resalta su valor ontológico. Continuando con el apartado anterior, algo sustancial en la mencionada obra es que además de la elección en la alimentación, el clima y el lugar, la tercera cosa que por nada del mundo es lícito cometer un desacierto, según nos dice, es la elección de la especie *propia de recrearse*. Así nos relata que en su caso toda *lectura* forma parte de sus recreaciones, lo aclara así: «forma parte de aquello que me libera a mí de mí, que me permite ir a pasear por ciencias y almas extrañas»<sup>152</sup>. Esta suerte de alimento metafórico nos remonta al principio de incorporación; incorporamos lo que comemos, pero, además, incorporamos las impresiones: lo que vemos, escuchamos, leemos, etc. Esta incidencia cobra aún mayor sentido cuando hablamos de la red de comunicación bidireccional en el eje microbiota-intestino-cerebro [véase el apartado 2.1 Incorporación del alimento].

Nietzsche se conduce a sus propias prescripciones dietéticas mediante su saber, las cuales detalla en el [puedo decir divertido] capítulo *Por qué soy tan inteligente*, y es preciso esclarecer que no es un incentivo a que sigamos sus reglas particulares y específicas del comer, o tampoco de sus preferencias literarias o cualquier otro aspecto de su régimen, sino que nos enseña por medio de su inmensa libertad de espíritu a seguir su ejemplo, edificando nuestras propias prescripciones conforme a nuestra capacidad deliberativa. Este

---

<sup>152</sup> Idem, pp. 54 y 55

es el antecedente fundamental para el pensamiento de Foucault respecto a la posibilidad que le pertenece al ser humano de auto-constituirse ética y estéticamente, y también podemos decir, del modelo ético de la alimentación como práctica de sí.

En su artículo de 1957, *Nietzsche, la genealogía, la historia*, que forma parte de la *Microfísica del poder*, Michel Foucault describe la genealogía como «el análisis de la procedencia» y sostiene que «[...] la procedencia se enraíza en el cuerpo. Se inscribe en el sistema nervioso, en el aparato digestivo. Mala respiración, mala alimentación»<sup>153</sup>. Considera que el cuerpo, más que seguir leyes instintivas y fisiológicas, está moldeado por muchos regímenes distintos y a su vez destruido por los ritmos del trabajo y descanso; las vacaciones; envenenado por comida y valores a través de hábitos alimentarios y leyes morales, y así construye resistencias. Para Foucault la alimentación debe ser una preocupación central de la genealogía<sup>154</sup>.

Foucault también dedica toda la Parte II de *El uso de los placeres* a la «Dietética». Ahí explora las antiguas técnicas del cuidado de sí por medio del análisis de distintos regímenes alimentarios. Por un lado, habla de las «estilizaciones en la Dietética, como arte de la relación cotidiana del individuo con su cuerpo»<sup>155</sup>. Y, en cuanto al pensamiento griego antiguo, nos dice que la preocupación principal de su reflexión era definir el uso de los

---

<sup>153</sup> M. Foucault, *Microfísica del poder*, Las Ediciones de La Piqueta, trad. Julia Varela y Fernando Alvarez-Uría, Madrid, 1992, p. 14

<sup>154</sup> Chlöe Taylor, *Foucault y la ética alimentaria*, Foucault Studies, trad. Francisco Larrabe, 2010, pp.71-88, disponible en <https://defilosofia.com/2017/10/13/articulo-foucault-sexualidad-alimentacion/>, consultado el día 09, enero, 2024

<sup>155</sup> M. Foucault, *Historia de la sexualidad: el uso de los placeres*, Siglo XXI editores, trad. Martí Soler, CDMX, 2011, p. 105

placeres – sus condiciones favorables, su práctica útil, su disminución necesaria – en función de una determinada manera de ocuparse del propio cuerpo<sup>156</sup>.

La práctica del régimen como arte de vivir es bien distinta de un simple conjunto de precauciones destinadas a evitar las enfermedades o a acabar de curarlas. Es toda una forma de constituirse como un sujeto que tiene el cuidado justo, necesario y suficiente de su cuerpo. Cuidado que recorre la vida cotidiana; que hace de las actividades principales o corrientes de la existencia una postura a la vez de salud y de moral; que define entre el cuerpo y los elementos que lo rodean una estrategia circunstancial, y que busca finalmente armar al individuo mismo con una conducta racional<sup>157</sup>.

Para el pensador francés, además de la alimentación, las *tecnologías del yo* que abordan al *sí mismo* como un proyecto ético-estético en construcción incluyen la escritura, la meditación y el control de las relaciones con el placer sexual. Fue significativo para él que la dieta haya sido alguna vez [en los griegos] el foco de una compleja serie de restricciones y haya inspirado un interés discursivo mayor que la actividad sexual, lo que indica un marcado contraste con la modernidad occidental en donde el sexo [y no la comida] pasó a ser el enfoque privilegiado de la restricción moral. En otros artículos de ese período, Foucault describe las «tecnologías del yo» de dos maneras: como la relación ética que se tiene con uno mismo, y como una estética de la vida personal<sup>158</sup>.

En Foucault, abordar éticamente la vida personal a través de dichas tecnologías significa ver la propia existencia como un proyecto estético o como una obra de arte. Esta noción del propio *sí mismo* como obra de arte y como algo que el individuo construye fue

---

<sup>156</sup> Idem, p. 108

<sup>157</sup> Idem, p. 118

<sup>158</sup> Chlöe Taylor, *Foucault y la ética alimentaria*, Foucault Studies, trad. Francisco Larrabe, 2010, pp.71-88, disponible en <https://defilosofia.com/2017/10/13/articulo-foucault-sexualidad-alimentacion/>, consultado el día 09, enero, 2024

para él una perspectiva renovadora respecto de la idea moderna del Yo que podía encontrarse en las ciencias sociales o en el psicoanálisis: esa idea del Yo como algo inherente o innato que debía ser descubierto o descifrado<sup>159</sup>.

