



Joaquim Pinheiro  
Carmen Soares  
(coords.)

# PATRIMÓNIOS ALIMENTARES DE AQUÉM E ALÉM-MAR

IMPRESA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
COIMBRA UNIVERSITY PRESS

ANNABLUME

DE 'CONDIMENTO VITAL' A 'VENENO': SOBRE EL  
CONSUMO DE SAL IDÓNEO EN LA DIETA DESDE LA  
ANTIGÜEDAD CLÁSICA A NUESTROS DÍAS  
From 'vital seasoning' to 'poison' - on the ideal salt intake  
in human diet from Classical Antiquity to our days

SANDRA I. RAMOS MALDONADO  
Universidad de Cádiz (España)  
Departamento de Filología Clásica  
HUM251: *Elio Antonio de Nebrija*  
sandra.ramos@uca.es

RESUMEN: En 1572 se publica en Europa la primera monografía sobre el 'oro blanco' de la Edad Moderna, un verdadero ensayo sobre la dieta y la salud, tanto física como mental, donde se defiende el uso moderado de la sal según proporciones geométricas. A partir pues de este original comentario escrito en latín por el humanista español Bernardino Gómez Miedes se examinarán textos de diferentes épocas que hacen referencia al uso y consumo de sal y comprobaremos que, después de ser calificada durante siglos como 'condimento vital y divino', la sal es considerada en la actualidad como uno de los 'venenos blancos' más nocivos de la dieta humana. Algunos estudios médicos recientes, no obstante, parecen confirmar el parecer de autores grecorromanos y de humanistas al cuestionar esta condena moderna sin paliativo de sustancia tan vital para el hombre.

PALABRAS CLAVE: Historia de la sal. Filología Clásica. Literatura neolatina. Alimentación. Salud.

ABSTRACT: In 1572, the first monograph on the 'white gold' of the Early Modern Period was published in Europe. It constitutes a true essay on diet and health – both physical and mental- in which a moderate use of salt is put forth following geometrical proportions. Thus, basing on this original commentary written in Latin by the Spanish humanist Bernardino Gómez Miedes, texts from different historical periods which make reference to the use and consumption of salt will be examined. The readers will find out that, after centuries during which it was considered a vital and divine seasoning, nowadays salt is regarded as one of the most harmful 'white poisons' in human diet. However, some recent medical studies seem to confirm the views of Greco-Roman authors and humanists while questioning this ruthless modern condemnation against a substance of core importance to mankind.

KEYWORDS: History of salt. Classical Philology. Neo-Latin Literature. Food. Health.

## I. INTRODUCCIÓN

De ser considerada “condimento vital y divino” y “oro blanco” en la Antigüedad y el Renacimiento la sal ha pasado en la actualidad a ser calificada como uno de los “venenos blancos” más nocivos de la dieta humana, cuyo consumo desde la Organización Mundial de la Salud se desaconseja o prescribe moderado, un máximo de 5 g. por persona y día,<sup>1</sup> cifra que se duplica para el caso, por ejemplo, de los españoles (9,9 g.) o de los portugueses (10,7 g.),<sup>2</sup> estando actualmente el consumo real en Europa entre los 8 y los 12 g.<sup>3</sup>

Lo cierto es que, aunque el empleo mundial de sal se fue reduciendo durante el siglo XIX debido a las mejoras en los sistemas de refrigeración y congelación de alimentos, que relegaron a un segundo plano el uso de la sal en la conservación de ciertos productos, al mismo tiempo, sin embargo, desde el siglo XVII al siglo XX, las voces contra el consumo excesivo de la sal fueron creciendo. El exceso ciertamente de sal en nuestros alimentos es un fenómeno más bien reciente; en los miles de años de historia de la humanidad las personas solo consumían pequeñas cantidades (menos de 0,25 g. de sal por día),<sup>4</sup> pero en unos pocos cientos de años, los avances en la fabricación, industrialización y comercialización han hecho que la sal sea muy barata, fácil de conseguir y abundante, lo que ha provocado una verdadera controversia médica a propósito de su consumo.

En nuestra contribución a DIAITA reflexionaremos sobre esta cuestión, es decir, sobre el consumo de sal en la dieta humana y sobre opiniones vertidas acerca de su utilidad y de la cantidad idónea que hay que tomar, para lo cual partiré de testimonios de autores de la Antigüedad Clásica y, especialmente, de los llamados humanistas, quienes, con la ayuda de la nueva filología,<sup>5</sup> intentaron depurar los textos clásicos de medicina e historia natural, transmitidos de forma parcial y defectuosa, en definitiva corruptora, por comentaristas arábigos y escolásticos medievales.

En efecto, entre los temas médicos que fueron también argumento de juicioso examen por parte de muchos doctos estuvo el de la comida y la bebida. El creciente conocimiento de la botánica, el desarrollo mejorado de los métodos empíricos y de la observación, los frecuentes consejos solicitados por nobles y ricos, a quienes les era “muy querida” la vida por feliz, multiplicaron las investigaciones y las obras. Y aunque Hipócrates, Aristóteles, Plinio el Viejo, Galeno, Avicena, no fueron olvidados, a la nómina de escritores griegos,

---

<sup>1</sup> WHO 2003: 90.

<sup>2</sup> FEN 2013: 32; DGS 2013: 12.

<sup>3</sup> Busch et al. 2010: 36-39.

<sup>4</sup> Bannwart-Pinto e Silva-Vidal 2014: 350-351.

<sup>5</sup> Montero Cartelle 2001: 115.

árabes y latinos se unieron aquellos consejos que la experiencia de los nuevos tiempos, la mudanza de las costumbres y las condiciones de la vida pública y privada exigían para la custodia de la salud.

