



Universidad de Valladolid

Facultad de Medicina

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Nutrición Humana y Dietética

**El sueño como parte de las *sex res non naturales* en el *Aviso de sanidad* de
Francisco Núñez de Coria**

Curso 2017-18

Presentado por:
Ariadna Méndez Arias

Tutelado por
Victoria Recio Muñoz

Valladolid, 18 de Junio de 2018

RESUMEN

El presente trabajo se centra en el análisis del sueño como parte de las *sex res non naturales* en el *Aviso de sanidad* de Francisco Núñez de Coria.

En primer lugar se realiza la presentación del autor y un análisis general de su obra *Aviso de sanidad* como claro ejemplo de los Regimientos de salud existentes en el s.XVI, acompañada también de un análisis sobre la fisiología galénica basada en las denominadas *sex res non naturales* y su influencia en la dietética de ese siglo. Posteriormente se lleva a cabo un estudio exhaustivo de las distintas teorías y conocimientos acerca del sueño contenidos en el *Aviso de sanidad* de Francisco Núñez de Coria, donde también se analizan las fuentes utilizadas por el autor y se comparan con las originales. Así mismo, se ha realizado una comparación entre los apartados dedicados al sueño del *Aviso de sanidad* y los que se dedican al mismo tema en la obra *Sobre el arte de curar* (s.XVI) de Cristóbal de Vega para comprobar si Núñez de Coria se inspiró en este último para su obra.

Palabras clave: sueño, régimen de sanidad, dietética, higiene.

ABSTRACT

This work focuses on the analysis of sleep as part of the *sex res non naturales* in the *Aviso de sanidad* by Francisco Núñez de Coria.

First, there is the author's presentation and a general analysis of his work, *Aviso de sanidad* as a clear example of the Health regimes existing in the 16th century, accompanied by an analysis of the galenic physiology based on the so-called *sex res non naturales* and its influence on dietetics of that century. Afterwards, an exhaustive study of the different theories and knowledge about the dream contained in the *Aviso de sanidad* by Francisco Núñez de Coria is carried out, where the sources used by the author are also analyzed and compared with the original ones. Furthermore, it has been made a comparison between the sections devoted to the dream in *Aviso de Sanidad* and those dedicated to the same subject in *Sobre el arte de curar* (s.XVI) by Cristóbal de Vega to check if Núñez de Coria inspired on him for his work.

Key words: sleep, health regime, dietetics, hygiene

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.....	4
2. METODOLOGÍA.....	5
3. DESARROLLO.....	6
a) Introducción.....	6
El autor: Francisco Núñez de Coria.....	6
Su obra: Regimiento y aviso de sanidad.....	6
Las <i>sex res non naturales</i> de Galeno.....	8
b) Contenido.....	11
El sueño y la digestión.....	11
Beneficios y daños del sueño.....	13
Sobre el momento y la posición idónea para dormir.....	16
c) Fuentes.....	20
4. CONCLUSIONES.....	27
5. BIBLIOGRAFÍA.....	28

1. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

En toda la tradición dietética el sueño siempre ha constituido un elemento importante de su contenido, por lo que su análisis como parte de un Régimen de sanidad del siglo XVI, como es el *Aviso de sanidad*, constituye una interesante fuente de estudio.

El *Aviso de Sanidad* del doctor humanista Francisco Núñez de Coria ha sido estudiado de forma general, pero nunca hasta ahora se había hecho un estudio detallado sobre la parte dedicada al sueño. Por esta razón, el contenido de este trabajo supondrá un aporte novedoso no solo en relación al análisis de esta obra sino también para conocer cuál era la visión que existía en la época acerca del sueño y su relación con la salud. En este sentido permitirá conocer las distintas fuentes a partir de las cuales se nutre nuestro autor y su forma de trabajar.

Por ello el objetivo principal de este trabajo es el de analizar de forma exhaustiva los distintos conocimientos y creencias que existían en el siglo XVI acerca del sueño, a partir del análisis del *Aviso de Sanidad* de Francisco Núñez de Coria. Además se plantean estos otros:

- Conocer el papel del sueño como parte de las *sex res non naturales* de Galeno.
- Estudiar el sueño como parte importante de la dietética recogida en los regimientos de salud del siglo XVI.
- Analizar los distintos conocimientos acerca del sueño que se extraen del *Aviso de sanidad*.
- Averiguar si el autor plagia la obra *Sobre el arte de curar* de Cristóbal de Vega.
- Analizar las fuentes empleadas por el autor.
- Comparar las citas del texto de Francisco Núñez de Coria con las citas de los textos originales.
- Conocer el modo de trabajo del autor y contextualizarlo en la época.

2. METODOLOGÍA

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado se ha estudiado la edición del año 1572 del *Aviso de Sanidad* escrito por el doctor Francisco Núñez de Coria, editado en Madrid, por Pierres Cusin¹. No ha sido posible utilizar la primera edición del *Aviso de Sanidad* (1569) debido a su estado de conservación que dificultaba mucho su lectura. No obstante, la edición de 1572, a pesar de presentar un estado de conservación mejor, ha supuesto un gran reto para mí por estar escrita en castellano antiguo. Por ello, he visto necesario realizar una transcripción para facilitar de este modo su estudio. En muchas ocasiones también he tenido que hacer consultas en diccionarios especializados, ya que parte del léxico del autor se encuentra actualmente en desuso.

A partir de la transcripción realizada, se han estudiado los apartados de la obra dedicados al sueño centrándose en su contenido. La comprensión del texto ha sido difícil, debido a que se encuentra ampliamente influido por la fisiología y medicina Galénica y medieval, que difiere del funcionamiento y la composición del cuerpo actuales, por lo que exige un gran conocimiento en estos temas. Por esta razón ha sido necesaria la lectura de bibliografía específica sobre medicina galénica y sobre medicina medieval en general para poder comprender la visión de la salud y el cuidado del cuerpo que se tenía en la época.

Por otra parte, se ha hecho un estudio sobre las distintas fuentes que Francisco Núñez de Coria utiliza en la parte dedicada al sueño del *Aviso de sanidad*. Se analizan, sobre todo, las fuentes citadas de forma explícita por el autor, pero también se ha intentado conocer otras fuentes no mencionadas.

Cabe añadir también que la mayoría de estos textos están escritos en latín por lo que he tenido que recurrir a traducciones de la tutora Victoria Recio Muñoz.

Para conocer las fuentes no explícitas, se han comparado los apartados dedicados al sueño de la obra *Aviso de sanidad* y los dedicados al mismo tema en la obra *Sobre el arte de curar* (s.XVI) del famoso médico Cristóbal de Vega. El objeto de esta comparación ha sido el de intentar averiguar si Francisco Núñez de Coria podría haber usado este texto para redactar el *Aviso de Sanidad*. Este análisis se ha realizado a partir de la traducción de Nelia Rosa Vellisca Gutiérrez.

Para el análisis de esta obra se ha utilizado como bibliografía obras originales, traducciones, artículos de revistas, estudios, etc.

¹ Puede ser consultado en el siguiente enlace:
<https://books.google.es/books?id=4mRWAAAACAAJ&printsec=frontcover&dq=aviso+de+sanidad&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwizk8GNxcbbAhVUQMAKHYEFDVAQ6AEILjAB#v=onepage&q=aviso%20de%20sanidad&f=false>

3. DESARROLLO

a) Introducción

El autor: Francisco Núñez de Coria

Francisco Núñez de Coria fue un médico, higienista, sexólogo, poeta y humanista español del Renacimiento español (s.XVI).

De la vida de Francisco Núñez poco o casi nada se sabe. Nace en el año 1537 en Casarrubios del Monte (Toledo) pueblo cercano a Madrid, en el seno de una familia acomodada. Recibió su educación básica en Toledo y completó sus estudios de bachillerato y de artes. Continuando con la tradición familiar se traslada a Alcalá de Henares donde realiza sus estudios y se doctora en Medicina, al igual que había hecho su padre. (Chinchilla, 1845: Álvarez del Palacio & Fernández Díez, 2006)

Además de ejercer la profesión médica fue un gran apasionado de la poesía. Su obra poética esta recogida bajo el título *Lyrae heroicae libri XIV*, publicada en Salamanca en 1581. Es una composición de versos hexámetros que cuenta las hazañas de Bernardo del Carpio. Además de esto, publicó una elegía dedicada a Isabel de Valois.

Escribió una obra de higiene y dietética titulada *Regimiento de sanidad, que trata de todos los géneros de alimentos y del regimiento de ella* (Medina del Campo, 1586). Esta obra se encuentra dividida en cinco libros y presenta la adición del *Tratado del uso de las mujeres*, escrita en 1572, en la que pretende regular las relaciones sexuales del ser humano al mismo tiempo que el sueño y los baños todos ellos elementos fundamentales de la teoría fisiológica galénica de las *sex res non naturales*. (Álvarez del Palacio & Fernández Díez, 2006)

Su obra: Regimiento y aviso de sanidad

Francisco Núñez publicó la primera edición de su obra *Regimiento y aviso de sanidad, que trata de todos los géneros de alimentos y del regimiento della* en el año 1569 (Madrid), de la que salió a la luz una segunda tirada en el año 1572.

