

El alimento como cuidado de sí: reflexiones filosóficas en torno a la diet(ética)

María Fernanda G. Sánchez Duarte¹
¹Lic. en Nutrición y Maestra en Investigaciones Humanísticas y Educativas
Universidad Autónoma de Zacatecas
Contacto: mfsand28@gmail.com

Distante a su sentido original, hoy en día la palabra *dietética* ha perdido su 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 perder peso.

En tiempos antiguos, la medicina y la dietética no se concebían únicamente como técnicas de intervención ante patologías, mediante remedios y operaciones; más bien, bajo la forma de un corpus de saber,



se 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 las diferentes actividades y el medio ambiente (Foucault, 2010).

Para Hipócrates, considerado por toda la tradición occidental como el padre de la medicina (Laín Entralgo, 1970), la dietética o régimen de vida abarcaba no solo el esquema alimentario, sino también factores como el ambiente o el clima [dice, los vientos y hasta el universo entero] (Foucault, 2010, pp 76 y 77). A esto se suma la oposición entre actividad física y sedentarismo, considerando el ejercicio como clave para el mantenimiento y robustecimiento de la salud (Hipócrates, 2000).

Esta concepción de la dietética resurge en otros momentos de la historia de la filosofía; dos milenios después, Nietzsche coincide con Hipócrates en varios aspectos pues otorga una importancia primordial al problema de la alimentación y también considera relevantes el lugar y el clima (Nietzsche, 2022). La filosofía de Nietzsche afirma la vida y propone una forma de vivir que se erige en el autocuidado y la capacidad de sobreponerse a la adversidad. Escribe una transvaloración de los valores que no solo contempla, sino que se fundamenta en la soberanía y sabiduría del cuerpo, resaltando su valor ontológico. Nietzsche se conduce a sus propias prescripciones dietéticas mediante su saber y nos enseña, por medio de su inmensa libertad de espíritu, a seguir su ejemplo y

edificar nuestras propias prescripciones conforme a nuestra capacidad deliberativa.

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 el filósofo alemán, es la elección de la especie propia de recrearse (Nietzsche, 2022, pp. 54 y 55). Este es un antecedente fundamental para el pensamiento de Foucault, quien dedica toda la segunda parte de *El uso de los placeres* a la «Dietética». Ahí explora las antiguas técnicas del cuidado de sí mediante el análisis de distintos regímenes alimentarios y trata las «estilizaciones en la dietética, como un arte de la relación cotidiana del individuo con su cuerpo» (Foucault, 2011).

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 (Foucault, 2011, p 118).

Para el pensador francés, además de la alimentación, las *tecnologías del yo* que abordan al ser como un proyecto ético-estético en construcción incluyen la escritura, la meditación y el control de las

relaciones con el placer sexual. En Foucault, ocuparse [éticamente] de la vida personal a través de estas tecnologías significa ver la existencia como un proyecto estético, como una obra de arte. Esta noción del propio *sí mismo* como obra de arte y como algo que el individuo construye fue 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 (Taylor & Foucault, 2010).

Foucault también considera que además de ser un marcador de etnia, género, clase y raza, un régimen alimentario determinado puede funcionar como una práctica política y estética contra-disciplinaria en la construcción de sí. Desde esta perspectiva, la diet(ética) es una tecnología que 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, cualquier tipo —vegetariano, carnívoro o cualquier otro— puede constituir una «tecnología del yo» de carácter ético-estético, en términos foucaultianos.

Así, sin limitarse a su reduccionismo materialista, la dietética puede ser resignificada como una actividad ética fundamental en el cuidado de sí mediante la incorporación de lo que se ingiere oralmente, visualmente, en la respiración y en las experiencias sensibles. En el

mundo contemporáneo es imperativo entender que, en medio de las múltiples agresiones sistemáticas hacia el cuerpo en nuestra cultura, el autocuidado es un acto revolucionario del cual no debemos prescindir.

Referencias

- Foucault, M. (2010). *Historia de la sexualidad: la inquietud de sí*. Ciudad de México: siglo XXI.
- Foucault, M. (2011). *Historia de la sexualidad: el uso de los placeres*. (M. Soler, Trad.) Ciudad de México: Siglo XXI.
- Hipócrates. (2000). *Tratados hipocráticos*. Madrid: Editorial Gredos.
- Laín Entralgo, P. (1970). La medicina hipocrática. *Ediciones de la revista Occidente*, 35.
- Nietzsche, F. (2022). *Ecce Homo. Cómo se llega a ser lo que se es*. (A. Sánchez Pasacual, Trad.) Madrid: Alianza Editorial.
- Taylor, C., & Foucault, M. (2010). Foucault y la ética alimentaria. *Foucault Studies*, 71-88. Recuperado el 9 de enero de 2024, de <https://defilosofia.com/2017/10/13/articulo-foucault-sexualidad-alimentacion/>

CiNTeB Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética