

CORRADO TRAVAN

Risposta del dottor Giovanni Dondi, medico, al poeta Francesco Petrarca

[1] O ingegnosissimo fra gli uomini, avrei dovuto, lo so, rispondere prima alla tua lettera, e mi ero anche proposto di farlo. Non appena il nostro Zilio me l'ha consegnata, infatti, l'ho presa bramoso di leggerla, così bella e ordinata com'era ai miei occhi, ricca di frasi imponenti, e benché fosse lunga, come sai, e la mia solita ora del pranzo fosse già passata da un pezzo, tuttavia, attirato dal dolcissimo piacere con cui mi ero abituato ad ascoltarti, l'ho letta tutta fino in fondo, senza alcuna pausa, e subito, dimenticandomi della fame, ho pensato di affrettarmi al calamo, ma (lo attesti la verità, il testimone più valido e più sicuro che esista) allora le continue visite dei pazienti non me l'hanno permesso. [2] Per questa ragione, dunque, ho rimandato il mio progetto, ma, adesso che quella si è fatta meno pressante, vi ritorno. So che ti scriverò una lettera piena di difetti, ma che dire? Non credo che tu, quando mi hai scritto, ti aspettassi qualcos'altro da me, altrimenti saresti incappato in un bell'errore. Tu sai infatti che io, benché sia di natura amante dello scrivere, e gioisca della prosa melodiosa, e ammiri sempre gli ingegni elevati, manco tuttavia proprio di ingegno, il mio lessico è povero, non conosco lo stile compositivo, sono inesperto e quasi totalmente privo di nozioni artistiche. [3] Ciononostante, hai intrapreso con me un gioco, uno scherzo, e una parte del gioco sarà almeno questa: leggere e ascoltare parole libere e senza freno, prive di ordine, non sottoposte a nessuna legge artistica, non legate ai ritmi né alle regole (proprio come quelle che eri solito ascoltare dal vivo, quando si precipitavano fuori dalla bocca di chi ora ti scrive), e dalle quali, tuttavia, potrai almeno riconoscere il cuore di un amico. Perché a me basterà che tu riesca a sentire non il suono delle parole, ma, ben più, che cosa vogliono dire. Premessa questa dichiarazione, continuo il cammino.

[4] Delle sei parti (come tu le enumeri) in cui era articolato il parere che ti avevo scritto, tanto sul rimedio della malattia che ora ti affligge quanto sulla salute della tua vita futura, tu accetti per intero le prime tre (in cui, infatti, concordi con i medici e con me, senza litigare o ribellarti, pronto semplicemente ad obbedire a quei precetti); le altre tre, però, sembra siano tanto spiacevoli ai tuoi occhi da destare quasi meraviglia, e, il tuo pensiero, se l'ho capito bene, è così estraneo ad esse che non sembra potranno mai persuaderti, come se per te fossero lontane dal sentiero della logica e della ragionevolezza. Perciò, da questo punto di vista, tu dissenti totalmente con me e con i medici più celebri, dai cui insegnamenti pensi che io abbia tratto l'intero mio parere (e non t'inganni). [5] Qui mi vedo costretto a difendere

la mia causa e, allo stesso tempo, quella di tutti i medici. Non permetterò facilmente, infatti, che si screditino i miei maestri, né accetterò agevolmente che essi (sebbene io non dubiti che siano nel numero dei mortali, e che, come tutti, possano sbagliare e allontanarsi dal vero) escano dal seminato più degli altri, almeno nel campo in cui hanno esercitato ogni giorno ingegni così alti. E non ritratterò il mio parere, cresciuto sui loro principi, se non ne sarò convinto da un buon motivo, che per ora non mi pare di aver visto. Quindi prenderò le armi, come meglio potrò, in loro difesa e a sostegno del mio parere. Questa sarà l'altra parte del gioco da noi intrapreso. [6] Se, però, insieme a questo risultato (che non posso garantirti di ottenere, ma nemmeno disperarne del tutto), mi riuscirà almeno, proprio grazie al gioco, di renderti più docile quando ti ribelli con tanto ardore e ostinazione, mi glorierò di aver fatto qualcosa di più per la tua salute, anche se tu qui, adoperando un diffidentissimo pregiudizio, ostacoli un metodo breve, chiaro e rapidissimo di giungere a questo proposito, visto che non accetti le parole e le opinioni dei miei maestri (dico 'miei' perché furono i maestri di quell'arte in cui ho esercitato la mia professione, non perché testimonino ad un mio cenno, anzi: essi parlano solo in favore della natura e della pura verità), ma rifiuti le loro testimonianze, in quanto, secondo te, sarebbero sospette in una causa che le riguarda personalmente. [7] Su questo punto, vediamo innanzitutto, ti prego, se le testimonianze di questi studiosi in questa causa debbano essere respinte del tutto. Certo, io sono pronto ad ammettere che, quando si tratta di fare il confronto di una disciplina con un'altra che sia chiaramente più meritevole, più nobile e da anteporre alla prima (in questo caso, di solito, capita che i professori delle diverse facoltà litighino spesso fra loro), allora non debbano essere ammessi né alla testimonianza né al giudizio i maestri di quelle discipline, poiché ognuno di loro esalta e celebra sempre senza misura la propria, e la considera più preziosa di tutte perché ne ha preferito lo studio rispetto alle altre, e le ha dedicato la sua speciale attenzione, e tanto più se l'ha scoperta o accresciuta per primo. [8] Quando, però, si debba indagare sulla natura e sulla qualità di una cosa che si riferisca totalmente o principalmente ad un'unica qualsivoglia disciplina, come è il nostro caso, non vedo proprio perché gli uomini più capaci e più apprezzati di quella disciplina non debbano essere non dico rifiutati e tenuti in sospetto, ma, dico, ammessi prima di altri e consultati di preferenza. Prova a pensare, uomo eccellente, nel caso ti venisse un dubbio su qualche argomento relativo all'esattezza della lingua parlata o scritta, e alla natura e proprietà dei nomi e dei verbi e di altre parti del discorso (il che è pertinenza della grammatica), se tu ammetteresti alla testimonianza e al giudizio un qualunque mediocre praticante di quell'arte, e se respingeresti dalla testimonianza Prisciano; [9] e, allo stesso modo, prova a pensare, nel caso ci fosse un'incertezza sull'eloquio e sui principi dell'oratoria (il che è pertinenza della retorica), se tu ti appiglieresti al primo che pronuncia un'opinione (sia pur dimostrata in modo verosimile), o ricorreresti piuttosto a Cicerone, la tua guida nell'eloquenza romana.