Para este trabajo he analizado la edición de 1572, impresa en Madrid por Pierres Cusin en lugar de la primera porque se conservaba mejor.

La obra se encuentra dividida en cinco libros más la adición del *Tratado de las mujeres* con una extensión de 320 hojas.

El libro primero trata del pan, las carnes, el pescado, la leche y sus derivados y los huevos. Este libro se encuentra dividido en 66 capítulos. Del capítulo 1 al 5 trata sobre el trigo, sobre cómo debe ser una buena harina, cómo se debe hacer el pan, cuál es el mejor pan. Del capítulo 6 al 43 habla sobre las carnes. Informa de cuál es la mejor carne, si es mejor la carne que se cría en casa o la que se cría en el campo, si son mejores la de los machos, las de las hembras o las de los castrados; de las de los animales recién nacidos, adultos o viejos; las de animales flacos o las de los medianamente gordos, del modo de cocerlas; de las carnes saladas, del cabrito, la ternera, el cordero, el cerdo, el buey, la vaca, la liebre, el conejo, el zorro, el ciervo, el

erizo, las gallinas, los pollos, los capones, los palominos, los pavones, las perdices, los faisanes, las codornices, las tórtolas, la avestruz, la grulla, los zorzales, las mirlas, los gorriones. Desde el capítulo 32 explica las partes de los animales que son más fáciles de digerir: cerebro, corazón, pulmones, tripas, cuajar, vientre, matriz, hígado, bazo, testículos, riñones y ternillas, pies y cola de los animales. A partir del capítulo 44 habla de los huevos, de su calidad, cuáles son los mejores y su cocción. Del capítulo 47 al 56 se dedica a la leche, sus clases, de las precauciones que se deben tener en su consumo, los problemas de su consumo con demasiada frecuencia, de su preparación, de los derivados de la leche, del queso (reciente, añejo, fresco). Desde el capítulo 57 habla de los peces, los marinos, los de río, de lagunas y estanques, de sus condiciones y de su preparación y, también de los galápagos, las tortugas y los caracoles.

En el libro segundo hace un estudio exhaustivo de las diferentes verduras, hortalizas y legumbres y resalta las propiedades saludables de estos alimentos para la alimentación humana. El libro se divide en 23 capítulos, del capítulo 1 al 18 trata sobre las verduras y las hortalizas. Las acederas, el apio, la albahaca, las acelgas, la borraja, las berzas, la endivia, la achicoria, la escarola, las espinacas, el espárragos etc.; de hierbas como la oruga, el hinojo, la lechuga, la melisa, el toronjil, la menta, la hierba buena, el perejil, la verdolaga y la mostaza, etc.; y también de las raíces como el ajo, la cebolla, los nabos, las zanahorias, los rábanos, los puerros, el cardo, la alcachofa, etc. A partir del capítulo 18 comienza a hacer un repaso a los distintos tipos de legumbres tales como: garbanzos, habas, lentejas, cebada, arvejas y arroz, a pesar de que algunos de estos granos ya no se clasifican como legumbres en la actualidad sino que se incluyen dentro de los cereales como es el caso del arroz y la cebada, tal y como aparece en el capítulo XVII del Código Alimentario Español.

En el libro tercero el autor analiza las distintas frutas, ayudando al lector a conocer cuáles son las más adecuadas, cuáles no se deben comer, a qué personas se les aconseja su consumo, etc. Este tercer libro se encuentra desarrollado en 35 capítulos en los que habla sobre algunas verduras que antes eran consideradas frutas como la calabaza, el pepino, los hongos y las setas, las berenjenas, etc. También trata de frutos secos como las almendras, avellanas, castañas, nueces, piñones, dátiles, etc., y por último de las frutas como tal y sus propiedades: uvas, ciruelas, peras, albaricoques, duraznos, membrillos, granadas, limones, naranjas, cidra, aceitunas, etc.

El libro cuarto está dedicado a la condimentación de las comidas y el uso de las especias para hacer los alimentos más sabrosos y nutritivos. Este libro se encuentra dividido en 27 capítulos y nos habla de especias, hierbas aromáticas, grasas y aceites: vinagre, miel, azúcar, sal, anís, eneldo, cilantro, canela, azafrán, clavo, nuez moscada, pimienta, etc.

En el libro sexto, dividido en 19 capítulos, también trata de las bebidas, ya que son el principal complemento de las comidas. En él se describe cuándo se debe beber, explica bebidas como el vino, el agua, la cerveza, la sidra, etc., y cuáles son, a su juicio, las mejores.

Finalmente, encontramos el último libro conocido como el *tratado de las mujeres*. Como es propio de todo régimen de sanidad el autor no se limita a dar consejos

dietético-alimentarios sino que muestra recomendaciones para llevar un régimen de vida saludable en el que se incluyen consejos para otros campos de la vida como las relaciones sexuales, el baño y el sueño, que forman parte de las *sex res non naturales* de Galeno y que determinaban el nivel de salud de una persona.

Las *sex res non naturales* de Galeno

Durante el siglo XVI el movimiento humanista renacentista perseguía la recuperación de los principios del saber establecidos en el clasicismo grecorromano. Fue un movimiento filosófico y literario, que se inició en Italia en el siglo XV y que acabó repercutiendo en la medicina de la época, de tal forma que todo lo referido al cuerpo humano se abordó también desde otros saberes como la filosofía.

El siglo XVI fue una de las épocas más importantes y fructíferas en la consideración y valoración de la salud del ser humano. En el ámbito de la medicina, destaca el llamado “galenismo humanista” cuyo fin era la vuelta a las ideas de Galeno, médico griego del siglo II d.C. y padre de la medicina occidental junto con Hipócrates (s. V a.C.). En esta época tan solo existían dos corrientes antigalenistas que iban a cuestionar esta medicina galénica: las corrientes postuladas por Paracelso (s.XVI) y Vesalio (s.XVI). (Álvarez del Palacio, 2008)

El humanismo del siglo XVI va a ser la última y más esplendorosa etapa del galenismo. Hasta tal punto se seguía la corriente galenista, que en aquella época a un médico también se le conocía bajo el nombre de “galeno”, sinónimo de médico también en la actualidad. Los médicos renacentistas que escribieron acerca del cuidado de la salud lo hacían inspirados también en otros autores clásicos como Hipócrates (ca. 440 y 360 a.C.), Platón (ca. 427-347 a.C.) y Aristóteles (384-322 a.C.). Este retorno a lo clásico, va a suponer un reencuentro con la dietética de los antiguos grecorromanos. (Álvarez del Palacio, 2002)

En esta época vuelven a cobrar importancia los denominados *regimientos de salud*, tratados de higiene, que describían aspectos relacionados con el ordenamiento del buen vivir y la mejora o el mantenimiento de la salud, cuyo fin era regular la vida de los reyes y las altas personalidades de la corte. (Álvarez del Palacio, 2008)

Los médicos humanistas escribieron durante este período grandes obras de higiene entre las que destacan: el *Vergel de sanidad* (1542) de Luis Lobera de Ávila (médico particular de Carlos I), el *Aviso de Sanidad* (1569) de Francisco Núñez de Coria, la *Conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597) de Blas Álvarez de Miraval y el *Libro del ejercicio corporal y sus provechos* (1553) de Cristóbal Méndez, etc. (Álvarez del Palacio, 2002)

Todo lo expuesto en los *Regimina sanitatis* atiende por lo general al equilibrio perfecto entre las *sex res non naturales* “las seis cosas no naturales” del esquema galénico, factores para regular la salud e impedir que se pierda: ambiente, ejercicio, alimentos, sueño, evacuaciones y emociones. (Álvarez del Palacio, 2008)

A Galeno, heredero y fiel reflejo del pensamiento Hipocrático, se le conoce como el creador de la Higiene. En su obra *De Sanitate tuenda* recoge el conocimiento de la doctrina dietética legada por Hipócrates, y en ella ordena sus prescripciones dietéticas

basándose en las denominadas “seis cosas no naturales”, entre las que se incluyen el sueño y el reposo como elementos claves para el mantenimiento y la restauración de la salud. (Bau & Canavese, 2014)

Para Galeno la aparición de la enfermedad estaba determinada por distintas causas: causas externas, causas internas y causas inmediatas o conjuntas. Dentro de la dietética de Galeno, las causas externas de la enfermedad son las conocidas como las seis cosas no naturales -, esto es *aer, cibus et potus, motus et quies, somnus et vigilia, excreta et secreta, affectus animi*; (Galeno, 1965) o lo que es lo mismo aire y ambiente, comida y bebida, movimiento y descanso, sueño y vigilia, excreciones y secreciones, y afectos o pasiones del alma. Estos factores externos actuaban sobre las cosas naturales, que se referían a la fisiología del hombre: temperamentos, humores, partes, miembros, facultades, acciones, etc., por lo que cualquier desequilibrio en las seis cosas no naturales afectaba al cuerpo causando la aparición de una enfermedad, siempre que la causa interna, es decir la disposición intrínseca, lo hiciese posible. (Bau & Canavese, 2014)

Para Galeno la aparición de la enfermedad no solo estaba determinada por los factores intrínsecos del propio individuo, sino que también se encontraba determinada por factores externos como la alimentación y el sueño. De este modo una buena terapéutica debía basarse en el uso de la dietética, ya que ésta podía tener repercusiones, positivas o negativas, sobre la salud.