El número de autores que escribieron tratados generales de medicina en el siglo XVI y por ello también hablaron de la parte dietética es ciertamente amplio y extenso. Ofrezco a continuación una selección quizá insuficiente, pero en todo caso significativa del estado de la cuestión:<sup>6</sup>

- Gaspare Torella, *De esculentis et poculentis* (1506)
- Manuel Brado Lusitano, *Liber de ratione uictus in singulis febribus* (1544)
- Luigi Mundella, *Dialogi medicinales* (1551):
- Giambatista de Monte, *De alimentorum differentiis* (1553)
- Ferdinando Balamio, *De cibis boni et mali succi* (1555)
- Andrea Turino, *Medica disceptatiuncula de coena et prandio* (1555)
- Amato Lusitano, *In D. Anazarbei De medica materia libros... enarrationes eruditissimae* (1558)
- Domenico Romoli, *Dei condimenti* (1560)
- Matteo Corte, *De prandii ac coenae modo libellus* (1562)
- Castore Durante, *De bonitate et uitio alimentorum centuria* (1565)
- Geronimo Cardano, *De usu ciborum liber* (1569)
- Sebastiano Bersanio, *De nutritiuo cibo* (1576)
- Alessandro Trajano Petronio, *De uictu Romanorum et de sanitate tuenda* (1581)
- Baldassarre Pisanelli di Bologna, *Della natura de' cibi e del bere* (1584)
- Gaspare Caniglia, *Del modo di prender cibo* (1594).

Se trata por lo general de discusiones, preceptos y recomendaciones para llevar una dieta y alimentación sanas y prolongar la vida, aunque no en todas las obras se incluye la sal entre las prescripciones, como, por ejemplo, en el libro de Baldassarre Pisanelli di Bologna, que obvia dar cualquier explicación sobre el uso y consumo del blanco condimento. Otros incluyen la sal entre los diversos alimentos y bebidas examinados, con sus buenos y malos efectos, pero lo hacen con relativa brevedad y sin apenas dedicarle más espacio que a otros alimentos o condimentos, como Alessandro Trajano Petronio, quien en su *De uictu Romanorum et de sanitate tuenda* (Roma 1581) desaconseja su uso a los ancianos o bien a los que sufren alguna enfermedad, como a los afectados por el “mal francés” o sífilis, uso proscrito en su *De morbo Gallico* (1567).<sup>7</sup> Luigi Mundella, por otro lado, en sus *Dialogi medicinales* (1551), tratando cuestiones sobre la comida y la bebida recoge ciertas observaciones de interés

---

<sup>6</sup> De Renzi 1846: 385.

<sup>7</sup> Trajano Petronio 1567: 22.

sobre el uso de la sal que le enfrentan, en cierta medida, con la manera de actuar de la mayoría de los médicos (*ut plerisque medicorum consuetum est*):<sup>8</sup>

...licet quin etiam **modicum salis** probabiliter et in acetariis et in ferculis ad languentem appetitum excitandum addi potuisset non negauerim; non enim uideo (nisi aliquid aliud obstet) qua de causa sal omnino ab omnibus febricitantium omnium cibis, ut plerisque medicorum consuetum est, subtrahi debeat, sed potius aliquid concedi debere bonum esse existimo, praecipue uero cum huiusmodi febres nobis contingunt...

es decir, no entiende por qué la sal debe eliminarse completamente de la dieta de todos los que presentan cuadros febriles (salvo que otra causa lo desaconseje), como acostumbran la mayoría de los médicos. Por el contrario más bien opina que es bueno que se deba permitir algo de sal, pues añadida módicamente (*modicum salis*) en ensaladas y en los platos excita el apetito debilitado. Llamamos la atención, pues, sobre que la controversia en esta época sobre el consumo de la sal (y, dicho sea de paso, de los restantes alimentos y bebidas) parecía surgir más bien en caso de enfermedad o decrepitud, pues en condiciones normales y en un cuerpo medianamente sano, la clase médica no parecía dudar de los efectos benéficos del blanco condimento para el ser humano, siempre que se aplicara con “medida”.

## 2. LOS COMMENTARII DE SALE (VALENTIAE I 572)

En este contexto de obras generalistas sobre dietética en la Europa del siglo XVI destaca una monografía: un excepcional testimonio muy temprano de la controversia sobre el uso y consumo de la sal en la obra del humanista español Bernardino Gómez Miedes (ca.1515-1589), que comentaré aquí junto con otros testimonios.

Examinaré, pues, diferentes textos antiguos clásicos, renacentistas y modernos, a partir de este original comentario latino del siglo XVI, publicado en Valencia por primera vez en 1572. Puede decirse que es tanto una auténtica enciclopedia sobre la sal,<sup>9</sup> sin parangón,<sup>10</sup> como un verdadero ensayo sobre la *diáita*, es decir, sobre la vida, el modo de vivir, con especial atención al régimen de alimentos y ejercicios para mantener o recobrar la salud, tanto física como mental, de acuerdo con el dicho clásico *mens sana in corpore sano*. De esta “dieta” entendida en sentido clásico la sal se erige como la verdadera protagonista, según la cita de Plinio el Viejo (*nat.* 31, 102): *Sole et sale nihil*

<sup>8</sup> Mundella 1551: f. c3 r.

<sup>9</sup> Ramos 2003; Ramos 2007b: II 723-756.

<sup>10</sup> Habrá que esperar prácticamente al siglo XVII para encontrar nuevas monografías sobre la sal, en general todas de carácter médico o químico.