Così si potrebbe dire, riguardo alle creazioni poetiche, di Omero in greco e di Virgilio in latino. Lo stesso vale per Livio nella storia romana, per Aristotele nella fisica e nella dialettica, per Archimede o Euclide nella geometria, e, nelle profondità astrologiche, per il più grande di tutti, Tolomeo, e, racchiudendo tutto in un'unica parola, lo stesso vale, in qualunque caso, per lo studioso principale e più apprezzato nell'arte su cui verta la questione. [10] Tu ammetterai (ne sono assolutamente certo) che, in qualunque caso, i testimoni, i consiglieri e i giudici adatti, a preferenza di altri, sono coloro che più si stimano esperti nella disciplina cui sia pertinente la conoscenza e l'indagine in merito alla questione proposta. Altrimenti, quale valore potrebbe avere un argomento sostenuto dall'autorità, che non solo è nota a tutti gli uomini colti, ma è grandissima anche presso la gente comune? Bisogna affidarsi a chiunque sia esperto nella propria arte o scienza. E allora, riguardo ai rimedi che conservano e procurano la salute umana e allontanano la malattia (e nessuno può dubitare che questa sia pertinenza dell'arte medica), sui quali tratta adesso in parte il nostro discorso, perché tu non accogli, ma escludi gli scritti e le parole dei maestri, e specialmente del più esperto e più antico di tutti gli scienziati, Ippocrate? Prova a vedere, ti prego, se li rifiuterai a buon diritto. [11] "Ma io – tu forse dirai – mi tengo stretto un parere contrario al loro, un parere che la ragione o un esperimento o entrambi mi hanno ben confermato, al punto che non mi affiderò con altrettanta sicurezza alla semplice autorità e parola di nessun uomo, sia pure il più esperto degli antichi, dei moderni, e, anzi, persino dei futuri. Perciò, se in passato (finché il giudizio era sospeso in mezzo, coi piatti della bilancia alla stessa altezza, e nessuna ragione lo costringeva a pendere più da una parte che dall'altra), io ero disposto ad attribuire abbastanza fiducia ad un'opinione in parte confermata da medici eccellenti, per rispetto dell'autorità di quegli uomini, adesso che mi ha convinto un'opinione opposta alla loro, dimostrata con seri motivi, non mi sembra di essere obbligato in nessun modo ad accettare quei medici, o ad accogliere le loro parole e la loro autorità, anzi, posso oppormi ad essi, e sostenere e difendere il mio parere, a me gradito. Adducano essi, o tu per loro, valide ragioni, se per caso ne hanno. [12] Non si permissa, forse, di fare lo stesso anche Aristotele, cioè ripudiare le opinioni sostenute dall'autorità dei filosofi che l'avevano preceduto, e non accogliere ma anzi stroncare le loro parole, inveendo contro di loro, e specialmente contro Platone (l'uomo più grande e quasi dovunque più apprezzato del suo tempo), smontando le sue affermazioni e i loro fondamenti, ogniqualvolta gli apparisse giusto opporsi in nome di una ragione più forte?" [13] Se tu mi replicassi così, grand'uomo, io ti pregherei di dirmi se hai un'opinione avversa a tutti i medici e a tutti i precetti dei medici, e a tutta intera la disciplina, senza avere assolutamente niente in comune con loro, o se dissenti da loro per certi versi (com'era per una parte del mio consiglio) e concordi, invece, in qualche altra parte. Se ti si addice il primo caso, allora è davvero una notevole presunzione condannare completamente, in ogni sua parte, quella dottrina tanto