Se debe tener en cuenta que los griegos tenían una concepción distinta a la que tenemos nosotros sobre la palabra dieta o *diaita*. La *diaita* era todo un régimen de vida, que hacía referencia al modo en el que el hombre se relaciona con su entorno a través de actividades como el trabajo, la alimentación, el ejercicio físico, las relaciones sociales, etc. Las indicaciones dietéticas tenían la intención de establecer un régimen de vida adecuado al estado de enfermedad o de salud que tuviese el sujeto, con el fin de ayudar a restablecer o mantener la salud, según el caso. Por ello la *diaita* era la primera medida terapéutica del médico, el tratamiento farmacológico y quirúrgico simplemente eran un apoyo para reforzar y favorecer su acción curativa. (Laín Entralgo, 1964)

De este modo, la dietética era considerada el medio preventivo y sanador de la enfermedad y quedó registrada en los *Regimina sanitatis*. Todos los consejos, normas y advertencias recogidos en ellos conformaban la “dieta” o “régimen”, ya que definían un estilo de vida al completo, donde la alimentación ocupaba el lugar central, pero también se encontraba acompañada de otros aspectos importantes del vivir diario como el ejercicio, los baños, la forma de dormir, la actividad sexual, etc. El régimen dietético va a ser la vía para lograr el ideal de una vida sana y equilibrada, pero para ello debía estar acompañada de una actividad física adecuada, en combinación con períodos de descanso adaptados a las características individuales. (González de Fauve & De Forteza, 1996)

Por lo tanto, podemos ver cómo el concepto de salud heredado de Galeno, se encuentra muy próximo a nuestro concepto actual, ya que para mantener la salud era indispensable que la persona tomase parte activa y buscase el equilibrio perfecto entre las seis cosas no naturales.

Cabe mencionar, además, que todos estos tratados higiénicos se regían por un concepto fundamental: la medida o el justo medio. El *mesotes* (disposición media) es un concepto heredado de Aristóteles, para quien la virtud se encuentra situada entre dos vicios opuestos, el “exceso” y el “defecto”. Este medio es subjetivo y no es igual para todas las personas y va a depender de las características de cada individuo (Hartmann, 1949). Los “Regimientos de salud”, que reglaban la vida de las personas, tenían la finalidad preservar la salud, por ello a través de sus indicaciones, establecían la medida donde residía la virtud pretendiendo lograr con ello el equilibrio perfecto entre todas las cosas naturales.

“El régimen, que es todo un arte de vivir, ha de establecer la medida: lo que es útil es lo que está dentro de la justa medida y no lo que sobrepasa o lo que adolece” (Bau & Canavese, 2014)

b) Contenido

El sueño y la digestión

El *Aviso de Sanidad* dedica el capítulo 8 del *Tratado de las mujeres* al sueño, cuyo título dice así: “Que cosa sea sueño, y como sea necesario y donde proceda y como convenga para bondad de la digestión”.

El doctor Francisco Núñez de Coria, como médico humanista, pretende recuperar el saber de la época grecorromana, y su visión acerca del sueño se ve ampliamente influida por la fisiología galénica, al mismo tiempo que se inspira en otros autores como Hipócrates, Platón, Aristóteles, pero sobre todo se va a centrar en Galeno.

Núñez de Coria comienza el capítulo con la idea galénica de que la utilidad del sueño reside en que ayuda a la digestión, ya que según él, de no ser por esta función, el sueño sería igual a la muerte.

“Porque como dice Galeno, en el 3 de *De causis pulsuum*, si del sueño se quitare esta utilidad que es ayudar a la digestión por causa del calor natural, reconcentrado y unido² adentro en muy poco diferirá de la muerte, porque tiene todas las operaciones semejantes del muerto, que es no ver no oír, ni sentir, ni moverse.” (p.312)

Para la idea clásica de que el sueño es similar a la muerte, cita a tres poetas grecorromanos Homero (ca. S.VII a.C), Virgilio (70 a.C-19 a.C) y Ovidio (43 a.C-17 d.C). De este modo nos dice: “y por ello alegó Homero que dijo, que el sueño es hermano de la muerte, lo mismo dijo Virgilio en sexto de su *Aeneida*, así *Est consanguineus lethi sopor. E Ovidio, Stulte quid est somnus gelide, nisi mortis imago?*” (p.312)

A pesar de que estos autores no eran médicos, Francisco Núñez los cita porque en esta época era común que lo referido al cuerpo humano y su desarrollo se abordase desde otros saberes clásicos como la filosofía o la poesía. (Álvarez del Palacio, 2008)

Posteriormente nos explica que según la opinión de Aristóteles en su *De Somno et vigilia*, opinión recogida por Galeno en el libro tercero *De morbo et synthomate*, y según él, de todos los médicos:

“el sueño no es otra cosa, sino una reciprocación o renovación del calor natural, y de los espíritus vitales adentro para que se digiera o cueza el manjar en el estómago juntamente con una quiete, o cesación del sentimiento y movimiento del animal por la impotencia o pasión del principio del sentir y mover que es el primer sensitivo, o cerebro”. (p.312)

Aquí se hace referencia al “calor natural” o “calor innato”. Dentro de la fisiología galénica se consideraba que el organismo humano por el simple hecho de serlo, poseía desde el nacimiento un grado y cantidad determinados de calor dispuesto en

² *Unir, juntar.*(DRAE)

su interior, que iba extinguiéndose paulatinamente hasta desaparecer con la muerte. Este calor innato tenía la única función de colaborar en la nutrición. Para Galeno, el calor natural era la parte esencial para la vida, que tenía su sede en el corazón, y desde el cual se difundía por todo el organismo a través del pulso y de esta forma nutría a cada una de las estructuras somáticas. El combustible a partir del cual se producía el calor innato, es el alimento, y por su parte la respiración tenía una función refrigerante. (Moreno Rodríguez)

En este sentido trata también de los “espíritus vitales”, que según Galeno eran, “unos cuerpos sutiles, nacidos del aire inspirado y la sublimación de la sangre arterial, que se van depurando de una parte a otra del cuerpo” (González Manjarrés, 2010, p.87). Para Galeno el cuerpo estaba dividido en tres grandes partes: vegetativa o natural, con sede en el hígado; sensitiva o vital, con sede en el corazón; e intelectual o animal, con sede en el cerebro. Para el correcto funcionamiento de estas partes, era necesaria la participación de los espíritus vitales, al igual que de otros elementos como las facultades, el calor innato, la humedad radical y las virtudes. De este modo los espíritus vitales tenían la función de transmitir las facultades y las virtudes a los órganos para que éstos pudiesen actuar correctamente.

De todo esto podemos deducir que Francisco Núñez pretende decir que el sueño ayudaba a la digestión, ya que gracias a él “huelga la virtud animal que es la que siente y mueve y confortase la natural que es la que hace la digestión y nutrición” (p.312), es decir, en el sueño el cerebro entraba en un estado de reposo, pero por otra parte durante el sueño actuaban con más fuerza las acciones relacionadas con la digestión y la nutrición.

Gracias al efecto del sueño sobre la nutrición, los alimentos son el combustible a partir del cual se renueva y restaura el calor innato perdido. Al renovarse el calor innato y al difundirse por todo el cuerpo, también renueva los espíritus vitales y animales, es decir del corazón y del cerebro. Según Núñez de Coria fue Galeno quien en el libro cuarto de su *De morbo et synthomate* afirmó: “(...) es necesario para la restauración de los espíritus vitales y amínales, y del calor natural, las cuales cosas se difundieron y derramaron por el cuerpo a las partes de afuera”. (p.312)

A continuación el autor distingue cuatro causas por las cuales se produce el sueño: la causa existente, el calor natural que se encuentra en el corazón; la causa formal, la renovación del calor y de los espíritus vitales; la causa material, el vapor que sube de los alimentos al cerebro “el cual se condensa y resfría de la frialdad del cerebro y se hace grave y pesado, y cayendo a bajo causa que el calor de los miembros principales se meta adentro” (p.313); y por último la causa final del sueño, el descanso del cuerpo fatigado y de los sentidos.

Así el sueño se produce debido al calor natural, que realiza la función única y esencial de digerir los alimentos, el combustible para renovar el calor y los espíritus vitales. De la digestión de los alimentos sale un vapor que sube a la cabeza y enfría el cerebro, es decir, impide que el cerebro pueda realizar sus acciones y entra en un estado de reposo. El vapor, al enfriarse en el cerebro, se hace pesado, por lo que cae hacia los miembros inferiores, y de esta forma se produce una distribución del calor

por el cuerpo. Finalmente el sueño en un estado de reposo cerebral, ayuda a que se mitigue el cansancio del cuerpo y de los sentidos.