Foucault sugiere también lo propicio que sería para nuestra política actual adoptar el modelo de prácticas ético-estéticas de los griegos basadas en regímenes alimentarios; reactivar el modelo de los griegos dándole un contexto distinto para así poder cimentar sus políticas en una práctica transformadora de sí mismo<sup>160</sup>. Si bien los distintos tipos de consumo alimentario [como el vegetarianismo, la alimentación tradicional o incluso primitiva, la comida gourmet, la comida chatarra, etc.] operan como marcadores de etnia, género, clase y raza, también supone que un régimen alimentario determinado puede operar como práctica política y estética contra-disciplinaria en la construcción de sí.

Desde esta perspectiva, la diet(ética) es una tecnología que le permite al ser humano redefinirse, reapropiarse de sí mismo; es una práctica ético-estética de sí, un ejercicio de auto-transformación. En cuanto al estilo del régimen es algo que puede variar, ya sea un régimen vegetariano, carnívoro o de cualquier tipo puede ser una – tecnología del yo – de carácter ético-estética en términos foucaultianos. No obstante, aquí se debe tomar en cuenta [una vez más] el principio de incorporación y saber que no únicamente somos lo que comemos, sino que, más activamente, podemos comer de acuerdo a lo que deseamos convertirnos; constituimos nuestros cuerpos y nuestras identidades en virtud de lo que

---

<sup>159</sup> Idem

<sup>160</sup> Idem

comemos. Desde este planteamiento que nos sitúa como subjetividades auto-creadas podemos abordar el tema en cuestión de este apartado: el cuidado de sí.

En su libro *Estética, ética y hermenéutica*, en donde se encuentra su entrevista de 1984 titulada *La ética del cuidado de sí como práctica de libertad*, Foucault trata el cuidado de sí como un «ejercicio de uno sobre sí mismo, mediante el cual intenta elaborarse, transformarse y acceder a cierto modo de ser»<sup>161</sup>. Según nos dice, en nuestras sociedades, a partir de determinado momento [y es muy difícil saber cuándo se produjo eso] el cuidado de sí se ha tornado sospechoso. Ocuparse de sí, dice, ha sido denunciado como egoísmo o interés individual. La salvación se efectúa mediante la renuncia a sí mismo. En contraste, en el mundo grecorromano, la libertad individual se ha reflexionado como ética. Entre los griegos y romanos [sobre todo entre los griegos] para conducirse bien, para practicar como es debido la libertad, era preciso ocuparse de sí, cuidarse de sí, tanto para conocerse – y tal es el aspecto del que estamos más familiarizados del *conócete a ti mismo* – como para formarse, para superarse a sí mismo y para dominar los apetitos que corren el riesgo de arrastrarnos<sup>162</sup>.

El cuidado de la libertad ha sido un problema esencial y permanente durante los ocho siglos de la cultura antigua. Ahí se da toda una ética que gira en torno al cuidado de sí y que otorga a la ética clásica esa forma tan particular. No digo que la ética sea el cuidado de sí, sino que, en la Antigüedad, la ética en tanto práctica reflexiva de la libertad, giró en torno a este imperativo fundamental: «cuídate a ti mismo»<sup>163</sup>.

---

<sup>161</sup> M. Foucault, *Estética, ética y hermenéutica*, Ediciones Paidós, trad. Ángel Gabilondo, Barcelona, 1999, p. 394

<sup>162</sup> Idem, pp. 396 y 397

<sup>163</sup> Idem

Al hablar de la antigüedad, Foucault nos dice que los griegos problematizaban su libertad como un asunto ético en el sentido que podían entenderlo: *éthos* era la manera de ser y comportarse. El *éthos* de alguien se reflejaba a través de su vestir, de su aspecto, de su forma de andar, de la calma con que respondía a todos los sucesos, etc. Luego resalta que para practicar la libertad que adopte la forma de un *éthos* que sea bueno, hermoso, honorable, estimable, memorable y para que pueda servir de ejemplo, hace falta un trabajo sobre sí mismo<sup>164</sup>. Como vemos, en Foucault la práctica de sí es éticamente lo primordial, en la medida en que la relación consigo mismo es ontológicamente la primera<sup>165</sup>. Para los griegos, insiste, libertad significa no-esclavitud. La libertad es, por tanto, en sí misma política. Y además conlleva también un modelo político, en la medida en que ser libre significa no ser esclavo de sí mismo y de sus apetitos, lo que implica que se establece consigo mismo una cierta relación de dominio, de señorío, que se llama *arché*.

En este punto es útil rescatar de la Parte II de *El uso de los placeres* lo siguiente: «lo que la cuestión ética se plantea no es: ¿qué deseos, qué actos, qué placeres?, sino: ¿con qué fuerza nos dejamos llevar «por los placeres y los deseos»?<sup>166</sup>. Me es indispensable aquí argumentar que, en cuanto al placer en relación al comer, en el ejercicio del rescate epistemológico de la sensibilidad, los sentidos del gusto y del olfato juegan un papel gozoso y trascendental en la afirmación del cuerpo y la afirmación de la vida. El disfrute oral de los sabores nos induce al refinamiento de nuestro gusto en tanto juicio estético, nos permite

---

<sup>164</sup> Idem, p. 399

<sup>165</sup> Idem, p. 400

<sup>166</sup> M. Foucault, *Historia de la sexualidad: el uso de los placeres*, Siglo XXI editores, trad. Martí Soler, CDMX, 2011, p. 47

concernos a nosotros mismos, que, en conjunto con todas las demás sensibilidades corpóreas, nos dictan el tipo de alimentos y bebidas que nos hacen bien.