*corpori utilius dicunt*, recogida también por Isidoro de Sevilla (*orig.* 16, 2): *Nihil enim utilius sale et sole*, y reelaborada por el humanista español en “No hay nada más sano para el cuerpo y el espíritu que el sol y la sal” (*Sole et sale nihil humanis corporibus et spiritibus salubrius*). Gómez Miedes realiza este elogio contra quienes, según él, desaconsejaban absolutamente su empleo, a los cuales bautiza en su obra con el neologismo de origen griego *anthalistae* (de *antí*, “contra, y *bals*, “sal”), “los antisales o contrarios a la sal”, que consideraban que no había nada más pernicioso para el hombre.<sup>11</sup> Es muy probable que sea el pasaje isidoriano que relaciona etimológicamente entre sí los términos “sol”, “sal” y “salud” el que inspiró a Gómez Miedes el cambio en su lema de *utilius* (“lo más útil”) a *salubrius* (“lo más sano”).

Por otro lado, la técnica literaria usada por Gómez Miedes para elogiar la sal y realizar de ella una interpretación literal, alegórica y anagógica para alcanzar el objetivo de su proyecto puede observarse también en el *De Sole liber allegoricus et anagogicus cum apologia eiusdem libri* de Marsilio Ficino. Publicado en 1494, constituye un buen ejemplo de síntesis de astrología, religión y filosofía. En la dedicatoria a Piero de Medici dice que el origen de su obra es la metáfora del sol que aparece en la *República* de Platón.

Es importante destacar que el punto de arranque de la obra de Miedes son también las palabras de elogio que Platón dedica a la sal en *El Banquete*,<sup>12</sup> donde el concepto de *utilitas* remonta al propio filósofo griego (*ophelía*),<sup>13</sup> y que la cita pliniana que le sirve de base para elaborar sus comentarios tiene al “sol” y a la “sal” como referentes. Aunque el humanista español defiende la sal como lo más sano del mundo, tras la cita de Plinio reconoce que “la sal está por detrás del sol”, pero que por el momento va a dejar de lado el tema del sol para tratar sólo de la sal: *Verum sole interim omissio, qui rebus omnibus uitae atque salutis origo summa est fonsque perennis, salem post illum primas totius incolumitatis humane partes agere demonstremus* (“Pero prescindiendo por el momento del sol, que es el origen fundamental y la fuente perenne de la vida y la salud para todas las cosas, voy a demostrar que la sal, después de aquél, desempeña el papel protagonista de todo el buen estado de la salud humana”).<sup>14</sup>

<sup>11</sup> Ramos 2003: 72-73 [Miedes, *sal.* 1, 12, 2].

<sup>12</sup> Ramos 2003: 24-25 [Miedes, *sal. proem.* 1, 9]. Cf. et Pl. *Smp.* 177b: En su *Elogio de Helena* 10,12, habla Sócrates de aquellos oradores que han elogiado “a los mosquitos, a las sales y a cosas semejantes” y se está de acuerdo en que se refiere al sofista de principios del s. IV a.C. Polícrates, que podría ser también el sabio al que alude Fedro en un pasaje de *El Banquete* de Platón.

<sup>13</sup> A este respecto es significativo también que la sal constituye el primer elemento del *ópson* mínimo concedido por el Sócrates de Platón a los hombres de la “ciudad verdadera” (*alethinè pólis*) en *La República* (II 372<sup>a</sup>-373a). Cf. Romeri 2002: 149 n. 76 (agradezco sinceramente a Edivar Noronha la referencia de este libro que me ofreció tras mi comunicación durante la celebración del Coloquio “Diáita-Património Alimentar”).

<sup>14</sup> Ramos 2003: 88-89 [Miedes, *sal.* 1, 12, 3].

¿Está la obra de Ficino “Sobre el sol” detrás de estos voluminosos comentarios “Sobre la sal” primeros en su género? En el estado actual de nuestra investigación únicamente podemos concluir de momento lo siguiente: solo una obra del florentino trata el tema de la dietética, los *De vita libri tres* (1489), donde el teólogo, médico y filósofo escribe tres libros destinados, sobre todo, a ayudar a los eruditos a alcanzar una vida saludable a través de una dieta y hábitos adecuados.

Puede sorprender en cierta forma que en ninguna parte Ficino dedique alguna línea significativa a la sal, a pesar del lugar de excelencia que el propio Platón le confiere en su obra filosófica, si en cambio destaca las propiedades beneficiosas del azúcar o de la miel, a la que llama *flos floris* y considera “una ayuda segura para prolongar la vida” (*certum longioris uitae subsidium*).<sup>15</sup> En cambio, entre los alimentos que desaconseja, para evitar la atrabilis o melancolía propia de los estudiosos recoge, entre otros muchos, los alimentos condimentados con sal (*salsi*) y las salazones (*salsamenta*), pero también las frituras, los asados, los quesos viejos, la carne de buey, los vinos con cuerpo, etc: *Crassum turbidumque uinum, praecipue nigrum, cibi duri, sicci, salsi, acres, acuti, ueteres, usti, assi, frcti, carnes bouis et leporis, caseus uetus, salsamenta, legumina, praecipue faba, lenticula, melongia eruca, brassica, sinapis, radricula, allium, caepa, porrum, mora, cariole*.<sup>16</sup>

Gómez Miedes, no obstante, afirma en su obra que el discurso “antisal” que los *anthalistae* pronuncian y que le sirve de punto de partida para su defensa y elogio del “divino condimento” procede de cierto médico “contrario a la sal”, cuya autoridad y objeciones son alegadas en diversos pasajes de la obra. Pese a todos mis esfuerzos no he podido averiguar su identidad, debido a la imprecisión en la forma de ser citado, pues se trata de:

- a) cierto medico muy experto y gravissimo filósofo (*a quodam peritissimo medico eodemque grauiissimo philosopho*),<sup>17</sup>
- b) la autoridad de un médico numerosas veces objetada por los camaradas “antisales” (*illius a contubernalibus toties obiecti medici auctoritas*),<sup>18</sup>
- c) la opinión de un famoso y gran médico (*ex illius magni medici sententia*).<sup>19</sup>

Es un claro caso de silenciamiento de la fuente o de una autoridad que difiere de otros que he descubierto en la misma obra, porque si, en los casos que he hallado referidos, por ejemplo, a Erasmo de Róterdam o a Jerónimo

---

<sup>15</sup> Ficino 1532 : 73, 98.