grande, tanto profonda, tanto indagata e accresciuta con tanta passione quanto non fu mai, forse, alcun'altra; e affermare, rifiutando tutti i loro risultati, che tanti ingegni eccellenti dei più grandi uomini si sono affaticati ogni giorno, e tutto il giorno, solamente in mezzo agli errori; e dichiarare anche sciocchi e folli coloro che abbiano seguito talvolta i loro precetti e i loro pareri. E poi, se la pensi così, non ci può essere alcuna discussione fra te e i medici, giacché, come sai anche tu, non c'è assolutamente nessuna via per discutere con uno che nega tutto: è necessario, infatti, che i disputanti convengano fra loro su qualcosa. [14] Se invece (come sono più propenso a credere) scegli il secondo caso, cioè mi togli solo in parte i pareri dei maestri e dell'arte medica, e me ne lasci adoperare almeno qualcuno che tu abbia in comune con loro, come, ad esempio, quelli che sono notissimi a quasi tutta la gente e che la stessa natura costringe a concedere, allora devi considerare che il corpo dell'uomo è sensibile ed alterabile, e che, anzi, soffre e subisce continui cambiamenti, per cause interne ed esterne, essendo composto e nutrito da quattro umori di diversa natura; e che gli alimenti ingeriti si convertono in quei quattro umori, ma alcuni più in certi umori, altri invece in altri; e che, appunto, gli alimenti buoni, bene assunti, diventano umori buoni, grazie ai quali si mantiene la salute, mentre quelli cattivi e male assorbiti diventano umori cattivi, dai quali (vari e variamente nocivi) si generano un'immensa varietà di multiformi malattie e altre moltissime affezioni di questo tipo. Se tu ammettessi questi principi e concedessi che siano veri, saprei benissimo quale via percorrere per dimostrare tutto ciò che ti ho consigliato nell'altra lettera. [15] Tuttavia, poiché non è sicuro che tu voglia accettarne qualcuno, e, nel caso, è altrettanto incerto quale di essi potrebbe essere (tu infatti rifiuti, in generale, tutte le opinioni dei miei maestri, senza fare eccezioni), messi quei principi da parte, menderò, come meglio posso, in un'altra officina le armi per difendere il mio proposito e sconfiggere il suo opposto. Mi chiedi in quale officina? nella tua! e le prenderò proprio dalla tua armeria: sono quelle che mi hai offerto spontaneamente con le tue mani, senza pensare, forse, che potevi essere messo alle strette con armi da te stesso fornite, e confutato con i tuoi stessi strumenti.

[16] Innanzitutto, il fondamento del mio parere, cioè il fatto che la natura muta col mutare dell'età, non solo tu me lo riconosci, ma, estendendolo ed ampliandolo, lo deduci con molti chiari esempi, inserendovi seri e utili giudizi e insegnamenti morali; poi dichiarai vero anche il fatto che la natura, mutata o dall'età o da un qualunque altra circostanza, come è agitata da diversi moti dell'animo, cui si adattano anche diversi rimedi, così, per la salute del corpo, richiede e desidera diversi nutrienti, e un completo regime alimentare. Bene. Dunque, se nature in origine diverse esigono diverse diete, allora un'unica natura merita un regime tanto diverso quanto lei stessa è diversa nel tempo. [17] Quindi dispongo in quest'ordine le armi che tu stesso mi hai concesso ed esibito. Primo: una natura, mutata dall'età o da un'altra causa, per la salute del corpo deve essere governata da un regime (così nel cibo e