Unos cuerpos, mentes, metabolismos y temperamentos necesitan más o menos carne; más o menos vegetales; más o menos grasa; más o menos hidratación. Luego vienen las intolerancias, sensibilidades y alergias. Y qué decir de lo obvio que son las apetencias de cada quien. Bien se dice que todos los cuerpos son distintos. Es así que podemos hablar de una libertad, más específicamente lo que nombró Foucault una – ética del cuidado de sí como práctica de libertad – que siempre tiene lugar en medida del autoconocimiento, y no me refiero únicamente al conocimiento racional de sí, sino más bien, al conocimiento sensible de sí. Valeria Campos lo expresa con exquisitez cuando dice que «tratándose de la alimentación, gusto mediante, el camino a una decisión correcta no es un procedimiento racional, sino una experiencia estética<sup>167</sup>». Recurriendo a las sensaciones que desata el alimento en el cuerpo, sea en términos cualitativos o cuantitativos, el cuerpo indica qué, cómo, cuánto y cuándo comer. La práctica de sí consiste en poder y saber escucharlo.

Paralelamente, Valeria nos dice que el hábito es el verdadero escollo en la reflexión alimentaria e incluso [según su experiencia] de la sensación<sup>168</sup>:

Nuestros sentidos también permiten enjuiciar y decidir, no solo la razón. Por ello, no es la sensación la enemiga de la razón en el caso alimentario; el enemigo real es el hábito selectivo que ha sido determinado *sin* nosotros: sin razón, pero también sin sensación<sup>169</sup>.

---

<sup>167</sup> Valeria Campos Salvaterra, *Pensar/Comer: Una aproximación filosófica a la alimentación*, Herder Editorial, edición Kindle, Barcelona, 2023, p. 10

<sup>168</sup> Idem, p. 12

<sup>169</sup> Idem



La narrativa ya no es desconfiar del gusto en orden de no arrastrarse por los deseos y los placeres, sino más bien, resignificar el gusto como posibilidad de deseo y de placer, pero también como brújula que muestra lo noble, digerible, exagerado o artificial. Un gusto refinado se empalaga, se cansa, se ofusca con lo desproporcionado. Cuando se trata de un sabor muy salado la medida es menor al igual que un sabor muy dulce, todo se consume en su justa medida sin privaciones ni celos. Ya lo dice Valeria citando a Hume:

Gustar es, ante todo, esa capacidad de discernir, separar y analizar, propia de quienes han entrenado su lengua con múltiples y extensas experiencias palatales, pues «donde los órganos son tan delicados como para permitir que nada se les escape, y al mismo tiempo tan exactos como para percibir cada ingrediente en la composición, a esto le llamamos delicadeza del gusto (*delicacy of taste*), ya empleemos esos términos en su sentido literal o metafórico»<sup>170</sup>.

El cuidado de sí involucra entonces ese saber propio de sí, sin descartar el gozo sensible por los sabores. Sería tirano alejar el gozo del cuidado de sí. Cuidar de sí también es deleitarse, acogerse, beneficiarse, disfrutarse. La destreza está en palpar cual es la medida del placer antes de convertirse en dolor, tal como lo describí al hablar de la *ética hedonista* de Epicuro en el apartado 1.2. Regresando a Foucault, en su curso sobre hermenéutica del sujeto, se encuentra un pasaje en el cual dice que no hay un punto tan decisivo y útil de resistencia al poder político [entendido como estado de dominación] como lo es la relación de uno consigo mismo<sup>171</sup>. Ocuparse de sí mismo, fundarse en libertad mediante el dominio [y puedo decir el placer] de sí.

---

<sup>170</sup> Idem, p. 66

<sup>171</sup> M. Foucault, *Estética, ética y hermenéutica*, Ediciones Paidós, trad. Ángel Gabilondo, Barcelona, 1999, p. 414

Algo más por distinguir, es que, si bien en Foucault el ser humano se auto-constituye, se produce y se hace a sí mismo es siempre en relación con su entorno, o bien, con las formas de comprensión y horizontes de sentido de su época, es decir que no puede desligarse de su época. Cada entorno concreto demarca formas distintas de hacerse humano, de hacerse lo que se es. Sin embargo, a pesar de esta influencia del contexto cultural y las condiciones que cada época delimita, tenemos el potencial de modificar la configuración de nosotros mismos, es por eso que para Foucault la ética es entendida como práctica de sí, como cuidado de sí. La forma de comportarnos y las relaciones con los otros y con lo otro, son las únicas maneras que tenemos en tanto individuos para incidir en el curso de eso que llamamos historia y de eso que llamamos humanidad. El cuidado de sí también significa cuidar de los otros y de lo otro, pues la humanidad se edifica de lo diminuto y lo ínfimo que cada ser aporta de manera privada y particular.

### **3.3 Cuerpo y ciencia en el mundo contemporáneo**

Al estudiar el ideal de la medicina y de la dietética en la antigüedad podemos ver que se forjó en el estudio del ser humano en su completitud, que va desde lo orgánico y sensible hasta los aspectos psíquicos. Esta concepción holística del ser humano unifica sus causas y efectos, percibe la integridad de todas sus partes. El método que incluye lo corpóreo no pasa por alto lo psíquico ni lo contrario, pues son realidades codependientes e inseparables.