Beneficios y daños del sueño

En el anterior apartado, el autor hacía un repaso de las distintas utilidades del sueño, pero en el capítulo 11 bajo el título “cuales sean las utilidades y provechos del sueño templado de sus daños cuando es desmoderado y superfluo” tratará de describir los distintos beneficios que tiene el sueño con moderación, al igual que los daños que ocasiona el dormir de forma excesiva o innecesaria.

Este capítulo se ve claramente influido por el concepto aristotélico del *mesotes* (justo medio). En consecuencia las *sex res non naturales* de Galeno deben guardar el equilibrio para que el paciente esté sano. (Álvarez del Palacio, 2008). De esta forma el sueño, como parte de las *sex res non naturales*, debía estar en perfecto equilibrio con su inseparable compañera: la vigilia.

Así, según el doctor Núñez de Coria, siempre que el sueño es moderado y se encuentra en perfecto equilibrio con la vigilia, tendrá numerosos beneficios. En caso contrario, si el sueño es excesivo o escaso y no guarda equilibrio con la vigilia, ocasiona daños al sujeto.

Sobre los beneficios del sueño moderado Francisco Núñez Coria señala lo siguiente:

“Decimos pues también, que allende de esto, si el sueño fuese templado, calienta y humedece, especialmente es muy conveniente a los viejos, porque conserva en ellos su humedad, quita el trabajo, y cansancio del cuerpo y de la anima porque hace el entendimiento sutil, y aclara la razón y la memoria cuecense en él las crudezas, e indigestiones del estómago, mitiga y aplaca el dolor de los miembros, reblandece y regala los miembros desecados con la vigilia y cuidado.” (p.313)

Según lo escrito, el “sueño templado”, es decir, moderado, “calienta y humedece”. Aquí se debe tener en cuenta que el autor toma como referencia el pensamiento de la fisiología galénica, donde Galeno consideraba que el hombre estaba compuesto por los cuatro elementos definidos por Empédocles (c.a 495 a.C-444 a.C.) que formaban el universo (agua, aire, tierra y fuego), con sus respectivas características: agua, fría y húmeda; aire, caliente y húmedo; tierra, fría y seca; y fuego, caliente y seco. Estos cuatro elementos se corresponden en el hombre con los cuatro humores que habían sido definidos por Hipócrates, flema o pituita (frío y húmedo), sangre (caliente y húmeda), bilis negra (fría y seca) y la bilis amarilla (caliente y seca). Por lo tanto la salud es una combinación adecuada de estas sustancias y de los humores, y cada individuo tiene un equilibrio particular de estos humores. (Álvarez del Palacio, 2008).

El equilibrio entre estos elementos que forman parte del hombre estaba influido por una serie de factores externos como la alimentación, el ejercicio, el sueño, el ambiente que rodea al hombre, el clima y las estaciones, pero también por factores internos como la complexión, la edad o el sexo. La naturaleza del hombre es distinta

en cada etapa de la vida, así los niños eran considerados calientes y húmedos, los jóvenes calientes y secos, los adultos fríos y secos, y los ancianos fríos y húmedos. (García Soler, 2004)

De esta forma, podemos deducir que uno de los beneficios del sueño es que devuelve “la humedad” que se pierde durante la vigilia, ya que se consideraba que tanto la vigilia como la actividad física secaban el cuerpo, y “calentaba” el cuerpo al renovarse el calor innato. Y según Núñez de Coria “es muy conveniente a los viejos”, ya que los ancianos eran considerados fríos y húmedos, por lo tanto el sueño les ayudaba a conservar la humedad que los caracteriza y así no caían en la enfermedad. El resto de beneficios que se enumeran son el descanso del cuerpo y del alma, el reposo de la actividad cerebral, la digestión de los alimentos, la disminución del dolor, etc.

Por otro lado, el autor recomienda que se duerma durante la noche y de forma moderada, ya que esto ayuda a la realización de la digestión, y según sus palabras “estas dos cosas ayudan a que el sueño se haga más profundo, y que el calor natural se fortifique más” (p.313). Francisco Núñez afirma que esto es lo que dijeron Galeno en su *Libro de Solutione*, Razes en el *Ad Almansorem* y en el *Continens*, y Averroes en el *Colliget*. Quiere decir, por tanto, que el sueño de la noche, al ser más profundo y duradero, permite que el calor natural se haga más fuerte y así se complete el proceso de digestión. Además de esto, también se creía que el frío y la oscuridad de la noche ayudaban a introducir el calor al interior del cuerpo, al contrario de lo que pasaba durante el día. Así lo dijo Cristóbal de Vega³, médico del siglo XVI, en su *Sobre el arte de curar* “pues de noche el frío introduce el calor al interior; en cambio el calor del día y la luz del sol dispersa el calor y conduce al espíritu animal hacia los órganos de los sentidos”.

En esta parte, Francisco Núñez de Coria menciona a dos destacados autores árabes: Razes⁴ (s.IX) y Averroes⁵ (s.XII). Ambos asimilaron y estudiaron ampliamente la medicina griega, por lo que comparten la visión que tenía Galeno acerca del sueño.

Finalmente, Núñez de Coria recomienda al lector que duerma “después de comer y beber, y después de que los manjares han descendido al fondo del vientre” (p.313), es decir, conviene dormir una vez transcurrido un tiempo desde que se realizó la comida, para asegurar que todo el alimento se encuentra en el estómago ayudando de esta forma a la digestión. Según el autor esto se realiza “para que mejor y más perfectamente se haga la digestión por la cual la virtud animal se repare, y el calor natural se fortifique, la comida y la bebida se conviertan en sangre, y no se corrompan” (p.313). Aquí alude de nuevo a la principal utilidad del sueño: ayudar a la digestión gracias al calor natural. Durante el sueño, “la virtud animal” alojada en el cerebro está en reposo, por lo que fortalece el calor natural que ayuda a la digestión del alimento,

³ Cristóbal de Vega (c.a 1510- c.a 1573) médico y humanista español. Ejerció como catedrático de Medicina de la Universidad de Alcalá y fue nombrado médico de cámara por Felipe II, asignándole el cuidado del príncipe Carlos. (Chinchilla, 1841)

⁴ Razes es un médico, filósofo y erudito persa del siglo IX. Sobre este autor árabe cf. Glick, Livesey, Wallis (2005) 434-436.

⁵ Averroes es un filósofo y médico andalusí del siglo XII. Sobre este autor árabe cf. Glick, Livesey, Wallis (2005) 253-256.

que a su vez se convierte en el combustible para renovar ese calor innato y se distribuye por todo el organismo a través del pulso (sangre) para nutrir a todas las partes del cuerpo.

Por otro lado, si el sueño es excesivo:

“humedece y resfría demasiado el cuerpo, y aumenta la flema, enflaquece el calor natural, especialmente si se hizo estando el cuerpo vacío, hace botos⁶ los sentidos, causa enfermedades frías y romadizo⁷, y pesadumbre de cabeza, especialmente a medio día, porque corrompe la memoria, hacerse el cuerpo perezoso y pesado para el movimiento, hínchese la cabeza de humores, relentecese la vida, y hacerse tenebrosa y amátese el calor natural como el fuego en la ceniza. Finalmente el cuerpo y la cabeza pesados, así lo dijeron Rasis y Averroes” (p.313-314)

Según Núñez de Coria, si se duerme en exceso, el sueño humedece y resfría demasiado el cuerpo, por lo que aumenta la flema o pituita, considerada como un humor frío y húmedo. Por lo tanto al aumentar uno de los humores se pierde el equilibrio existente entre ellos (eucrasia), necesario para la conservación de la salud, y tiene como consecuencia la aparición de la enfermedad (discrasia).