nelle bevande come in tutto il resto) tanto diverso da quello precedente quanto è mutata lei stessa. Secondo: la tua natura è mutata da com'era in passato, sia per l'età sia anche per molteplici e lunghe malattie. Poiché so che non ti è ignota la forma di argomentazione sillogistica, tu vedi, più chiaramente della luce di mezzogiorno, che cosa necessariamente discenda da queste premesse: dirò dunque che, per la salute del corpo, la tua natura deve essere governata da un regime tanto diverso da quello passato quanto essa stessa è mutata da ciò che era prima. [18] Questa conclusione ora dedotta, che sorregge in tutto il mio parere, tu la condividi in parte: le obbedisci solo in quanto accetti di mangiare un po' meno del solito carni salate, pesci in salamoia e verdure crude, pronto a rinunciarvi completamente, nel caso ti sembrasse opportuno, giacché anche tu capisci che la tua stessa natura richiede quei cibi meno del solito. Dimmi, però, perché non ammetti di dover cambiare, parimenti, il tuo solito regime anche in un'altra parte, quella in cui ti opponi con tanta ostinazione. [19] Se riconosci che, a causa della tua natura, mutata dalla condizione precedente, ti si addice un cambiamento del regime prima abituale (e sei spinto a riconoscerlo tanto dall'avvertimento della tua stessa natura quanto dalla forza dell'argomentazione dedotta con gli elementi da te forniti), non vedi forse chiaramente che devi accettarne subito anche la conseguenza, e cioè un cambiamento nella tua solita abitudine di mangiare vegetali e bere acqua naturale e fredda? Anche questo, infatti, faceva parte del regime abituale. [20] "Non occorre, però – dirai tu –, cambiare il regime abituale in ogni sua parte: basta farlo solo in una. Infatti la natura non è mutata del tutto, ma è cambiata solo in parte, e moderatamente." Dici bene, certo: se la natura è cambiata solo moderatamente, anche il regime deve essere cambiato moderatamente, e non del tutto, ma, appunto, deve essere cambiato moderatamente in ogni suo aspetto, e non in uno così e in un altro per niente. Da questo punto di vista, infatti, tutte le parti del regime sono uguali, e non esiste un motivo che dimostri utile un cambiamento in una di esse e non possa fare lo stesso in tutte. E poi, delle due l'una: o l'uso di quegli alimenti, per il cui cambiamento combatti con tanta passione, non concordava finora con la tua salute, o, mutata ormai la tua natura, d'ora in poi è inadeguato. [21] "Ma io – dici tu – varierò un pochino anche il consumo di quegli alimenti, senza però eliminarli. Manterrò quindi il solito digiuno, e, come al solito, mangerò vegetali e berrò acqua fresca, ma ne farò un uso diverso." Se arriverai a questo, io comincerò già ad avvicinarmi allo scopo cui tendevo; e d'altra parte non ti ho mai consigliato altro, se ricordo bene ciò che ti ho scritto la volta scorsa. [22] Sapevo infatti (perché me l'hanno insegnato i medici) che una vecchia abitudine, anche se cattiva, non va eliminata del tutto, né cambiata improvvisamente: mi basterebbe, allora, che tu ammettessi la necessità di variare o diversificare l'uso di quegli alimenti che insisti a rispettare con tanta ostinazione. Se, però, prometterai di variare in qualcosa il loro uso, resta ancora da capire se lo aumenterai o diminuirai. Digiunerai forse più severamente e più frequentemente del solito, e mangerai

più vegetali, più volte, e berrai più spesso acqua più fresca e in maggiore quantità, o diminuirai la quantità di tutti questi alimenti, e li assumerai ad intervalli più ampi? Stupirò se ti considererai tanto più forte del solito da poter e dover praticare senza pericolo la prima ipotesi, ma, se sceglierai la seconda, avrò già ottenuto tutto quello che cercavo. [23] Digiunerai, ma più raramente e più moderatamente; mangerai vegetali e berrai acqua, ma entrambi più sobriamente: e così seguirai, in ogni parte, il mio parere, che, stanne certo, conviene alla tua salute. Fin qui, mi basterebbe aver trattato e sostenuto il punto principale del mio parere. Adesso, però, rimane da dire più precisamente qualcosa su quelle tre pratiche che tanto ti infastidisce sentire accusate e non tenute in ottima considerazione dai medici (al punto che sopporteresti più facilmente quasi ogni altra offesa!), e per le quali insorgi armato contro di essi.

[24] La prima questione è il digiuno, che la santa Chiesa celebra come un'istituzione per la salute delle anime e dei corpi. Tu non dubiti che questa pratica, ormai a te connaturata, e rispettata sin dall'infanzia senza quasi interruzione, sia stata e sia ancora eccellentissima e salutare al massimo grado, anzi, tieni assolutamente per certo che non possa mai aver nociuto o nuocere a nessuno. Ammetto che questa opinione sia verissima, purché tu intenda il digiuno come una moderata astinenza dal cibo e dalle bevande, quella cioè che, con un altro nome, si chiama sobrietà, o, con un altro ancora, frugalità. Infatti, che un'astinenza di questo tipo sia utile e lodevole in ogni persona, in ogni età, e persino in ogni precetto, non lo negherà nessuno che sia dotato di ragione: è anche raccomandata da ogni trattato di moralità, e i medici riconoscono che è eccellente per la salute. Ciononostante, però, è notissimo che essa, poiché consiste in una giusta moderazione del cibo e delle bevande, deve essere variata, in relazione con chi la pratica, a seconda delle varie nature e delle varie età.