Sin embargo, en contraste a la episteme científica antigua, el avance de la ciencia y sus sofisticadas aplicaciones médicas han traído consigo una perspectiva fragmentada del ser humano. Eventualmente, el estudio de los aspectos físico y psíquico se fueron separando de forma paulatina pero tajante. Se sobreentiende que la diferenciación se debe a la especialización de cada parte, pero trato de enfatizar el hecho de que las vertientes hegemónicas de pensamiento científico ya no perciben la correlación entre cada una de las partes de manera equivalente. Las afecciones se captan de forma aislada, al igual que la implementación de la terapia correspondiente a cada una.

El término «tradición» tiene acepciones diversas; comúnmente se aplica a una serie de costumbres ligadas a un pueblo o etnia, que se mantienen a través del tiempo. Se puede equiparar a folclore. Políticamente, el término «tradicional» se asocia a actitudes conservadoras. En el campo de la medicina se puede utilizar para referirse a determinadas costumbres. No obstante, cuando se habla de la Tradición ligada a las medicinas de los pueblos antiguos la acepción es otra y es preciso delimitar este concepto. Tradición [con T mayúscula] es la sabiduría antigua que, procediendo del principio de los tiempos, ha sido transmitida generación tras generación, de padres a hijos, de maestro a discípulo; sabiduría

perenne y universal, que conecta lo ancestral y remoto con lo próximo. En este sentido Tradición sólo hay una, común a todos los pueblos, aunque en determinadas culturas se manifieste con matices diferenciales, todas ellas comparten lo más esencial<sup>172</sup>.

Los avances de la Medicina actual no han necesariamente reñido con los principios tradicionales de la Medicina de Hipócrates, pero su complejo entramado y la aceleración imperante de la tecnología han impuesto la separación de los conocimientos que dificulta contemplar de manera unitaria al ser humano. En nombre de la razón científica, la Medicina Occidental ha desarrollado una visión mecanicista y materialista incompatible con la Tradición, olvidando que el ser humano es una indivisible totalidad<sup>173</sup>. Es incuestionable el hecho de que la ciencia contemporánea ha instaurado en la sociedad grandes y benéficos avances en el campo de la salud. Sin embargo, debe reconocerse que entre los fragmentos de las partes de estudio se encuentran espacios [aspectos ignorados] por donde se escapa en gran medida la comprensión de aquello que abate al individuo en sus múltiples condiciones de sufrimiento en cualquier forma, llámese física o psíquica.

En la actualidad, se ha develado un conocimiento hondo y minucioso de los alimentos y nutrientes, y se ha desarrollado así lo que académicamente denominamos Nutrición, que como ciencia estudia los alimentos; su acción, interacción y equilibrio respecto al estado de salud y enfermedad, y el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta sustancias<sup>174</sup>. Su metodología consta de un sistema de cálculo y planeación para la selección de alimentos que cada día se han de

---

<sup>172</sup> Titus Burckhardt, *Ciencia moderna y sabiduría tradicional*, Taurus, Madrid, 1979

<sup>173</sup> J. A. Giménez, *La profesión médica hoy: nueva llamada de la tradición hipocrática*, Medifam, 2002, pp. 49-58

<sup>174</sup> Claudia A. Peralta, *Fisiología de la Nutrición*, McGRAW-HILL, CDMX, 2012, p. 2

consumir, adecuándolo a las necesidades que demanda el estado fisiológico [en muchos casos patológico].

Si bien se reconoce su beneficio, sobre todo en el entorno hospitalario, pese al mismo se observa que la sociedad adolece actualmente por la prevalencia de malnutrición, tanto por exceso como por deficiencia. Vemos, por una parte, la desnutrición y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y, en su predominio, enfermedades crónico-degenerativas. En primera instancia, se conoce que es muy bajo el porcentaje de personas que acude a consulta nutricional para conocer las posibilidades de mejorar su alimentación de acuerdo a su edad y estilo de vida<sup>175</sup>. Pero, aunado a ello, entre las personas que sí acuden a consulta, existe un abandono de los planes de cuidado nutricional y tratamientos dietéticos. Por ejemplo, en México, ocho de cada diez pacientes abandonan su programa dieto-terapéutico antes del cumplimiento de la meta establecida<sup>176</sup>.

Los factores causales oscilan desde ser culturales y socioeconómicos, hasta la poca funcionalidad del sistema nutricional. Existe una innegable ausencia de la contemplación integral del ser humano en la episteme científica actual, es decir, se hace de lado el conjunto de elementos que componen su realidad íntima. Se desconoce, o al menos se desentiende el hecho de que la fisionomía y el somatotipo [la forma del cuerpo] además de los hábitos y la manera de vivir penden de una multiplicidad de aspectos que van desde el entorno y la genética hasta influencias hormonales [respuestas fisiológicas] y psíquicas.