Dormir al mediodía se ve como algo poco recomendable ya que como dice el autor, corrompe la memoria y hace el cuerpo más perezoso y pesado. Esta idea de que el sueño después de la comida no es beneficioso, también la encontramos en *Sobre el arte de curar* de Cristóbal de Vega donde explica lo siguiente: “Pero no conviene dormir después de la comida, pues la cabeza se llena de vapores, de donde no pocas veces se producen catarros, dolores de cabeza y anginas...”. (Vellisca Gutiérrez, 2018)

Por lo tanto, es probable que estas ideas sobre los beneficios y daños del sueño, enumerados por el doctor Francisco Núñez Coria, fuesen tomadas de Cristóbal de Vega, quien menciona lo siguiente al respecto:

“Al sueño siguen no pocas ventajas, pues repara las facultades animales, completa la digestión de los alimentos y la maduración de los humores crudos, hace que se olviden las preocupaciones, mitiga la irascibilidad, calma todos los dolores, humedece todos los miembros del cuerpo (de la misma manera que la vigilia los seca) si se produce después de las comidas, pues después del hambre y la escasez de comidas los seca más. Es nocivo si es más largo de lo debido o se hace a destiempo, porque carga la cabeza, produce embotamiento en la mente y pérdidas de memoria.” (Vellisca Gutiérrez, 2018)

En definitiva, podemos ver que la idea principal en este capítulo es la de transmitir al lector que lo más importante es encontrar el “justo medio” de la práctica del sueño, para así poder gozar de sus beneficios y a la vez evitar los daños que puede ocasionar el exceso. Como dijo el médico, alquimista y astrologo suizo

⁶ Rudo o torpe de ingenio o de algún sentido. (DRAE)

⁷ Catarro de la membrana pituitaria. (DRAE)

Paracelso (1493-1541) en *la Trilogía Carintia* “Nada es veneno, todo es veneno: la diferencia está en la dosis”. (Repetto, 1997)

Sobre el momento y la posición idónea para dormir

Después de haber repasado los distintos beneficios, daños y las utilidades del sueño, en el capítulo 12 bajo el título “A qué hora se debe dormir, y en qué disposición de cuerpo, y sobre qué parte del cuerpo”, el autor determina cuáles son los momentos y las posiciones corporales idóneas para dormir.

En este capítulo el autor recalca la importancia que tienen estos dos aspectos, momento y disposición corporal, para llevar a cabo una buena práctica de la acción de dormir.

En primer lugar, Francisco Núñez de Coria explica que el sueño no se debe realizar en ayunas, después del ejercicio o del baño, ni tampoco inmediatamente después de comer.

La causa de que no se deba dormir en ayunas, radica en que esto “disminuirá el calor natural, y se enfriará, y enmagrecerá el cuerpo” (p.314). Como él mismo expresa, esto se debe a que como el estómago está vacío el calor natural no encuentra alimento para hacer la digestión, por ello en lugar de consumir alimento consume la carne y la sangre del sujeto que le sirven de combustible para renovar ese calor natural. Por lo tanto, afirma que aquellos individuos que de forma natural posean un estómago cálido y acostumbren a dormir en ayunas, serán delgados, magros y cálidos.

Tampoco se debe dormir tras la realización de ejercicio físico, baño o evacuación, porque si el sujeto se encuentra en ayunas, disminuirá el calor corporal, y por lo tanto debilitará el cuerpo. Sin embargo, dice que esta práctica no hace tanto daño a aquellos individuos que por naturaleza ya sean fríos y húmedos o flemáticos.

Por otro lado señala que al igual que no se debe dormir en ayunas tampoco conviene hacerlo inmediatamente después de comer. El momento correcto es una vez transcurrido un tiempo desde que se realizó la comida, pues según él, se debe realizar “(...) después que el cibo⁸, o manjar haya descendido del estómago al vientre inferior, y se haya asesegado, y la ventosidad y pesadumbre se hayan disminuido, y claramente se sienta que el manjar y bebida se hayan zabullido⁹ (...)” (p.315), es decir, se debe esperar a que el alimento descienda al fondo del estómago. El autor recomienda que para que este proceso sea más rápido, es conveniente que el sujeto camine un poco para ayudar a que el alimento descienda.

⁸ Alimento, comida. (DRAE)

⁹ Hervir ligeramente. (DRAE)

Francisco Núñez explica que extrae todas estas recomendaciones de aquello que dijeron dos de los médicos árabes más importantes de la Edad Media: Razes (s.IX) y Avicena¹⁰ (s.X).

En relación a la hora más adecuada para dormir, el autor recomienda que no se debe dormir a mediodía después de comer, a no ser que exista tal costumbre. Según él esto fue dicho por Avicena:

“Dice, dormir de día es malo, porque engendra enfermedades de humedad y romadizos, corrompe el calor, engendra bazo, relaja los nervios, causa pereza, debilita el apetito, engendra apostemas, y muchas veces calenturas, dice más que el sueño de medio día daña mucho, especialmente la memoria, y mucho más si se hace sobre repleción¹¹.” (p.315)

La causa de que no sea recomendable dormir a medio día, según Razes, se debe a que no hay espacio de tiempo suficiente para poder realizar completamente la digestión. Además, si se interrumpe el sueño, sin haber concluido la digestión pueden producirse eructos o flatulencias ácidas y saciedad del estómago. Por lo tanto, la persona que duerma a mediodía, vivirá “una indisposición luenga, y llena de pesadumbre”. (p.315)

La idea de Avicena de que dormir a medio día no es beneficioso, también encontramos en Cristóbal de Vega en su *Sobre el arte de curar* donde dice: “Además está el hecho de que como el sueño diurno no completa el tiempo de digestión, la comida flota en su estómago cuando se los despierta, como también le sucederá a cualquier otro al que se lo despierte de forma intempestiva”. Y del mismo modo que lo hace Núñez de Coria, Cristóbal de Vega tampoco recomienda la práctica de “la siesta” en aquellas personas que no estén acostumbradas a ella, por lo que deberían abstenerse de ella. Condenar la siesta fue un tema muy común en toda la tradición de la literatura médica y aparece también en textos de la Edad Media como el poema *Flos Medicine*¹² (c.a s.XIII), en el que evitar la siesta se ve como un acto imprescindible para conservar la salud:

Régimen Universal

Abstente de vino puro, cena poco, no tomes a la ligera
levantarte tras comer, evita la siesta. vv. 5-6 (de Frutos González, 2010)

Siesta

Duerme una siesta breve o no la duermas.

¹⁰ Avicena fue un médico, filósofo y científico persa del siglo X. Su obra más famosa fue el *Canon de Medicina*, escrito alrededor del año 1012, Sobre este autor árabe cf. Glick, Livesey, Wallis (2005)256-259.

¹¹ Acción y efecto de repletar o repletarse. (DRAE) Repletar: rellenar, colmar. Ahitarse, hartarse. (DRAE)

¹² El *Flos Medicine* es un poema medieval conocido más frecuentemente bajo el nombre de *Regimen sanitatis salernitanum*. Es una de las obras más difundidas de la Escuela Médica de Salerno en la que se exponen diversos preceptos higiénicos, dietéticos y terapéuticos. Gozó de una amplia difusión en Europa durante la Edad Media y el Renacimiento, y dejó mucho de su conocimiento en el refranero y en la sabiduría popular. (de Frutos González, 2010)

Fiebre, indolencia, dolor de cabeza y catarro:

Todos estos males provienen de la siesta. vv. 12-15 (de Frutos González, 2010)

Por lo tanto, el autor concluye que el mejor momento para dormir es después de la cena y no después de la comida de mediodía, y una vez que el alimento haya descendido al fondo del estómago, para lo cual es recomendable realizar un suave paseo como ya se ha dicho previamente. El sueño de la noche es el más recomendable, ya que se da el espacio de tiempo necesario para completar el proceso de la digestión de los alimentos.

Con respecto a la posición más conveniente para dormir el doctor Núñez de Coria bebe de: Aristóteles, Razas y Avicena.

El autor explica que a pesar de que existen muchas maneras de dormir, “ (...) boca abajo, o inclinado, boca arriba sobre el espinazo que se dice, de cubito supino, sobre uno de los lados, la cabeza en alto, como es cuando es la cabecera alta, o en silla” (p.316), se debe comenzar el sueño sobre el lado derecho.

La mejor manera de dormir es comenzar sobre el lado derecho y después girar sobre el izquierdo, hasta que se acabe la digestión, y una vez que haya finalizado la digestión se girará de nuevo hacia el lado derecho. Pero aunque es bueno cambiar de lado mientras se duerme, el autor recomienda no hacer más de tres movimientos, ya que molesta a la digestión revolviendo el alimento en el estómago, lo que puede acabar provocando flatulencias y ruidos en el vientre.

La razón por la cual se debe comenzar a dormir por el lado derecho radica en que esta postura ayuda a que el alimento descienda más rápidamente de la boca del estómago, por lo que será muy recomendable a aquellas personas que tengan problemas de estreñimiento.

Dormir sobre el lado izquierdo también es muy bueno y de gran utilidad para finalizar la digestión ya que tal como dice Núñez de Coria, en esta posición “el hígado abraza y comprende al estómago” (p.316), por lo que el calor del hígado ayuda a que se realice la digestión. Por ello, el autor según palabras de Pietro D’Abano (s.XIII)¹³, comúnmente conocido como “Conciliador”, recomienda dormir sobre el lado izquierdo, a aquellas personas que sean de vientre húmedo y frágil. Por otro lado, según Avicena tampoco es malo que las personas sanas comiencen a dormir sobre el lado izquierdo, ya que ayuda a que se haga mejor la digestión del alimento, al comprender y acrecentar el calor natural.