<sup>16</sup> Ficino 1532 : 22.

<sup>17</sup> Ramos 2003: 72-73 [Miedes. *sal.* 1, 6, 1].

<sup>18</sup> Ramos 2003: 240-241 [Miedes. *sal.* 2, 2, 1].

<sup>19</sup> Ramos 2003: 410-411 [Miedes. *sal.* 2, 53, 2].

Cardano, Gómez Miedes oculta no sólo el nombre del roterodamo y del milanés, sino cualquier referencia a su existencia, en este caso concreto se silencia el nombre del médico *anthalista*, pero no su existencia, lo que me lleva a sospechar y pensar si no nos hallamos realmente ante un caso de autocensura ficticia o literaria.

La opinión, sin embargo, de Cardano sobre la sal, pese a ser silenciado en el coloquio por motivos evidentes de censura, no deja lugar a la duda y estará en la línea de, por el momento, la mayoría de los médicos del siglo XVI consultados. Es decir, el médico milanés reconoce en su *De usu ciborum*, de 1569, y siguiendo a Plinio el Viejo, que “una vida sin sal apenas es vida para el ser humano” o bien que “la sal es muy útil para mantener la buena salud”:<sup>20</sup>

*Sal quoque inter ciborum condimenta primum obtinet locum, cum mortalibus praeclaros prebeat usus, **quippe quod vita humana sine eo vix degere queat.** [...] Enimvero, praeter mirabiles solis in sublunaria effectus et operationes in univ[er]sa rerum natura, quod tam penetrante agilitate tamque insigni corpora immutandi varieque miscendi potentia instructum sit, praeter salinum principium fere nihil invenies. Neque enim vel in natura vel in arte ulla occurrit operatio qua absque salium concursu perficiatur. Praecipuum illud, quo unum corpus in alterum agit, salini generis principium est, neque animantium vita functionumque in iis integritas et corporis humani conservatio sine salibus persistere aut praestari possunt [...] et **valde utilis est pro conservanda valetudine** [...]*

La sal también obtiene el primer lugar entre los condimentos de los alimentos al ofrecer a los mortales usos excelentes, **puesto que una vida sin sal apenas es vida para el ser humano** [...] Sin embargo, más allá de los admirables efectos del sol en la zona sublunar y sus operaciones en toda la naturaleza, puesto que ha sido creado con tan penetrante agilidad y tan insigne poder para transformar los cuerpos y mezclarlos diversamente, no hallarás casi nada más allá del principio salino. Pues no tiene lugar ninguna operación natural ni artificial que se complete sin el concurso de la sal. Aquel principio superior que lleva a un cuerpo a actuar sobre otro, es de género salino, y tanto la vida de los seres vivos con todas sus funciones al completo como la conservación del cuerpo humano no pueden ser o permanecer sin las sales [...] y **para mantener la buena salud es muy útil** [...]

El no haber encontrado de momento, pese a mis lecturas y consultas diversas, un autor médico que en el XVI declarara expresamente la toxicidad y el peligro sin excepción de la sal en la dieta humana, me lleva a dudar de si en realidad existió este médico *anthalista* y de si todo no es pura ficción literaria.

---

<sup>20</sup> Cardano 1663: 43. Todas las traducciones que a continuación se ofrecen, de este y otros autores, son mías.



En efecto, el diálogo de la sal nos recuerda indefectiblemente el famosísimo coloquio erasmiano el *Ciceronianus* (1528), en el que el anticiceroniano Buléforo (*Bulephorus*, nombre parlante que significa “el portador del buen juicio o de la razón”) defiende su postura ecléctica y moderada ante el extremismo absurdo del ciceroniano Nosópono (*Nosoponus*, nombre parlante también que quiere decir “el enfermo de tanto estudiar”), en quien todo el mundo creyó ver caricaturizado al joven flamenco Christophe de Longueil.<sup>21</sup>

También en el coloquio de la sal, donde he demostrado filológicamente la presencia silenciada de Erasmo,<sup>22</sup> los nombres de los protagonistas del diálogo, como vimos, son parlantes, como el de *Metrophilus*, el trasunto del autor, que elogia la sal, pero defiende, como el propio nombre indica, su consumo moderado en contra de los extremistas, los *anthalistsae*, los contrarios a la sal, que excluyen su uso de todo alimento. No le faltará a la obra su *Hipólogo* (tercer personaje del coloquio *Ciceronianus*, nombre parlante que significa “el que habla poco o bajo”): se trata del catalán Joan Quintana, interlocutor de Metrófilo-Miedes y ávido consumidor del blanco condimento, que apenas habla salvo para abrir y cerrar el coloquio de la sal, asumiendo el papel secundario de acusado en este juicio ficticio y de receptor de las enseñanzas del maestro en su difícil misión de reeducar el paladar del amigo y de sacar de su error a los *anthalistsae*.<sup>23</sup>

Quizá sea necesario recordar aquí que, si hay un personaje romano clásico por excelencia que representaba “la sal” no solo para los antiguos, sino también para los mismos humanistas ese era el príncipe de la elocuencia: Marco Tulio Cicerón. El propio arpinate nos habla, en sentido figurado, de “sus salinas” y del poco cuidado que su procurador hacía de ellas, pues había quienes se apropiaban de su “sal” (*epist. ad fam.* 7, 32): *quibus in litteris omnia mihi periucunda fuerunt praeter illud, quod parum diligenter possessio salinarum mearum a te procuratore defenditur* (“en esta carta todo me ha resultado muy agradable, excepto el hecho de que defendiste con muy poca diligencia los derechos de propiedad de mis salinas”).