---

<sup>175</sup> M. Teresa Guel Serna, *Enfermedades Crónicas como Diabetes, Cáncer o Padecimientos Cardio Vasculares Tienen como Factor de Riesgo la Mala Alimentación*, [UAA] boletín No. 575, disponible en <https://www.uaa.mx/rectoria/dcrp/?p=7385>, consultado el día 21, mayo, 2022

<sup>176</sup> L. Sámano Orozco, *Abandono del Tratamiento Dietético en Pacientes Diagnosticados con Obesidad en Consultorio Privado de Nutrición*, Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 2011, pp. 15-19

Por otra parte, los métodos ya mencionados ignoran las variables que surgen en la cotidianeidad. Hay una pretensión de mecanizar el estilo de vida de la persona, ignorando la espontaneidad a la hora de comer, entre otros rasgos individuales. El resultado, en la gran mayoría, es una honda frustración que debilita el ímpetu de continuar con la dieto-terapia; no surge la inspiración auténtica de apropiarse de un régimen de vida (dietética), y mucho menos una dietética entendida como ética del cuidado de sí. Al haber tal desequilibrio, subsecuentemente se desencadena un modo de vivir del que finalmente el cuerpo es víctima y manifiesta a través de una sintomatología el malestar calado que la persona experimenta en todas sus dimensiones. No siendo suficiente, el tratamiento se enfoca únicamente en paliar «el síntoma», resarcirlo o soslayarlo, pero como su causa sigue vigente, con el tiempo genera el mismo u otros síntomas.

Adicionalmente, la Nutrición como ciencia, tal como lo afirma Valeria Campos, ha estado durante varias décadas, más que al servicio de la salud, al servicio de ciertos cánones de belleza centrados en la noción de peso o masa corporal<sup>177</sup>. Lo transmite más claramente cuando dice:

La suposición de que un cuerpo delgado es siempre un cuerpo sano, es decir, un cuerpo que incorpora los alimentos que han sido calificados como «saludables» en base a las reductivas reglas del nutricionismo. Asumir que un cuerpo gordo no solo no sigue reglas de salud, sino que además solo «es» comida basura, no es sino una nueva manifestación de gordofobia y pesocentrismo<sup>178</sup>.

Esa propensión a reducir el cuerpo a imagen es una característica habitual en el mundo contemporáneo. Hay una instrumentalización del cuerpo que lo vuelve una interpretación

---

<sup>177</sup> Valeria Campos Salvaterra, *Pensar/Comer: Una aproximación filosófica a la alimentación*, Herder Editorial, edición Kindle, Barcelona, 2023, p. 86

<sup>178</sup> Idem, p. 87

del Yo, una búsqueda de identidad, un utensilio para la definición propia y para mostrarse ante el otro. Uno se deja ver en su apariencia corporal, se busca corresponder a normas culturales y mandatos sociales [lo vemos tanto en el personal de salud como en el paciente].

Hay un bombardeo contra el cuerpo. En los últimos decenios se ha dado lugar a la aparición de escritos, artículos, estudios, entrevistas, transmisiones televisivas y páginas de internet con estratosféricas cantidades de información. Un mar de todólogos opinando [en todos los medios a su alcance] de casi todo. Si se busca la palabra *dieta* a través de Google, en 0.24 segundos se encuentran 1,230 millones de resultados de sitios web con una sobreabundancia de datos; se aprueban o desaprueban entre sí, se retroalimentan o se contrarían. En todo caso constatan el interés masificado por el control del peso corporal.

Michela Marzano expresa: «El único cuerpo que parece ser aceptable hoy es un cuerpo perfectamente dominado. Desde las imágenes publicitarias hasta los video-clips, estamos por lo demás confrontados a un número creciente de representaciones que remiten todas, de una manera u otra, a la idea de “control”: exhibir un cuerpo bien dominado parece ser la prueba más evidente de la capacidad de un individuo para asegurar control sobre su propia vida»<sup>179</sup>. Así se muestra que, la tendencia pertinaz por adelgazar tiene origen en el afán de autorrealización. Ir por fuera del canon de belleza impuesto socialmente exhibe debilidad y falta de éxito, que es símbolo de felicidad.

En un mundo de imágenes, la imagen del cuerpo se vuelve un simple reflejo de las expectativas que nos rodean, antes incluso de ser imagen de sí mismo; ella ya no es la imagen tridimensional que se tiene de sí y que uno se apropia progresivamente; ella se transforma en una representación de las

---

<sup>179</sup> Michela Marzano, *La filosofía del cuerpo*, Presses Universitaires de France, trad. Luis Alfonso Paláu C., Medellín, 2008, p. 10

apariencias. El cuerpo mismo parece volverse una imagen. De ello resulta una nueva forma de dualismo que busca, aún y de nuevo, oponer al hombre y su cuerpo. Y esto hasta hacer del cuerpo un socio que uno mima si corresponde a nuestras esperanzas, o un adversario por combatir si se opone a ellas<sup>180</sup>.

Hay una idealización del cuerpo también cuando se rehúsa su envejecimiento, eso desenmascara la relación poco genuina con el cuerpo en tanto a su finitud, su naturaleza. Gilles Lipovetsky afirma que la representación social del cuerpo ha sufrido una mutación que produce el narcisismo: «[...] Ya lo dice Chr. Lasch, el miedo moderno a envejecer y morir es constitutivo del neo-narcisismo: el desinterés por las generaciones futuras intensifica la angustia de la muerte, mientras que la degradación de las condiciones de existencia de las personas de edad y la necesidad permanente de ser valorado y admirado por la belleza, el encanto, la celebridad, hacen la perspectiva de la vejez intolerable. [...] La personalización del cuerpo reclama el imperativo de juventud negando la adversidad temporal»<sup>181</sup>. Lo principal es parecer siempre joven; disolver las heterogeneidades de la edad.