Cristóbal de Vega en *Sobre el arte de curar* recoge también recomendaciones sobre cuál es la posición idónea para dormir. Del mismo modo que nuestro autor, Cristóbal recomienda que primero se empiece sobre el lado derecho y después sobre el izquierdo. Así dice sobre el lado derecho: “Al principio dormirá sobre el lado derecho para que el calor del hígado ayude a la digestión del estómago y la comida descienda

¹³ Pietro d’Abano (ca. 1250-1318) fue un médico italiano que impartió clases de medicina y filosofía en Padua. Se encargó de introducir en Occidente las ideas del filósofo andalusí Averroes. Glick, Livesey, Wallis (2005) 404-405

más fácilmente hasta la parte baja del estómago y se conduzca hacia el hígado...”, y sobre el izquierdo: “Al final del sueño no será malo que se haya vuelto al lado izquierdo, pues convendrá aliviar el peso del lado derecho a los que tengan debilidad en el estómago.”. (Vellisca Gutiérrez, 2018)

Francisco Núñez de Coria aconseja que para mejorar la digestión se debe dormir cubierto de mucha ropa y tener la cabeza alta, especialmente si el alimento no ha descendido de la boca del estómago, porque al estar la cabeza alta y el resto del cuerpo más bajo “más presto se despedirán las superfluidades”. (p.371)

En cambio, de ningún modo se recomienda dormir boca abajo, ya que según el autor, es muy perjudicial, especialmente en aquellas personas que suelen padecer de epilepsia, íncubo¹⁴ o apoplejía.

También se creía que dormir boca arriba, además de producir estas últimas enfermedades, provocaba un aumento de la frenesía¹⁵, catarros y toses, pero sobre todo de pesadillas. En palabras de Núñez de Coria esto se debe a lo siguiente:

La causa es porque en el tal decúbito se inclinan las superfluidades y humores a la parte posterior, y se detienen ahí y hinchen los ventrículos del cerebro, y no se despiden por sus canales acostumbradas, las cuales están en las partes delanteras, como son las narices, el paladar, los ojos. (p.371)

Esta recomendación de no dormir boca arriba, también la hallamos en *Sobre el arte de curar*, donde Cristóbal de Vega recalca los distintos males que puede provocar esta forma de dormir, sobre todo a la cabeza:

Sobre la espalda de ningún modo conviene dormir, pues desde el principio flotará la comida en el estómago y a menudo ascenderá hacia el esófago y se digerirá mucho más tarde. Por eso es necesario decir cuántos males ocasiona a la cabeza, pues hemos visto que alguna persona ha sufrido apoplejía por este motivo, a otros les ha ocasionado parálisis y muchas otras enfermedades de los nervios, ya que los excrementos de la cabeza, que por naturaleza deberían eliminarse a través de la boca y la nariz, pasan a la parte del cerebro, parte en la que no existe ninguna vía para eliminar los excrementos. (Vellisca Gutiérrez, 2018)

¹⁴ Aquí vemos que se hace mención a los “íncubos”, los cuáles eran considerados como unos fantasmas que aparecían en sueños y que comprimían y agraviaban el cuerpo, y turbaban el movimiento y el habla. Los médicos pensaban que estas pesadillas se debían a “frialdades” que comprimían la cabeza, o también podían deberse a una mala digestión que había hecho que los vapores corrompidos subiesen a la cabeza y obstruyeran el cerebro. Cuando el enfermo sufría de íncubo aparecía como poseído por un fantasma que lo invadía, y el enfermo gritaba y gemía. (Bau & Canavese, 2014)

¹⁵ Delirio furioso. (DRAE)

c) Fuentes

En este apartado se hace un estudio de las fuentes utilizadas por el autor en los capítulos dedicados al sueño del *Aviso de sanidad* y se analizan principalmente las referencias explícitas que el propio Núñez de Coria expone. Esta tarea ha sido bastante compleja pues la mayor parte de los textos originales solamente se encuentran en latín, por lo que ha sido necesaria la colaboración de la profesora Victoria Recio a la hora de cotejarlos.

Francisco Núñez de Coria como humanista galenista trata de recuperar el clasicismo greco-romano, de este modo vemos que la mayor parte de sus citas hacen referencia a autores de la Antigüedad pero también se constatan autores medievales árabes.

Los autores clásicos citados explícitamente son Aristóteles (1 vez), Galeno (4 veces), Homero (1 vez), Virgilio (1 vez) y Ovidio (1 vez). En cuanto a autores medievales cita a los médicos árabes Razes (6 veces), Avicena (5 veces) y Averroes (2 veces), y también al médico italiano Pietro d'Abano conocido como "Conciliador" (1 vez).

De Aristóteles (384-322 a.C.) encontramos una cita textual que según Francisco Núñez pertenece a un texto que Aristóteles dedicó a Alejandro Magno (365-323 a.C.) en el que se daban consejos sobre la posición que debía tomar a la hora de dormir:

Francisco Núñez de Coria:

Y el que fuere de estómago frío, se debe guardar de dormir sobre el lado izquierdo, o siniestro: así lo escribió Aristóteles a Alejandro Magno, diciendo "Dormi temperate primo super latus dextrum una hora deinde super sinistrum, illic perforce dormitionem".¹⁶

Este texto, en realidad, pertenece a la *Epistola Aristotelis ad Alexandrum*. Durante la Edad Media y el Renacimiento este texto se difundió a nombre de Aristóteles. Sin embargo, se trata de un texto de higiene árabe traducido por Juan de Sevilla en el siglo XIII que solía además formar parte del conocido *Secretum Secretorum*¹⁷.

De Galeno encontramos cuatro citas explícitas, aunque todo el texto se encuentra ampliamente influido por la fisiología y la medicina galénica.

La primera cita trata sobre la utilidad del sueño que ayuda a la digestión se encuentra en su obra sobre pulsos *De causis pulsuum*, donde se dice que el sueño es muy semejante a la muerte.

¹⁶ "Duerme con moderación primero sobre el lado derecho una hora, después sobre el izquierdo, y así continúa durante todo el sueño." Agradecemos a la profesora V. Recio las traducciones al castellano de los fragmentos de Avicena

¹⁷ La edición por la que se ha citado es Pseudo-Aristóteles (2010), Sobre la *Epistola Aristotelis ad Alexandrum* véase también Cifuentes i Comala (2006).

Francisco Núñez de Coria:

Porque como dice Galeno en el “De causis pulsuum”, si del sueño se quitare esta utilidad que es ayudar a la digestión por causa del calor natural, reconcentrado y uñido adentro en muy poco diferirá de la muerte, porque tiene todas las operaciones semejantes del muerto, que es no ver no oír, ni sentir, ni moverse.

Núñez de Coria reproduce esta idea de que el sueño es similar a la muerte, basándose en lo que dijeron algunos conocidos poetas grecorromanos como Homero (ca. S.VII a.C.), Virgilio (70 a.C-19 a.C.) y Ovidio (43 a.C-17 d.C.).

Francisco Núñez de Coria	Original
	Homero <i>Ilíada</i> (XIV, 231) El Sueño, hermano de la Muerte
(...) y por ello alegó Homero que dijo que el sueño es hermano de la muerte, lo mismo dijo Virgilio en sexto de su “Aeneida” <i>Est consaguineus lethy sopor,</i>	Homero <i>Ilíada</i> (XVI, 672) Sueño y la Muerte, hermanos gemelos
Y Ovidio <i>Stulte est somnus gelide nisi mortis imago.</i>	Virgilio <i>Eneida</i> (6, V.278.) <i>Consanguineus leti sopor</i> ¹⁸
	Ovidio, <i>Amores</i> (lib. II, IX, 41) <i>Stulte, quid est somnus gelidae nisi mortis imago?</i> ¹⁹

El resto de citas de Galeno no hemos podido localizarlas en las ediciones actuales del médico de Pérgamo:

“(...) el sueño no es otra cosa sino una reciprocación o renovación del calor natural, y de los espíritus vitales adentro para que se digiera o cueza el manjar en el estómago juntamente con una quiete, o cesación del sentimiento y movimiento del animal por la impotencia o pasión del principio del sentir y mover que es el primer sensitivo, o cerebro como lo dijo Galeno”

“Finalmente en el sueño, huelga la virtud animal que es la que siente y mueve y confortase la natural que es la que hace la digestión y nutrición, como lo dijo Galeno (...)”

“Ayuda al sueño el espacio de la noche y su oscuridad, para que se cumpla la digestión, porque estas dos cosas ayudan a que el sueño se haga más profundo, y que el calor natural se fortifique más“

En el *Aviso de Sanidad* se citan varias veces a autores medievales, sobre todo en las partes dedicadas a los beneficios y daños del sueño, y sobre el momento y posición idónea para dormir.

¹⁸ “El sueño es hermano de la muerte.”

¹⁹ “Tonto, ¿qué es el sueño sino imagen de la muerte helada?”