Su gran admirador Plinio el Viejo recoge algunos ejemplos de su *facetis sal*, como en *nat.* 36, 46: *...faceto in id M. Ciceronis sale*; y algunos humanistas también, como apunté, utilizaban el nombre de la sal para caracterizar el estilo de Cicerón, como es el caso de Gyraldus Cynthius (ca. 1532-37):<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> Ramos 2014: 130-131.

<sup>22</sup> Ramos 1999; Ramos 2003: CLVII-CLXI.

<sup>23</sup> Cierta burla implícita hacia Longueil (latinizado como *Longolius*) creemos también que se esconde en el coloquio de la sal (Ramos 2003: 1129, n. 158), cuando en el comentario de cierto proverbio de Erasmo, cuyo nombre es silenciado, Gómez Miedes sustituye en el adagio el nombre original *longuriones* por el de *longolii*.

<sup>24</sup> Ramos 2014: 126, 129-130; DellaNeva 2007: 126.

De 'condimento vital' a 'veneno': sobre el consumo de sal idóneo en la dieta desde la Antigüedad Clásica a nuestros días

*Nam veluti apes in melle condiendo, non ex uno tantum, sed ex omnibus floribus id sibi colligunt ex quo mel ipsum condant, ita a Cicerone schemata, epicheremata, parabolas, sales; a Quintiliano leporem, gratiam, energiam; a Sallustio sanguinem, cutem, carnem; a Caesare nervos, cartilagines, ossa; a Plinio animam, vim, spiritum; et brevi quaecumque orationem illustrem reddunt, a diversis exquirenda praecipunt.*

Pues así como la abejas al hacer la miel, no solo de una, sino de todas las flores recogen aquello a partir de lo cual hacen la miel misma, así de **Cicerón** las figuras retóricas, los silogismos, **las sales**; de Quintiliano el encanto, la gracia, la energía; de Salustio la sangre, la piel, la carne; de César los nervios, los cartílagos, los huesos; de Plinio el alma, la fuerza, el espíritu; en definitiva, sea lo que sea lo que hace brillar un discurso, establecen que hay tomarlo de diversos autores.

### 3. LA SAL, METÁFORA CULTURAL DE ALCANCE UNIVERSAL, A TRAVÉS DE LOS SIGLOS

La sal, en definitiva, siempre fue, desde la Antigüedad Clásica, una metáfora cultural de alcance universal: condimento en apariencia insignificante pero vital, que superaba a cualquier elemento básico en importancia y utilidad, considerada por Homero (*Il. X 214*) y Platón (*Tim. 60e*) respectivamente, como divina (*thetioio*) y lo más querido de los dioses (*theophiléstaton*). Plutarco, por otro lado, en sus *Quaestiones Conuiuales* también calificó la sal de "divina"<sup>25</sup> y no solo por ser "el condimento por excelencia" (el *ópson* entre los *ópsa*), sino sobre todo por ser el condimento para la necesaria nutrición, pues sin sal nada alimenta ni nutre por desagradable e incomible, especialmente el pan, "el alimento (*sítos*) por excelencia".<sup>26</sup> De ahí que sea también "la gracia", "el ingenio", el elemento imprescindible en cualquier comida o cena festiva,<sup>27</sup> como la descrita por Catulo en su *Carmen XIII*:

*Cenabis bene, mi Fabulle, apud me  
paucis, si tibi di fauent, diebus,  
si tecum attuleris bonam atque magnam  
cenam, non sine candida puella  
et uino et sale et omnibus cachinnis...*

Cenarás bien, querido Fabulo, en mi casa  
dentro de pocos días, si los dioses te son propicios,

<sup>25</sup> Ramos 1999: 403-407; Romeri 2002: 167-170.

<sup>26</sup> Romeri 2002: 153 y 168. Cf. et Plut. *Mor.* 5 685a7-10.

<sup>27</sup> Gowers 1993: 232-234: "Salt, wich was always a universal cultural metaphor (the slight but vital condiment that outweighed any staple in importance) is also 'wit', the spice of dinner-party conversation".

y si traes una buena y generosa  
cena a la que no le falte una guapa chica  
y vino y **sal** y risas sin límite...

y elemento imprescindible para la vida humana, como expresó Plinio el Viejo (*nat.* 31, 88: *Vita humanior sine sale non quit degere...*) según adelanté al citar a Cardano, y, en consecuencia, elemento fundamental de la mesa, tal como describió Horacio en algunos de sus poemas:

*Vivitur paruo bene cui paternum  
Splendet in mensa tenui salinum.*<sup>28</sup>

Vive bien con poco aquel en cuya sobria mesa  
brilla el salero de sus padres

*Modo sit mihi mensa tripes et  
Concha salis puri.*<sup>29</sup>

Con tal de que yo tenga una mesa de tres pies y  
una concha de sal pura

Y así en numerosísimos autores y obras desde la Antigüedad, entre las que no faltará siquiera en las Sagradas Escrituras o en obras de la más pura tradición judaica o árabe.<sup>30</sup>

En los siglos siguientes a nuestro original coloquio de la sal no encontraremos referencias especialmente negativas contra la sal, todo lo contrario: el avance de las investigaciones científicas hace proliferar los escritos sobre el blanco y divino condimento, especialmente en el norte de Europa, tratados todos que, a diferencia de la enciclopedia científico-literaria de Gómez Miedes, se centrarán en sus aplicaciones médicas y químicas. Las obras son incontables, como se recogen en la *Bibliotheca Salinaria* de G. Thurmann o en la *Litteratura uniuersa materiae medicae, alimentariae...* de E. G. Baldinger,<sup>31</sup> de principios y finales del siglo XVIII respectivamente, por lo que me limitaré ahora a espigar solo algunos ejemplos significativos hasta llegar a la actualidad.