Se busca, así pues, la domesticación del cuerpo, eliminar las disimetrías de la figura. Hay un creciente interés de «protegerse» de los signos del tiempo y trabajar la apariencia. Los comerciales recurrentes son: «el maquillaje que rejuvenece», «la crema antiarrugas», «el producto que quita diez años de encima». La alteración del cuerpo quirúrgicamente [algunas veces de manera degenerada] es una muestra del intento por alcanzar los ideales estéticos que imponen las tendencias. Se practica en todas partes del cuerpo y con variados fines. En algunos casos el ideal es un cuerpo voluptuoso y curvilíneo que incita a someterse

---

<sup>180</sup> Ídem, p. 11

<sup>181</sup> Gilles Lipovetsky, *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*, Editorial Anagrama, trad. Joan Vinyoli y Michéle Pendants, Barcelona, 2000, p. 61



a cirujías a quienes cuyo cuerpo no tiene esas características, un ejemplo es la colocación de implantes artificiales en los senos; recientemente se descubrió que el material de los mismos produce severos daños, se nombra *Breast Implant Illness* (Enfermedad por Implantes de Senos), y entre sus síntomas está la fatiga crónica, dificultad para respirar, confusión mental, ansiedad, depresión, enfermedades autoinmunes, entre otros<sup>182</sup>. Ha sido uno de los innumerables y trágicos precios por mantener un estatus y una vanguardia.

Con el universo de los objetos, de la publicidad, de los *mass media*, la vida cotidiana y el individuo ya no tienen un peso propio, han sido incorporados al proceso de la moda y de la obsolescencia acelerada: la realización definitiva del individuo coincide con su desubstancialización, con la emergencia de individuos aislados y vacilantes, vacíos y reciclables ante la continua variación de los modelos<sup>183</sup>.

El culto al cuerpo surge de la personalidad narcisista contemporánea, la supra importancia personal, el éxtasis de liberación; es una obsesión por el cuerpo y su sexualidad. En cuanto al ideal de delgadez, Lipovetsky señala que tal estética ocupa un lugar preponderante en el nuevo «planeta belleza». Las publicaciones dirigidas principalmente a mujeres rebosan cada vez más de fórmulas para adelgazar, de recetas de cocina con productos *light*, de ejercicios de mantenimiento para estar en forma, al igual que los libros sobre dietas; agrega que en 1984 se publicaron en Estados Unidos unas trescientas obras sobre regímenes

---

<sup>182</sup> Jill R. Schofield, *Breast Implant Illness*, Center for Multisystem Disease, disponible en <https://www.centerformultisystemdisease.com/services/breast-implant-illness>, consultado el día 24, mayo, 2022

<sup>183</sup> Gilles Lipovetsky, *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*, Editorial Anagrama, trad. Joan Vinyoli y Michéle Pendanx, Barcelona, 2000, p. 107

adelgazantes, y una docena de ellas se convirtieron en bestsellers. En Francia, dice, el libro de Montignac *Comer para adelgazar* vendió un millón y medio de ejemplares<sup>184</sup>.

Por un lado, el cuerpo femenino se ha emancipado con holgura de sus antiguas servidumbres, ya sean sexuales, procreadoras o vestimentarias; por otro, lo vemos sometido a presiones estéticas más regulares, más imperativas, más ansiógenas que en el pasado. [...] ¿Cómo explicar esta espiral de exigencias estéticas que tiene la delgadez como epicentro? ¿Qué sentido presenta tamaña «tiranía» de la belleza en un momento en que las mujeres rechazan en masa que se les asigne el papel de objeto decorativo?<sup>185</sup>.

Luego sugiere que la pasión por la esbeltez refleja, en el plano estético, el deseo de emancipación de las mujeres con respecto a su destino tradicional de objetos sexuales y de madres, al tiempo que una exigencia de ejercer propiedad de sí mismas<sup>186</sup>. Una vez más, al igual que Marzano, traduce esa ansia de control a un anhelo de autogestión y autonomía. «En el principio del boom de la belleza no se encuentra el odio nihilista y milenario al cuerpo, sino la extensión de los ideales de dominio del mundo y de posesión de uno mismo constitutivos de la cultura moderna del individuo»<sup>187</sup>

Por su parte, es indiscutible que hay una sobreexposición mediática de imágenes estereotípicas del cuerpo femenino, despotismo de la esbeltez; el marketing, la cultura del consumo y de la comunicación de masas coincide con las normas estéticas del cuerpo<sup>188</sup>. Esto lo vemos a mayores escalas en Instagram, TikTok y de más redes sociales virtuales.

---

<sup>184</sup> Gilles Lipovetsky, *La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino*, Editorial Anagrama, trad. Rosa Alapont, Barcelona, 2007, p. 122

<sup>185</sup> Idem, p. 125

<sup>186</sup> Idem, p. 129

<sup>187</sup> Idem, p. 132

<sup>188</sup> Idem, p. 133

Recientemente, en su libro *Bellas para morir*, la socióloga Esther Pineda calificó como «violencia estética» a la gran presión social a las mujeres para mantenerse siempre jóvenes, canónicamente bellas y delgadas<sup>189</sup>. Las semillas del complejo se siembran en las mentes jóvenes desde hace siglos distorsionando la noción del propio cuerpo y del comer. Es un sometimiento absoluto, una insatisfacción lacerante, un desarraigo de sí. La mente está absorta en comparaciones con otros cuerpos; las portadas de revista, las pasarelas, las celebridades más *trendy*. El espejo no muestra más que un interminable *work in progress*.

Este constructo mental que es nuevamente un idealismo proyecta el ser [mejor] en el futuro y busca completarse con formas; entre cosas y cosificación del cuerpo. ¿Qué queda para el cuerpo presente y real? El cuerpo de carne, minerales, hormonas, sangre y fluidos; cuerpo que madura y que muere, que nos contiene entrañablemente, cuerpo que somos.