[25] Se invece, come fanno alcuni, tu per digiuno intendi un'astinenza famelica, un'assenza o mancanza di cibo al di sotto di ciò che è necessario alla natura, non saprei dire se questo sia o no vantaggioso per lo spirito, ma non concederò mai che sia utile alla salute del corpo. Benché sia accertato che moltissime malattie sono generate dall'eccessiva assunzione di cibi, tuttavia so che ne nascono alcune anche dall'astinenza e dalla mancanza di cibo, e davvero molto gravi, e difficili da curare. Se invece si prende il digiuno nel senso comune e diffuso che ormai ha questo vocabolo, e cioè che il digiunare sia l'accontentarsi di un unico pasto nell'arco delle ventiquattro ore (credo che anche tu lo intenda così), allora, rispettando la proporzione negli alimenti, non dubito che esso sia molto conveniente e adatto per una mente consacrata al culto divino, cioè alla preghiera, alla contemplazione e ad attività di questo tipo, e, allo stesso modo, per una mente rivolta alla meditazione e dedita in generale ad ogni opera spirituale, perché il digiuno la distoglie piuttosto raramente da queste occupazioni. [26] Anche se mangiare più di rado non è ottimale per la salute del corpo, tuttavia è una pratica tollerabile finché il calore naturale è tanto forte da riuscire a digerire tutte le vivande assunte in una sola volta nell'arco della giornata. (Nessuno,

però, può credere che non sia più utile per la salute suddividere quella quantità di vivande, ripartirla, e, in due momenti distinti, distribuirla in parti uguali fra il pranzo e la cena: infatti una dose moderata riempie e appesantisce meno lo stomaco, ed è digerita ed elaborata meglio e più facilmente di una grossa.) Tuttavia, dopo che, col procedere dell'età, il calore vitale in gran parte si sarà affievolito (e sarà alimentato da cibo scarso e frequente, così come un focherello è soffocato o spento da molta legna ma è mantenuto vivo da poca legna aggiunta frequentemente), io non dirò che il tipo di digiuno prima citato sia adatto alla sua conservazione e alla salute del corpo. Ti direi che su questa opinione c'è anche la testimonianza di Galeno, insieme a quella di Ippocrate, se tu l'accettassi, ma, visto che tu li rifiuti, accogli almeno, se ti va, la garanzia di questo esempio familiare. [27] Se in cucina tu avessi un piccolo fuoco che in una certa circostanza tu non potessi alimentare, e dovessi cucinare le vivande necessarie a tutta la famiglia (che quel piccolo focherello non solo non potrebbe cucinare tutte insieme, ma nemmeno scaldare), non ci metteresti su, forse, solo la piccola parte di vivande che quel focherello riuscisse a trattare, e, cotta quella, ne metteresti un'altra simile, finché tu non avessi cucinato tutte le vivande un po' alla volta? Allo stesso identico modo, è conveniente e quasi necessario, per il debole calore senile, ripartire il cibo, e fornirglielo spesso e in piccole quantità. Se invece uno, per caso, ne ingerisce una grossa dose, questa non è digerita, e soffoca il calore, e si converte in un eccesso di sostanze acquose e non assimilate, quelle di cui (come vedi anche tu) abbondano spessissimo i vecchi. E allora perché sei convinto che per te, ormai vecchio e sulla via di essere ancora più vecchio, un digiuno di quel tipo sia tanto sano e vantaggioso? [28] "Perché – tu risponderai – quello che, con fatica, possono fare le vecchiette, io lo potrò almeno con l'aiuto di Colui che può tutto, Gesù Cristo." E chi nega che Dio può tutto, anche mantenere sano un vecchio col digiuno, persino senza cibo, e renderlo direttamente immortale, a suo piacimento? Io, però, discuto sulle nature degli esseri del creato come fanno i medici, i cui pareri non mi ricordo di aver sentito o letto (se non nelle tue righe recenti) che siano mai contrari ai pareri divini: piuttosto, avevo letto che la medicina è sorta dalla saggezza divina, e lo scrivono tanto alcuni medici quanto Salomone.

[29] Passo adesso ai vegetali, un alimento, come dici tu, splendido e piacevole, gradito e adatto ad ogni gusto. Tu non tolleri che i vegetali siano disprezzati, e sopporti di mal animo che ti sia proibito mangiarli: cerchi con tutte le forze di liberarli dalla cattiva fama che i medici attribuiscono loro. E lo fai adducendo due motivi: in primo luogo perché, secondo te, madre natura non avrebbe mai potuto nascondere una sostanza malsana sotto un aspetto piacevole, offrendo all'uomo qualcosa di tanto bello e dilettevole pur sapendolo dannoso per lui; e poi perché non è ragionevole che tutti i contadini abbiano speso tanto lavoro, impegno e fatica in qualcosa di nocivo, e che grandi uomini, sia latini che greci, occupandosi di agricoltura, siano stati tanto pazzi da celebrare con lodi la coltivazione ed insegnarla con tanta cura, se essa

fosse malsana; infine perché non è ragionevole che quel mio concittadino, uomo di singolare saggezza e legato a te e a me da un affetto specialissimo, abbia percorso e percorra ogni giorno regioni anche remote e barbare cercando qualcosa di inutile o dannoso. Ti esporrò quel che si può rispondere a queste e ad altre simili ragioni quando ti avrò dato il mio parere sull'argomento in sé.