Tras los comentarios sobre la sal de Gómez Miedes, en el siglo XVII<sup>32</sup> el afamado químico y farmacólogo Rudolph Glauber (1604-1670), conocido

---

<sup>28</sup> Hor. *carm.* 2, 16, 13-14.

<sup>29</sup> Hor. *serm.* 1, 3, 13-14.

<sup>30</sup> Ramos 1998; 2004-05; 2007a; 2008a; 2008b.

<sup>31</sup> Baldinger 1793: 30-37, 42-43, 182-193.

<sup>32</sup> Bernardus Caesius en 1636 dedica una sección del libro tercero (*De succis concretis*) de su *Mineralogia* al uso de la sal en medicina (*De salis usu in re medica*). Es el capítulo 2, que está

por el desarrollo del sulfato sódico y de la sal que lleva su nombre, conocida también como *sal mirabile*, escribe su *Tractatus de natura salium* (1658-1659), cuyo subtítulo descrito profusamente en la portada no deja lugar a la duda sobre la apreciación de Glauber sobre la sal, quien se sitúa en la tradición antigua de considerar “la sal (después de Dios y el sol), el único principio, origen, propagación y aumento indiscutible de todas las cosas, del que pueden extraerse el mayor tesoro del Mundo y la mayor riqueza”:

*Rudolphi GLAUBERI Tractatus de natura salium siue Dilucida descriptio, perfecta explanatione declarans naturam, proprietates et usus salium uulgo notorum, ut et alius cuiusdam, admodum mirabilis et hactenus mundo ignoti salis, cuius adjumento omnia Vegetabilia, Animalia et Mineralia, sine ponderum suorum diminutione et formarum mutatione in dura et incombustibilia corpora transmutari possunt, cum demonstratio-  
ne firmissima, quod Sal (post Deum et Solem) unicum sit principium solaque origo, propagatio atque augmentum unicum cunctorum uerum, ex quo maximus totius Mundi thesaurus et maximae diuitiae erui queant... Amsterodami. Apud Ioannem Ianssonium. Anno MDCLIX.*

Tratado de Rudolph Glauber Sobre la naturaleza de las sales o Descripción precisa que declara, con una explicación perfecta, la naturaleza, propiedades y uso de las sales conocidas al vulgo, así como también de otra sal ciertamente muy admirable y hasta ahora desconocida para el mundo, con cuyo auxilio todas las plantas, animales y minerales, sin merma de su peso o transformación de su forma pueden transmutarse en cuerpos sólidos e incombustibles, y demostración muy firme de **que la Sal (después de Dios y el Sol) es el único y solo principio, origen, propagación y aumento indiscutible de todas las cosas, de la que pueden extraerse el mayor tesoro de todo el Mundo y la mayor riqueza...** Amsterdam. En el taller de Jan Janssonius. Año 1649.

Poco después, en 1663, Johann Sophron Kozak publica un tratado médico sobre la sal, donde reconoce en la “Sección II” del capítulo I la primacía de la sal entre los elementos de la naturaleza, de la que se extraen, como de una madeja, el hilo de todas las pasiones y acciones diversas que se dan en nosotros, los placeres y los dolores, las vidas y las muertes junto con sus propias discrepancias,<sup>33</sup> idea que desarrolla en la “Sección III”:<sup>34</sup>

---

dedicado a la etimología de la sal, tipos y géneros, colores, sabores, propiedades, simbología, etc. Cf. Caesius 1636: 293-322, espec. 311.

<sup>33</sup> Kozak 1663: 4: *Principium rerum naturalium ... ex quo, tamquam ex glomo, filum trahunt omnium actionum et passionum in nobis uarietates, uoluptates et dolores, uitae mortesque cum suis discrepantiis.*

<sup>34</sup> Kozak 1663: 6.

*Sine Sale enim nihil est in mundo hoc praesenti, nihil in futuro futuri. Nihil mutabilis, nihil aeternii. Sale condiuntur et condita sunt omnia et huius et futuri seculi Entia. Nec astrorum splendor nec terra opacitas nec Ignis aestus nec Aqua frigus nec Aeris pondus nec Metallorum soliditas nec Mineralium fragilitas nec fontium scaturigines nec montium et collium gibbi, nec convallium planities, nec Vegetabilium sapor, odores, colores, nec carnes nec ossa animalium nec sensus nec humanae cogitationes earumque in acie vel stupiditate varietates sine Sale sunt id quod sunt. Omnes vitae et mortis, Aeternitatis et mutabilitatis, sanitatis et morborum, lucis et tenebrarum thesauri, locorum, temporum, magnitudinum, multitudinum, sympathiarum et antipathiarum discrepantia in uno Salis latent Mysterio. Nullus est supernè aut infernè, intus in nobis vel extrà nos, in seminum centris vel fructuum superficiebus, motus et quies quam Sal non inchoet, comitetur, continuet, interturbet aut terminet.*

**Sin sal, pues, no existe nada en este mundo presente**, nada futuro en el futuro. Nada mudable, nada eterno. Con sal se condimentan y han sido condimentados todos los seres de este tiempo y del futuro. Ni el brillo de las estrellas ni la opacidad de la tierra ni el calor del fuego ni la frialdad del agua ni el peso del aire ni la solidez de los metales ni la fragilidad de los minerales ni los manantiales de las fuentes ni los relieves de montes y collados ni las planicies de los valles ni los sabores, olores y colores de los vegetales ni las carnes ni los huesos de los animales ni las sensaciones ni las reflexiones humanas ni sus variedades siquiera en agudeza o estupidez **sin sal son lo que son**. Todos los repositorios de la vida y de la muerte, de la eternidad y del cambio, de la salud y de la enfermedad, de la luz y de las tinieblas, las discrepancias de lugares, tiempos, magnitudes, multitudes, simpatías y antipatías laten en el Misterio único de la sal. No hay movimiento o reposo por encima de nosotros o por debajo, dentro de nosotros o fuera, en el núcleo de las semillas o en la superficie de los frutos que la sal no inicie, acompañe, continúe, perturbe o termine.