---

<sup>189</sup> Esther Pineda, *Bellas para morir: Estereotipos y violencia estética contra la mujer*, Prometeo Libros, Buenos Aires, 2020

## Conclusión

Nutrirse no debería significar un esquema alimentario en su reduccionismo materialista; nutrirse debe ser una filosofía ética del cuidado de sí mediante la incorporación de lo que se ingiere oralmente, visualmente, en la respiración y en las experiencias sensibles.

Es esencial entonces reconocer en la sensibilidad del cuerpo una dimensión infinitamente más vasta que el pensamiento; el espacio en el cual sucede el plano de las formas y el plano de lo informe. La consciencia que precede al pensamiento, emoción o percepción, no tiene lugar más que en el cuerpo.

En el mundo de hoy es de altísima importancia reformular nuestra noción de la salud, del cuerpo y del comer; entender que, en medio de las múltiples agresiones sistemáticas hacia el cuerpo en nuestra cultura, el autocuidado es un acto revolucionario y del cual no podemos prescindir para nuestra propia sobrevivencia. Por otra parte, el entendimiento del ser humano como una totalidad indivisible es preciso para llevar a cabo una terapéutica propicia en cualquier tipo de sufrimiento o de afección.

## Bibliografía

- Adolfo Vázquez Rocca, *Ontología del cuerpo y estética de la enfermedad en Jean-Luc Nancy; de la techné de los cuerpos a la apostasía de los órganos*, Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences, 2012
- Albert Sladogna, *Frenesí de lo visible. El corazón, una cuestión toral*, Artefacto: Revista de la escuela lacaniana de psicoanálisis, CDMX, 2001
- Antonin Artaud, *Cahiers de Rodez. Œuvres complètes*, Éditions Gallimard, París, 1981
- Baruch Spinoza, *Ética demostrada según el orden geométrico*, Editorial Trotta, trad. Atilano Domínguez, Madrid, 2000
- Carlos Castañeda Guillot, *Microbiota intestinal y trastornos del comportamiento mental*, Revista Cubana de Pediatría, 2020
- Carlos Gamero Esparza, *La insoportable levedad del Nuncacomer. Primera parte: santas y brujas*, Revista de Comunicación Vivat Academia, 2002
- Claude Fischler, *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*, Editorial Anagrama, trad. Mario Merlino, Barcelona, 1995
- Claude Fischler, *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*, Gazeta de Antropología, 2010
- Claudia A. Peralta, *Fisiología de la Nutrición*, McGRAW-HILL, CDMX, 2012
- M. Foucault, *Estética, ética y hermenéutica*, Ediciones Paidós, trad. Ángel Gabilondo, Barcelona, 1999
- Chlöe Taylor, *Foucault y la ética alimentaria*, Foucault Studies, trad. Francisco Larrabe, 2010, pp.71-88, disponible en <https://defilosofia.com/2017/10/13/articulo-foucault-sexualidad-alimentacion/>, consultado el día 09, enero, 2024
- Daniel A. Sicerone Podestá, *El rescate del cuerpo frente al dualismo antropológico en la filosofía antigua*, Reflexiones Marginales [UNAM], 2018
- Danielle Régner-Bohler, *Voces literarias, voces místicas. Historia de las mujeres en Occidente*, Taurus, Madrid, 1992
- Diógenes Laercio, *Vidas de los más ilustres filósofos griegos*, Editorial Orbis Press, Barcelona, 1985
- Esther Pineda, *Bellas para morir: Estereotipos y violencia estética contra la mujer*, Prometeo Libros, Buenos Aires, 2020

Favio Rico Méndez et. al., *Medicina y teorías de la enfermedad en el Viejo Mundo*, Rev Inst Nal Enf Resp Mex, 2001

F. Guarnier, *Papel de la flora intestinal en la salud y en la enfermedad*, Nutrición Hospitalaria, 2007

F. Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, Alianza Editorial, trad. Andrés Sánchez Pascual, Madrid, 2003

F. Nietzsche, *Ecce Homo. Cómo se llega a ser lo que se es*, Alianza Editorial, trad. Andrés Sánchez Pascual, Madrid, 2022

Gilberto Palma Ramírez et. al., El azúcar, tan nociva como cualquier droga. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud [UAEH], disponible en <https://doi.org/10.29057/icsa.v3i5.777>, consultado el día 28, septiembre, 2023

Gilles Deleuze, *Spinoza: Filosofía Práctica*, Tusquets Editores, Buenos Aires, 2004

Gilles Lipovetsky, La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo, Editorial Anagrama, trad. Joan Vinyoli y Michèle Pédanx, Barcelona, 2000

Gilles Lipovetsky, *La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino*, Editorial Anagrama, trad. Rosa Alapont, Barcelona, 2007

G. Raimbault y C. Eliacheff, *Las indomables. Figuras de la Anorexia*, Nueva Visión, Buenos Aires, 1991

Hipócrates, *Sobre la naturaleza del hombre*, L. VI

Hipócrates, *Tratados hipocráticos*, Editorial Gredos, trad. María D. Lara et al., Madrid, 2000

J. A. Giménez, *La profesión médica hoy: nueva llamada de la tradición hipocrática*, Medifam, 2002

Javier Alvarado, *Historia de los métodos de meditación no dual*, Editorial Sanz y Torres, Madrid, 2012

Jean-Luc Nancy, *Corpus*, Arena Libros, trad. Patricio Bulnes, Madrid, 2003

Jean-Luc Nancy, *El intruso*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 2006

Jessica Marín Ospina et. al., *Influencia de la lactancia materna en la formación del vínculo y en el desarrollo psicomotor*, Colección Académica de Ciencias Sociales [UPB], 2016