[30] Io, o uomo illustrissimo, non mi ricordo affatto di aver mai letto o detto che i vegetali, di cui ti assumi la difesa, siano così malsani o cattivi, anzi, li ho sempre dichiarati buoni, perché sono ben disposto nei loro confronti; e (forse ti meraviglierai), quando mi si chiedesse, come capita spessissimo, se qualche sostanza del creato sia buona o no, io direi che nessuna di esse è malvagia in assoluto (nemmeno l'aconito, o il napello, o il titimalo, o la cicuta, o altre moltissime piante di questa natura, in cui – secondo le testimonianze dei trattati, e in accordo anche con l'esperienza – c'è un potere velenoso), ma direi che è buona se la si adopera bene, poiché si legge, e spesso si sperimenta, che ciascuna di esse, nei suoi modi e nelle sue occasioni, ha dei pregi vantaggiosi e mirabili, tanto per il corpo dell'uomo quanto per altri usi. [31] Il Creatore non vide forse che tutte le cose da lui generate erano molto buone? Non dico che qualsiasi cosa sia buona per qualsiasi uso, ma che qualsiasi cosa lo è per qualche uso, in certi modi e in certi momenti. Riconosco, quindi, che i frutti sono buoni per l'uomo, purché li si adoperi come si deve, e per gli scopi in relazione ai quali sono stati creati: questi frutti servono a sostenere lo stomaco, quelli a frenarlo, altri a ridestare talvolta l'appetito sonnecchiante, certi a raccogliere il calore naturale, alcuni a moderarlo, e altri ancora per moltissime funzioni di questo tipo. Non concederei, però, nemmeno ad un amico, che essi siano buoni per un uso quotidiano, al punto che il corpo ricevesse sempre da loro tutto o gran parte del suo alimento, proprio perché essi si trasformano in un umore impuro e non assimilato, capace più di indebolire che di nutrire, un umore che non si mescola al corpo, e che non aiuta le membra quanto quello di altre sostanze che sono state scelte per essere adoperate come cibo dell'uomo. [32] Chi può essere tanto sfrontato da dire (o tanto pazzo da credere) che il pane, preparato ad arte, cotto già da un triplice calore prima di finire nello stomaco per essere digerito (e cioè all'inizio dal calore del sole mentre il frumento cresce e matura nel campo, poi da quello della fermentazione quando la farina mista ad acqua è lavorato in vera pasta, e infine da quello del fuoco mentre è cucinato dentro al forno), non si converta in sangue più puro, e non fornisca all'uomo un nutrimento più utile a mantenere la salute e la vita, in confronto ai vegetali acquosi e crudi, conditi di solo sale e semicotti dal modesto calore del sole? [33] Lo stesso si potrebbe dire delle carni, che, prima di essere accolte dallo stomaco dell'uomo, sono state già precotte dal calore (prodotto dai cibi precedentemente digeriti in molti modi) dell'animale di cui facevano parte, e poi cotte di nuovo, sul fuoco, dall'arte del cuoco. È chiaro, dunque, che è giusto concedere talvolta una modesta quantità di frutta, ma è ancora più giusto proibirne un uso largo e a guisa

di unico alimento: questa pratica fa molto male ad ogni età, ma i suoi effetti sono più nascosti e maggiormente sopportabili finché la funzione digerente rimane vigorosa ed è in grado di espellere le sostanze in eccesso; nessuno, però, può dubitare che, nel caso di forze già sensibilmente diminuite, come nel corpo di un vecchio, ne derivi un grande e minaccioso pericolo per la salute. [34] “Ma – tu dirai – la frutta non merita, per questo, una cattiva fama: va accusato, invece, l’uso smodato, come di ogni alimento, anche di quelli migliori.” E chi potrebbe dire o pensare altrimenti? Ogni cattiva fama deriva da un uso indebito: il difetto non sta nelle cose in sé, ma in noi che le adoperiamo male. Non mi darai niente di tanto buono che l’uso non converta in qualcosa di cattivo, né mi darai niente di tanto cattivo di cui non possa esistere qualche buon uso. “E allora – dici tu – perché la natura, in questi cibi che diventano nocivi a mangiarne troppo, ha posto tanto diletto e piacevolezza, al punto che è persino faticoso mantenere la moderazione nel loro uso?” [35] Questa è una domanda comune anche in relazione a molte altre cose, in cui si eccede e si pecca con non minor danno né più raramente che con la frutta; pensa ai piaceri di Venere, al mangiare e al bere: chiunque sa, per esperienza diretta, che i loro eccessi (e cioè la lussuria, l’ingordigia e l’ubriachezza) sono dannosissimi per il corpo, perniciosissimi e vergognosissimi per lo spirito. In questi piaceri, infatti, la natura non ha posto meno voluttà dei sensi che nella frutta (uno di essi riguarda il tatto, sì, ma gli altri riguardano il gusto), e forse l’ha fatto per questo motivo, comune a tutti e tre: perché la ragione, che la natura ha posto a capo della parte sensitiva, avesse modo di mettersi più alla prova, trovasse qualcosa di più grande da domare, trattenere e governare, per cui potesse meritarsi una lode e un premio maggiori, ma, ahimè, sono pochissimi coloro che, posposta (e forse direi meglio deposta) la ragione, spinti dalla dolcezza di quei piaceri (della quale alla fine devono dolersi), non si diano in gran parte alla dissolutezza o non infiacchiscano completamente.