En el siglo XVIII Friedrich Hoffmann (1660-1742), entre otros, publicó varias *Dissertationes physico-chymicae* sobre la sal y diversos opúsculos dietéticos.<sup>35</sup> En el prólogo de una de estas obras comienza con la referencia al antiguo precepto de la “importancia del sol y la sal para la salud” referido por los sabios, situándose de este modo el químico moderno en la tradición clásica y humanística (y siguiendo en este punto casi al pie de la letra a Cardano, cuyo nombre es silenciado) de considerar el sol y la sal lo más benéfico para la prolongación y conservación de la salud:<sup>36</sup>

*In sole et sale omne illud, quod sapientes quaerunt, reperiri, ab omni iam inde antiquitate inter philosophos celebrata parèmia est, ita prorsus, ut qui alchymisticae arti apprime favent, hoc dictum sibi quam maxime applicent atque ad suum sibi praefixum*

<sup>35</sup> Sus *Opera omnia* están publicados en seis tomos, en Genova, año 1740.

<sup>36</sup> Hoffmann 1721: 3-5.

De 'condimento vital' a 'veneno': sobre el consumo de sal idóneo en la dieta desde la Antigüedad Clásica a nuestros días

*scopum transferant. Nos, relictis hisce inanibus et supra captum nostrum positis opinionibus, potius hoc vetustissimum sapientum edictum, simplicissime tantummodo intellectum, ad usum physico-medicum perquam commode traduci posse existimamus. Ecquis enim solis, qui iure meritoque rerum conditarum princeps ac rex, atque universi systematici mundi primum mobile appellari potest, immensam ac pene divinam in immutandis, generandis ac perficiendis rebus corporeis virtutem digne satis aestimare ac praedicare poterit? [...] Enimvero, praeter mirabiles solis in sublunaria effectus et operationes in universa rerum natura, quod tam penetrante agilitate tamque insigni corpora immutandi varieque miscendi potentia instructum sit, **praeter salinum principium fere nihil invenies**. Neque enim vel in natura vel in arte ulla occurrit operatio **quae absque salium concursu perficiatur**.<sup>37</sup>*

**Que en el sol y en la sal se halla todo lo que los sabios buscan**, es paremia celebrada entre los filósofos ya desde toda la antigüedad, de tal modo que quienes principalmente se dedican al arte de la alquimia, se aplican sobre todo a este dicho y lo transfieren a su objetivo prefijado. Nosotros, dejando a un lado estas opiniones inanes y que van más allá de nuestra capacidad, este antiquísimo dicho de los sabios, que lo entendemos solamente en su sentido más simple, más bien consideramos que puede aplicarse muy apropiadamente en sentido físico-médico. Pues la virtud inmensa y casi divina de transformar, generar y consumir los cuerpos del sol, que con derecho y merecidamente puede ser llamado príncipe y rey de la creación y primer principio activo de todo cuanto hay en el sistema del mundo, ¿hay alguien que pueda valorarla y proclamarla de forma lo suficientemente digna? [...] Sin embargo, más allá de los admirables efectos del sol en la zona sublunar y sus operaciones en toda la naturaleza, puesto que ha sido creado con tan penetrante agilidad y tan insigne poder para transformar los cuerpos y mezclarlos diversamente, **no hallarás casi nada más allá del principio salino**. Pues no tiene lugar ninguna operación natural ni artificial **que se complete sin el concurso de la sal**.

Y muy a propósito para nuestra investigación, en el tomo V de sus *Opera omnia* encontramos un tratado “De salinis Halensibus commentatio” donde también en el prólogo volvemos a descubrir la referencia al sol y a la sal de los antiguos, a partir de la cual Hoffmann ensalza la beneficencia de la sal para la conservación, duración, aumento y propagación de la vida:<sup>38</sup>

*In sole et sale Veterum sagaciores non sine ratione summam rerum conditarum inquisierunt perfectionem [...] Post solem maxima quoque uirtus, uis ac efficacia sali*

<sup>37</sup> Véase el texto de Cardano al que hace referencia la nota 20.

<sup>38</sup> Hoffmann 1740: 47.

*inest, quod ad conseruationem, durationem, augmentum et propagationem admodum proficuum est.*

**En el sol y la sal** los más perspicaces de los autores antiguos no sin razón buscaron la suma perfección de toda la creación [...] Después del sol la más poderosa virtud, fuerza y eficacia también se halla en la sal, porque para la conservación, duración, aumento y propagación es absolutamente **benéfica**.

En el siglo XIX continúan las disertaciones médicas, como la de Stanger, quien, en la misma línea de los siglos anteriores, escribe “Sobre la sal común” destacando su utilidad y beneficios para la salud:<sup>39</sup>

*Sal communis ab antiquissimis temporibus propter usum longe frequentissimum maximi factus est, et maiores nostri, qui rem magis colebant quo utilior esset, non nisi cum reuerentia de eodem loquuti sunt. [...] Nec tamen solius uoluptatis causa instinctus usum salis dictauit hominibus, sed salutis gratia etiam iubet.*

La sal común desde los tiempos más antiguos por su uso con diferencia muy frecuente fue tenida en muchísima estima y nuestros mayores, que veneraban más una cosa, cuanto **más útil** era, no hablaban de ella sino con reverencia [...] Sin embargo, no solo por causa del placer el instinto dictó a los hombres el uso de la sal, sino también lo prescribe por motivos de **salud**.