En varias ocasiones se hace referencia a Razes (s.IX), médico, filósofo y erudito persa, y a su libros *Ad Almansorem*, tratado medico dedicado al Abu Salih al-Mansur, soberano samánida de Rayy; y al *Liber Continens*, traducción al latín del siglo XIII de su obra póstuma *Kitab al-Hawi fi al-Tibb* que reunía los conocimientos de autores más antiguos, con comentarios, observaciones y enseñanzas de Razes. Este libro tuvo una gran influencia en la medicina occidental durante toda la Edad Media y el Renacimiento, de ahí que nuestro autor cite tanto a Razes. (Al-Razi, 2004)

No hemos podido identificar las referencias a Razes dado que el texto no ha sido traducido y solamente cuenta con ediciones latinas renacentistas.

Dentro de las menciones a autores árabes destacan también las referencias al *Canon* de Avicena (s.X). El *Canon* de Medicina, escrito alrededor del año 1012, incluía una recopilación de todos los conocimientos médicos existentes en la época y es considerado uno de los libros más famosos de la historia de la medicina.

Las citas que aparecen en el texto estudiado de Francisco Núñez son las siguientes:

Francisco Núñez de Coria

Original

Empero ya que el sueño no se haga bien, sino después del manjar no se debe entender luego, e inmediatamente, sino después que el cibo, o manjar haya descendido del estómago al vientre inferior, y se haya asesegado, y la ventosidad y pesadumbre se hayan disminuido, y claramente se sienta que el manjar y bebida se hayan cabullido, lo cual si se tardare, convendrá antes del sueño andar unos pasos pocos y tardos hasta que el manjar descienda. Esto dijo Rasis, ad Almanf. y Avicena. A donde dijo “*Neque illico post cibum assumptum dormiendum antequam descenderit cibus ad fundum stomachi*”

Avicena, Canon, I,3,2,7,48rb *Amplius non illico post comestionem est dormiendum ... donec (sc. cibus) de stomacho descendat*²⁰

Empero en cuanto a la hora del dormir decimos, que no conviene a medio día después de comer sino hubiere encotrario costumbre, porque como dijo Avicena “*in die dormire malum est et cetera*”

Avicena, Canon, 1,3,2,9 *In die quoque dormire est malum.*²¹

²⁰ La edición por la que se ha citado y traducido es: Avicena (1527), *Liber Canonis medicine cum castigationibus Andreae Bellunensis <translatus a magistro Gerardo Cremonensi in Toletum ab Arabico in Latinum>*, Venecia: in edibus Luce Antonii Iunta Florentini. “No hay que dormir después de comer... hasta que el alimento descienda del estómago.”

²¹ “Dormir de día es malo.”

(...) aquella manera de dormir será la mejor que empiece del lado derecho, y después sobre el izquierdo, o siniestro hasta que se acabe la digestión, y que después de acabada se torne al lado derecho, de suerte que en el sueño no haya más de tres movimientos, porque si mas en el hubiere, estorbase ha la digestión natural, y el manjar se volcará y revolverá de una parte a otra y sentirse ha ventosidades y ruido en el vientre como dijo Avicena

Avicena, *Canon*, 1,3,2,9 *Et melior similiter somnus est ille qui provenit postquam cibus a superiori ventre descendit et post quietem eius, quod forsitam sequitur ipsum ex inflationibus et rugitibus.*²²

Avicena, *Canon*, 3,3,5 *Verum somnus super sinistrum est plurimi iuvamenti in hoc propter comprehensionem epatis super stomachum, sed somnus super destrum est causa velocitatis descensionis cibi, quoniam (preparatio) stomachi facit illud necessarium.*²³

No es malo, como lo dijo Avicena que se empiece el dormir sobre el lado izquierdo, porque así se traerá gran ayuda a los sanos para que se haga la digestión porque así se comprenderá y deterna y acrecentará el calor natural: empero es cosa muy perniciosa y dañosa dormir sobre el espinazo, papo arriba, especialmente a los que suele padecer epilepsia, que es gota coral, o a los que suelen padecer incubo, que es pesadilla, o apoplejía.

Avicena, *Canon*, 1,3,2,9 *Sed que ex figuris somni est melior est ut super dextrum incipiat latus et deinde ad sinistrum revolvatur. Quod si eius inceptio super ventrem fiat, auxilium fert satis magnum in digerendo propterea quod calorem retinet naturalem et ipsum comprehendit, quare augetur. Resupine autem dormire est malum et ad malas preparans egritudines, sicut apoplexiam et [phrenesim] et incubum.*²⁴

Finalmente es un decúbito muy malo que engendra aquellas enfermedades, y más frenesía y catarros, y toses: y lo más cierto es causarse pesadilla. La causa es porque en el tal decúbito se inclinan las superfluidades y humores a la parte posterior, y se detienen ahí y hinchen los ventrículos del cerebro, y no se despiden por sus canales acostumbradas, las cuales están en las partes delanteras,

Avicena, *Canon*, 1,3,2,9 *Resupine autem dormire est malum ... quoniam superfluitates ad posteriora declinare facit et retinentur et per suos non incedunt canales naturales, qui sunt ab anterioribus, sicut nares et palatum.*²⁵

²² “De la misma forma es mejor el sueño que entra después de que el alimento descienda a la parte superior del vientre y después de su reposo, porque quizás lo siguen ventosidades y ruidos.”

²³ “Pero dormir sobre el lado izquierdo ayuda mucho a realizar la digestión porque se comprime el hígado sobre el estómago, pero dormir sobre el lado derecho provoca un descenso veloz del alimento, porque la situación del estómago lo hace necesario.”

²⁴ “De entre las posturas del sueño es mejor empezar sobre el lado derecho y después girarse al izquierdo. Porque si se empieza así sobre el vientre, ayuda mucho a la digestión ya que retiene el calor natural y lo envuelve, por lo que aumenta. Dormir boca arriba es malo y provoca graves enfermedades como apoplejía, frenesí, incubo.”

²⁵ “Dormir boca arriba es malo porque provoca que los fluidos desciendan a las parte posterior y se retengan y no se muevan por sus canales naturales, que están en la parte delantera, esto es, narices y paladar.”

como son las narices, el paladar, los ojos.
Esto dijeron Avicena y Rasis.

Otra célebre obra medieval mencionada es el *Colliget*²⁶ de Averroes, filósofo y médico andalusí, conocido como el libro sobre “las generalidades de la medicina”. Este libro está compuesto por siete volúmenes que abordan distintas temáticas de medicina: anatomía, fisiología, patología, síntomas y síndromes, terapéutica, higiene y tratamiento de enfermedades. (Vázquez de Benito & Álvares Morales, 2003)

Francisco Núñez de Coria

Original

Ayuda al sueño el espacio de la noche y su oscuridad, para que se cumpla la digestión, porque estas dos cosas ayudan a que el sueño se haga más profundo, y que el calor natural se fortifique más. Esto dijeron Galeno, Rasis y Averroes

Averroes, *Colliget*, lib. II (f. 17ra18ss) *Et etiam operatio digestionis est fortior cum homo dormit. Quod calor naturalis, cum quo operatur natura in vigilando in exterioribus, ut det sensum et motum, revertitur dormiendo ad partes intrinsecas corporis.*²⁷

Empero si el sueño fuere excesivo y superfluo, humedece y resfría demasiado el cuerpo, y aumenta la flema, enflaquece el calor natural, especialmente si se hizo estando el cuerpo vacío, hace botos los sentidos, causa enfermedades frías y romadizo, y pesadumbre de cabeza, especialmente a medio día, porque corrompe la memoria, hacerse el cuerpo perezoso y pesado para el movimiento, hínchese la cabeza de humores, relentecese la vida, y hacerse tenebrosa y amátese el calor natural como el fuego en la ceniza. Finalmente el cuerpo y la cabeza pesados, así lo dijeron Rasis y Averroes.

Averroes, *Colliget*, lib. II (f. 64ra, ll. 62-64) *Sed quando superfluit somnus, calorem extinguit naturalem et corpus inducit ad tumidam dispositionem.*²⁸

²⁶ La edición utilizada es: Averroes (1553) *Colliget libri VII*, Venetiis: apud Iuntas

²⁷ “Y también la digestión es más potente cuando el hombre duerme. Porque el calor natural, con el que la naturaleza actúa en la parte externa del cuerpo durante la vigilia para que dé sentido y movimiento, vuelve a las partes internas del cuerpo durante el sueño”

²⁸ “Pero cuando el sueño es excesivo, agota el calor natural y provoca en el cuerpo hinchazón.”