[36] Che diremo, però, ai contadini? e ai trattatisti di agricoltura? e all’amico? Ammetteremo forse che sono tutti matti, sia quelli che sudano con tanta fatica nella coltivazione di questa attività nociva, sia quelli che l’hanno insegnata con tanta passione e l’hanno celebrata, sia chi la ama al punto che, per essa, ha cercato piante anche al di là del mare? [37] Sono propenso a credere che i contadini potrebbero impiegare altrettanto lavoro e la stessa fatica in coltivazioni migliori, di gran lunga più utili per il genere umano, ma essi, come moltissimi altri uomini, non cercano l’ottimo, né il meglio, ma ciò che possono vendere più velocemente e a prezzo più alto, qualunque cosa sia, anche dannosa, visto che l’acquisto è garantito dalla dissolutezza degli altri. Dunque non è sempre buono tutto ciò che è cercato e coltivato con grande fatica e passione: è evidente che moltissime cose destinate a nuocere ai mortali sono cercate con grande passione da parte loro, procurate ogni giorno con molto sudore, a danno non solo di chi le cerca e coltiva, ma anche di chi le usa e le possiede. Come sarebbe stato meglio per tutti, se esse non fossero state cercate né

trovate! [38] Io rispetto i trattatisti di agricoltura, uomini molto seri, certo, e lodo la loro cultura e il loro proposito, e anche l'ansiosa sollecitudine del nostro amico comune, a patto, però, che il loro proposito sia questo (e non ne dubito): costruire un luogo soleggiato, piacevole e ameno, che rallegri il cuore dell'uomo e ne ricrei lo spirito, e che, di conseguenza, giovi alla salute del corpo e all'ingegno. Inoltre, è sicuramente preferibile ad ogni altra attività entrare in un bel frutteto e camminarci nelle ore favorevoli, tanto più se è stato disposto secondo il nostro gusto e la nostra volontà; e guardare alberi alti e rigogliosi, ben potati e coltivati, tutti di una stessa altezza, in linee ordinate, ora carichi di splendidi frutti ora ridenti di fiori diversi; e farsi colmare dal loro profumo; e raccogliere la frutta e serbarla solo per quegli scopi cui è utile. Se, però, qualcuno insegnasse a piantare e a coltivare un frutteto per mangiare frutta tanto abbondante e tanto spesso da farne l'unico alimento del corpo, allora (sia detto con buona pace di tutti) non ci si vergognerà di affermare che costui è pazzo. Basti questo per quanto riguarda i frutti, sui quali sono stato indotto a scrivere così tanto perché tu non pensassi, se io fossi stato zitto, che sono un alimento troppo buono, e quindi eccedessi con troppa sicurezza nel mangiarli, dannosi come sono.

[39] Resta solo da trattare dell'acqua, che tu ti affanni a difendere, non meno dei vegetali, dalla cattiva fama loro attribuita da Ippocrate, e che pensi sia un'eccellente bevanda per il genere umano, e per te specialmente, così sana che tu sembri poter rinunciare senz'altro alla tua salute piuttosto che ad essa. Mi erano venute in mente moltissime idee su questo argomento, tanto sui vantaggi dell'acqua per la salute dell'uomo quanto sui suoi danni e sui modi di adoperarla convenientemente, e sul confronto fra questa bevanda e le altre, soprattutto del vino (visto che proprio tu avevi fatto qualche accenno a questo confronto). [40] Vedo, però, che il mio discorso si sta allungando troppo, al punto che ormai si può a stento definirlo una lettera, perciò, rimandate altre idee ad una nuova occasione, sfiorerò brevemente la questione dell'acqua, solo per far capire, almeno, in quali termini sia da approvare il suo uso, e anche perché esso sia sfavorevole, più che in passato, alla tua età e alla tua condizione attuale, e perché ti farà ogni giorno più male se non lo modererai in futuro. [41] Io non negherò affatto che l'acqua pura di un limpido ruscello o di un fiume, scorrente su di un suolo sgombro, sulla sabbia o sulle pietre, e, allo stesso modo, l'acqua di una fonte trasparente, di un pozzo o di una cisterna sia una bevanda tollerabile per un uomo sano, anzi utile per molte indisposizioni (io, infatti, ho bevuto in gran parte acqua quasi dall'infanzia fino ad oggi), ma questo non lo negheranno nemmeno i migliori medici, i quali attestano che l'acqua offre aiuti straordinari: non solo, assunta col cibo ogni giorno, ne agevola prima la digestione nello stomaco e poi il trasporto nelle vene e nelle membra, ma, grazie alla sua freddezza, che essa possiede in massimo grado, serve anche ad estinguere le febbri e le infiammazioni di certe malattie. [42] E il medico più grande di tutti, Ippocrate, benché dicesse di non