Jill R. Schofield, *Breast Implant Illness*, Center for Multisystem Disease, disponible en <https://www.centerformultisystemdisease.com/services/breast-implant-illness>, consultado el día 24, mayo, 2022

Juan Pablo Valenzuela Opazo, *La constante diet(ética) en las propuestas de Hipócrates, Nietzsche y Foucault*, Hybris: Revista de Filosofía, 2019

J. Sebastián Galán Jiménez et. al., *Anorexia, religión y maternidad: un estudio de caso*, Trivium, 2016

Julia Jorge, *Merleau-Ponty percibiendo oriente: los quiasmos de shodō*, Revista del Centro de Investigaciones de la Facultad de Filosofía y Humanidades, 2015

Lao Tsé, *Tao Te Ching*, (siglo VI a. C.), e-artnow, Budapest, 2021

L. Sámano Orozco, *Abandono del Tratamiento Dietético en Pacientes Diagnosticados con Obesidad en Consultorio Privado de Nutrición*, Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 2011

Lucas Risoto de Mesa, *Lo sagrado en Mircea Eliade*, Claridades. Revista de filosofía

Luis García Ballester, *Alma y enfermedad en la obra de Galeno*, Cuadernos hispánicos de historia de la medicina y de la ciencia XII, [traducción y comentario de la obra *Quod animi mores corporis temperamenta sequantur*], 1972

Manisha Saraf, *Holy Anorexia and Anorexia Nervosa: Society and the Concept of Disease*, The Pharos, 1998

María del Carmen Castañeda Hernández, *El cuerpo grita lo que la boca calla*, Razón y Palabra, 2011

María Gómez Eguílaz et. al., *El eje microbiota-intestino-cerebro y sus grandes proyecciones*, Revista de Neurología, 2019

Mario Teodoro Ramírez Cobián, *El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal*, Open Insight, 2017

Michael Pollan, *Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer*, DEBATE, edición Kindle, trad. Laura Manero Jimenez, Barcelona, 2012

Michela Marzano, *La filosofía del cuerpo*, Presses Universitaires de France, trad. Luis Alfonso Paláu C., Medellín, 2008

Michel Onfray, *Las sabidurías de la antigüedad. Contrahistoria de la filosofía I*, Editorial Anagrama, trad. Marco Aurelio Galmarini, Barcelona, 2007

Miguel Ángel Gallardo Ortiz, *Ética hedonista*, disponible en <http://www.cita.es/filosofar>, consultado el día 07, abril, 2022

M. Foucault, *Historia de la sexualidad: el uso de los placeres*, Siglo XXI editores, trad. Martí Soler, CDMX, 2011

M. Foucault, *Historia de la sexualidad: la inquietud de sí*, siglo XXI editores, trad. Tomás Segovia, CDMX, 2010

M. Foucault, *Microfísica del poder*, Las Ediciones de La Piqueta, trad. Julia Varela y Fernando Alvarez-Uría, Madrid, 1992

M. Teresa Guel Serna, *Enfermedades Crónicas como Diabetes, Cáncer o Padecimientos Cardio Vasculares Tienen como Factor de Riesgo la Mala Alimentación*, [UAA] boletín No. 575, disponible en <https://www.uaa.mx/rectoria/dcrp/?p=7385>, consultado el día 21, mayo, 2022

OCDE, *Obesity and the economics of prevention: fit not fat*, 2014, disponible en [https://www.oecd.org/mexico/Obesity-Update-2014-MEXICO\\_EN.pdf](https://www.oecd.org/mexico/Obesity-Update-2014-MEXICO_EN.pdf), consultado el día 13, noviembre, 2023

Paolo Rossi, *Comer. Necesidad Deseo Obsesión*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2013

Pedro Andreo Martínez et. al., *La microbiota intestinal y su relación con las enfermedades mentales a través del eje microbiota-intestino-cerebro*, Rev Dis Cli Neuro, 2017

Pedro Laín Entralgo, *La medicina hipocrática*, Ediciones de la Revista de Occidente, Madrid, 1970

Platón, Diálogos III, *Fedón, Banquete, Fedro*, Editorial Gredos, trad. C. García Gual et. al., Madrid, 2008

Rosa Behar et. al., *Ascetismo y espiritualidad en la anorexia nerviosa: Un análisis psicosocial histórico*, Salud Mental, 2015

Rudolph M. Bell, *Holy Anorexia*, The University Chicago Press, Chicago, 1985

R. Verneaux, *Carta a Meneceo. Textos de los grandes filósofos*, Herder, Barcelona, 1982

San Agustín, *Meditaciones*, Aguilar, Madrid, 1972

Sergio Hinojosa Aguayo, *La "santa anorexia": comer la nada de Dios*, Acheronta: Revista de Psicoanálisis y Cultura, 2006

Sylvie Gilman y Thierry de Lestrade, *La gula de la industria alimentaria*, Nilyara Productions, versión DW español, 2021

Titus Burckhardt, *Ciencia moderna y sabiduría tradicional*, Taurus, Madrid, 1979

Valeria Campos Salvaterra, *Pensar/Comer: Una aproximación filosófica a la alimentación*, Herder Editorial, edición Kindle, Barcelona, 2023

Verónica Giuliani, *Il mio calvario. Autobiografía*, con notas histórico-críticas de P. Pietro Pizzicaria, Citta di Castello, Monastero delle Cappuccine, Roma, 1976

Vladimir Ruíz Álvarez et. al., *Microbiota intestinal, sistema inmune y obesidad*, Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 2010

World Health Organization, *World health statistics 2023: monitoring health for de SDGs, sustainable development goals*, disponible en <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323> consultado el día 28, septiembre, 2023