Por último Núñez de Coria cita al médico italiano Pietro D'Abano (S.XIII-XIV) conocido como "Conciliador"

Francisco Núñez de Coria

Original

Finalmente como lo dice el Conciliador. El que tuviere el vientre húmido y deleznable, duerma sobre el lado siniestro, o izquierdo

Pietro D'Abano, *Conciliator*, Diff. CXXIII (f. 180ra41ss) *Somnus super sinistrum est plurimi iuvamenti in confortando digestionem propter comprehensionem hepatis super stomachum.*²⁹

En este sentido, dada la similitud temática que tenía este texto con la obra Sobre el arte de curar de Cristóbal de Vega, he realizado una comparación entre el apartado que Núñez de Coria dedica al sueño y el apartado del médico alcalaíno³⁰. Tras una revisión de ambos textos parece probable que Núñez de Coria leyese a este autor, ya que aunque no lo nombre, algunas de las ideas que aparecen en el texto de Cristóbal de Vega son similares a las que aparecen en el *Aviso de sanidad*, sobre todo las referidas a los beneficios y daños del sueño, y al momento y la posición idónea para dormir. En algunos casos hacen referencia a las mismas fuentes y citan a los mismos autores como los siguientes ejemplos:

Francisco Núñez de Coria

Cristóbal de Vega

(...) y por ello alegó Homero que dijo que el sueño es hermano de la muerte, lo mismo dijo Virgilio en sexto de su "Aeneida" *Est consaguineus lethy sopor*, Y Ovidio *Stulte est somnus gelide nisi mortis imago.*

La vigilia es la vida del ser vivo, como el sueño es hermano de la muerte, los que Ovidio cantó de la siguiente forma: Tonto, ¿Qué es el sueño sino la imagen de la helada muerte?

"Finalmente en el sueño, huelga la virtud animal que es la que siente y mueve y confortase la natural que es la que hace la digestión y nutrición, como lo dijo Galeno (...)"

Así dice Galeno que sucedía en el libro 3 Sobre las causas de los síntomas, pues la facultad animal está en reposo durante el sueño, en cambio la facultad natural actúa con más fuerza.

Aunque algunas fuentes son comunes en ambos autores, Francisco Núñez de Coria bebe directamente de Galeno y de los médicos árabes medievales, mientras que Cristóbal de Vega toma la mayoría de su contenido de Hipócrates y en ningún momento hace referencia a autores medievales. Por lo que vemos que Núñez de Coria consulta directamente los textos de los médicos árabes para extraer sus propias conclusiones.

²⁹ "Dormir sobre el lado izquierdo ayuda a realizar la digestión porque se comprime el hígado sobre el estómago."

³⁰ La comparación se ha realizado a partir de la transcripción de N.R Vellisca Gutiérrez. (Vellisca Gutiérrez, 2018)

Es cierto que puede que utilizaran fuentes comunes, y la semejanza en cuanto a las citas nos hace suponer que Núñez de Coria leyó a Cristóbal de Vega, aunque se necesitaría hacer un estudio más exhaustivo para sacar esta conclusión.

4. CONCLUSIONES

El sueño siempre ha sido considerado como una parte importante de la dietética. En el *Aviso de sanidad* de Núñez de Coria al igual que otros tratados dietéticos medievales y renacentistas, el sueño es considerado beneficioso para la salud, ya que se le atribuyen varias funciones importantes: facilita la digestión, enfría las partes más profundas del cuerpo, ayuda a la renovación del calor natural, humedece los miembros gracias a la condensación del vapor resultante de la digestión de los alimentos, permite el reposo de la actividad mental, descansa el cuerpo, etc. Además de los numerosos beneficios que se le atribuyen, el sueño también puede producir daños si no se realiza con moderación y en el momento adecuado. El sueño como parte de las *sex res non naturales* se encuentra siempre acompañado por su compañera la vigilia, entre los cuales debe existir siempre un adecuado equilibrio. El equilibrio es el punto medio (*mesotes*) concepto heredado del filósofo griego Aristóteles, en el que reside la virtud y que debe regir todos los aspectos de nuestra vida, para conseguir la salud. Este concepto ha llegado hasta nuestros días y sigue siendo una máxima que rige a la dietética actual, pues la base de una buena dieta se encuentra en aquella que conocemos bajo el nombre de “dieta equilibrada” y que deben seguir todas las personas para mantenerse con buena salud.

Se ha comprobado que el texto de Núñez de Coria, autor seguidor de la corriente del al galenismo humanista, se encuentra ampliamente influido por autores clásicos como Aristóteles y Galeno, y medievales como Razes, Avicena y Averroes. A pesar de la gran diferencia de tiempo existente entre ambas épocas, el autor utiliza estas fuentes en la idea de recuperar los saberes clásicos y también medievales, nutriéndose de ellos para establecer sus propios consejos e indicaciones en cuanto a la higiene del sueño.

Por último, hemos comprobado que Núñez de Coria probablemente se inspira en *Sobre el arte de curar* de Cristóbal Vega, aunque no lo plagia, ya que en ambos autores encontramos ideas muy similares sobre el sueño, pero no idénticas, ya que Núñez de Coria toma su contenido consultando directamente los autores medievales. Para tener una conclusión más definitiva sería muy interesante realizar más estudios al respecto.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Al-Razi. (2004). *La conducta virtuosa del filósofo traducción, introducción y notas de Emilio Tornero Poveda*. Madrid: Trotta.
- Álvarez del Palacio, E. (2002). "Los regimientos de salud en el Humanismo médico español: la obra de Álvarez de Miraval" en *Humanismo y tradición clásica en España y América*. León: Universidad de León.(págs.369-394)
- Álvarez del Palacio, E. (2008). "El esquema galénico de las "sex res non naturales" como fundamento del concepto de salud corporal en el humanismo renacentista español" en J.M Nieto Ibáñez, R.Manchón Gómez ed. *El Humanismo español entre el viejo mundo y el nuevo*. Jaén-León: Universidad de León, Universidad de Jaén. (págs. 255-274)
- Álvarez del Palacio, E., & Fernández Díez, B. (2006). La dietética en los regimientos de salud del siglo XVI español: análisis de la obra de Francisco Núñez de Coria. En A. Martín Rodríguez, & G. Santana Henríquez ed. *El humanismo español, su proyección en América y Canarias en la época del humanismo*. Zaragoza: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. (págs. 95-115)
- Averroes (1553) *Colliget libri VII*, Venecia: apud Iuntas.
- Avicena (1527), *Liber Canonis medicine cum castigationibus Andreae Bellunensis <translatatus a magistro Gerardo Cremonensi in Toletum ab Arabico in Latinum>*, Venecia: in edibus Luce Antonii Iunta Florentini.
- Bau, A., & Canavese, G. (2014). "La interpretación de los sueños del paciente en la dietética bajomedieval y de la temprana edad moderna europea". *eHumanista* (págs. 315-328)
- Chinchilla, A. (1841). *Anales históricos de la medicina en general y biográfico-bibliográficos de la española en particular. Historia de la medicina española*. (Vol. 1). Valencia: Imprenta de López y Compañía.
- Chinchilla, A. (1845). *Anales históricos de la medicina en general y biográfico-bibliográfico de la española en particular*. Valencia: Imprenta de D.José Mateu Cervera.
- Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español
- Flos Medicine* (2010). V.De Frutos González (ed. y trad.). Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Galeno, C. (1965). *De usu pulsuum* en *Claudii Galeni Opera omnia*. C.G.Kühn ed., Vol. IX. Hildesheim: Georg Olms.
- García Soler, M. (2004). Alimentación y salud en la Grecia antigua. *Bitarte: Revista cuatrimestral de humanidades*(34), (págs. 5-20).

- González de Fauve & De Forteza. (1996) "Boticarios y materia médica en España (siglos XV y XVI)" en M.E. González de Fauve ed. *Medicina y sociedad: curar y sanar en la España de los siglos XIII al XVI*. Buenos Aires: Facultad de Filosofía y Letras, Universidad de Buenos Aires. (págs.103-135).
- González Manjarrés, M. Á. (2010) "Las virtudes naturales principales" en A. I. Martín Ferreira, *Medicina y Filología. Estudios de léxico médico latino en la edad media*. Porto. FIDEM, (págs. 87-105)
- Hartmann, N. (1949). *Ética* (tercera ed.). Berlín: Encuentro.
- L. Cifuentes i Comala (2006), *La ciència en català a l'Edat Mitjana i el Renaixement*, 2ª ed., Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Laín Entralgo, P. (1964). *La relación médico-enfermo*. Madrid: Alianza.
- Moreno Rodríguez, R. M. (1985) " Acerca de la cualidad del calor innato en las fiebres, según Galeno", en *Dynamis: Acta Hispanica ad Medicinæ Scientiarumque Historiam Illustrandam*, vol.5. (págs.11-30)
- Núñez de Coria, F. (1572). Tratado de las mujeres. En F. Núñez de Coria, *Aviso de Sanidad*. Madrid. Pierre Cusin. (págs. 312-371).
- Pseudo-Aristóteles (2010), *Secreto de los secretos. Poridat de las poridades*, H. O. Bizzarri (ed.), Valencia: Universitat de Valencia. Repetto, M. (1997). *Toxicología Fundamental*. Madrid: Diaz de Santos.
- Touwaide (2005) Glick, Livesey, Wallis ed. *Medieval Science, Technology and Medicine: An Encyclopedia*. New York: Routledge.
- Vázquez de Benito, M., & Álvares Morales, C. (2003). *El libro de las generalidades de la medicina*. Madrid: Trotta.
- de Vega, Cristóbal (2018), *Sobre el arte de curar. Traducción anotada del libro II de Arte Medendi*, N. R. Vellisca Gutiérrez Trad., Valladolid: Universidad de Valladolid.