aver trovato alcuna funzione necessaria dell'acqua, non volle sottrarla, come fosse inutile, all'uso degli uomini, e, anzi, in altri passi dei suoi scritti ne aveva lodato a sufficienza l'assunzione, ma per quanto riguarda le malattie materiali, su cui in quel punto verteva specificamente il suo discorso, ritenne che essa non fornisse alcun giovamento per la loro cura. E aveva ragione, poiché, per curarle, bisogna regolare quelle materie, e preparare i canali del corpo lungo i quali guidarle: due compiti che la semplice acqua non solo non esegue, ma ostacola con forza (li eseguono, invece, altre bevande, che Ippocrate, in quel passo, aveva trattato separatamente). [43] Se, però, la pura e semplice acqua, anche per testimonianza dei medici, è una bevanda tollerabile e spesso molto utile per un uomo sano, non si può considerarla semplicemente una bevanda migliore del vino. Il vino, infatti, se è bene assunto, ha molte utili funzioni di questo tipo: aumenta il calore naturale, rafforza le capacità, nutre il corpo, espande lo spirito e lo ristora molto velocemente (nell'acqua, invece, troverai proprio tutte le qualità opposte). "Eppure il vino – dirà qualcuno – genera più di una terribile malattia, ubriaca chi lo beve, occupa e lega i sensi, turba la mente, sopprime la ragione, infiacchisce il corpo, provoca la gotta (come tu stesso dicevi), la alimenta e la fa tornare." Questo è vero, senza dubbio, ma soltanto quando il vino si beve senza misura, allo stesso modo dell'acqua (anzi, anche tutte le altre sostanze possono essere fonte di mali). [44] L'acqua, infatti, può anche provocare, anzi provoca talvolta proprio la gotta, il mal di milza, l'idropisia, diminuisce e spegne il calore di tutti i visceri, induce la paralisi e la debolezza nervosa, ed è ostile a tutte le attività della mente. "I danni del vino mal bevuto, però, sono più rapidi e più evidenti." E' vero anche questo, lo riconosco: sono, infatti, i danni di una sostanza più forte, che agisce con maggior efficacia, e nel cui uso, per il suo potere seducente, ci si sbaglia di più e più spesso. Per questo io sono propenso a credere (e concordo con te) che sarebbe di gran lunga più utile e più salutare per il genere umano se il vino non dico non esistesse o lo si trovasse solo per i riti sacri, ma, dico, se non circolasse con tanta abbondanza e tanto diffusamente anche in tutte le occasioni popolari e smodate, e se fosse adoperato più parcamente, in modo da conservarlo, più gradito, per i casi in cui è utilissimo.

[45] Allora tu, onest'uomo, puoi vedere che i medici non screditano l'acqua: piuttosto, ne apprezzano un uso moderato, specialmente nelle stagioni calde, e per le età, le nature e i visceri vigorosi; nelle circostanze contrarie, invece, e soprattutto ai vecchi, raccomanderanno che si dia quanto vino può essere tollerato. Lo prescriveva persino l'Arabo, il migliore dei medici d'Arabia, cui era proibito bere vino per legge. Non fa certo bene, almeno ai vecchi, bere tanta, semplice acqua fresca. E se qualcuno dubita di questo, sembrerà ignorare ciò che nessuno ignora: la natura dell'acqua. [46] Chi infatti non sa che l'acqua è l'elemento più freddo? Se, come capita, è bevuta spesso e in gran quantità, non spegnerà forse quel debole calore senile, che è difficilissimo trattenere persino con qualunque lusinga (per così dire), e difendere dallo

spegnimento? Quindi non devi credere, grand'uomo, che bere acqua sia tanto utile o non dannoso, come è stato sinora, per te, che sei già vecchio (il tuo abituale calore vitale, infatti, è diminuito e diminuirà ogni giorno), bensì credimi, ti supplico, se mai vorrai credere in qualcosa ad un amico, quando ti dico che in futuro manterrai a tuo danno quella tua solita abitudine (lo sperimenterai tu stesso), e che invece, a moderarla, ne trarrai vantaggio.

[47] Ti saluto, uomo insigne, e, ti prego, non lasciarti infastidire dalla lunghezza di questo mio scritto al punto da non arrivare all'ultima riga: eccede, lo riconosco, la misura di una lettera (anche se ho tagliato alcune riflessioni, e più ancora ne ho tralasciate, che pure sarebbero servite al mio proposito). Io, però, sono scivolato nel tipico errore degli inesperti, che non esprimono mai un parere, per quanto piccolo, senza un'imprudente loquacità. Ho detto 'imprudente', perché in un cattivo discorso si colgono tanti più difetti, e tanto più frequenti, quanto più è prolisso, ma che dire? Dovrei forse comportarmi con te prudentemente, io, quando so che non potrei mai dire né fare niente che tu, per amicizia, non accetteresti per buono? E allo stesso modo (ne chiamo a testimone l'Altissimo), qualsiasi cosa provenga da te non potrebbe che essere a me graditissima. Ti saluto di nuovo.

Tuo Giovanni etc.

Padova, 24 ottobre 1370