Y tras un paréntesis desolador durante el siglo XX en el que la sal, de escasa y muy apreciada, se trivializa y se convierte, en cierta medida, en el enemigo público número uno de la dieta humana,<sup>40</sup> algunos recientes estudios parecen sugerir los beneficios asociados a las dietas con sal: por un lado una investigación de 2014 titulada “The *wrong white crystals*: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease”,<sup>41</sup> intenta demostrar que no es la sal, sino el azúcar la causante de la hipertensión y enfermedades cardiometabólicas:

Coincidentally, processed foods happen to be major sources of not just sodium but of highly refined carbohydrates: that is, various sugars, and the simple starches that give rise to them through digestion. Compelling evidence from basic science, population studies, and clinical trials implicates sugars, and particularly the monosaccharide fructose, as playing a major role in the development of hypertension. Moreover, evidence suggests that sugars in general, and fructose in particular, may contribute to overall cardiovascular risk through a variety of

---

<sup>39</sup> Stanger 1837: 3.

<sup>40</sup> Meyer 2000; Laszlo 2001: 30; Kurlansky 2003: 467-468.

<sup>41</sup> DiNicolantonio -Lucan, 2014.

mechanisms. Lowering sodium levels in processed foods could lead to an increased consumption of starches and sugars and thereby increase in hypertension and overall cardiometabolic disease... **Sugar may be much more meaningfully related to blood pressure than sodium, as suggested by a greater magnitude of effect with dietary manipulation...** Just as most dietary sodium does not come from the salt shaker, most dietary sugar does not come from the sugar bowl; reducing consumption of added sugars by limiting processed foods containing them, made by corporations would be a good place to start. Indeed, reducing processed-food consumption would be consistent with existing guidelines already in place that misguidedly focus more on the less-consequential white crystals (salt).

Otro estudio más reciente, de marzo de 2015,<sup>42</sup> considera que la sal en la dieta podría tener una ventaja biológica: la defensa del organismo contra los microbios invasores, una estrategia “muy antigua” para prevenir infecciones, mucho antes de que se inventaran los antibióticos.

En este debate entre los que creen que la sal es beneficiosa y aquellos que la consideran perjudicial estamos en la actualidad. Puede que ambas hipótesis sean ciertas. No cabe duda de que el cuerpo humano necesita sal, pero las pruebas clínicas demuestran que los grandes consumidores de sal presentan problemas de salud. Los términos, pues, del debate y de la controversia en el uso y consumo de la sal deberían matizarse y empezar a establecerse en aquellos que, partiendo de su incontestable importancia vital, examinen, investiguen y descubran el verdadero y justo “punto medio” de sal.

#### 4. SOBRE EL “PUNTO MEDIO” IDÓNEO DE SAL (SEGÚN GÓMEZ MIEDES)

Pero volviendo al siglo XVI y a la primera monografía editada en Europa sobre la sal, ¿dejó su autor, Gómez Miedes, algo escrito sobre su consumo idóneo? Efectivamente, no solo el nombre parlante elegido por el humanista español para elogiar y defender el uso del blanco condimento (*Metrophilus*) es revelador del pensamiento del autor, que le posiciona de entrada en la tradición más clásica de no considerar “nada en exceso” (*nequid nimis*)<sup>43</sup> y de buscar el punto medio de las cosas, sino que también el libro tercero de los cinco que conforman el coloquio está estructurado de tal forma, que sus tres partes (dedicadas a explicar el lugar, el momento y la cantidad idóneos de sal en la mesa) están diseñadas para este fin último: demostrar que hay

<sup>42</sup> Jantsch-Schatz 2015: 493-501.

<sup>43</sup> Es el famoso precepto griego, inscrito, según cuenta Platón (*Hiparco* 228e), en el frontón del templo de Apolo en Delfos. *médén ágan*, que inculcaba la medida y el rechazo de los excesos, recogido por el poeta Alfeo (9, 100, 4) y por el comediógrafo Terencio (*Andria* 61) en su variante latina *nequid nimis*.



que tender a la moderación, la clave y la característica más importante en el régimen, la dieta y un buen estado de salud en la primera época moderna.

Teniendo, pues, en cuenta los preceptos de los escritores grecorromanos y la experiencia personal, Metrófilo-Miedes intenta descubrir con qué exacta proporción debe aplicarse la sal en los alimentos, porque considera que no es tanto lo que comemos lo que suele perjudicar, sino la cantidad. En efecto, si esta cantidad no fuera la justa, podría causar daño e incluso matar, como ocurre en la preparación de medicamentos, anticipándose en esto a los químicos posteriores, ya que si se empleara en la mezcla una proporción de sustancias químicas menor o mayor de lo debido, podría convertirse en “veneno” eso mismo que, para restablecer la vida del enfermo y mantener la salud, debe prepararse con un peso y una medida determinados:<sup>44</sup>

*Neque enim in cibis qualitas, ut uulgo dicunt, sed quantitas nocere solet, quod haec, si iusta non fuerit, non modo nocere, sed necare possit, maxime uero in medicaminibus. In quibus nihil tam facile factu est quam quod ad reparandam aegroti uitam retinendamque salutem, certo cum pondere, numero et mensura a medico componendum traditur, id ipsum minore uel maiore quam par est simplicium proportione permistum, **in uenenum conuertere**. Est igitur sali modus plusquam ceteris rebus omnibus in condiendo praescribendus.*

No es, pues, la calidad en los alimentos, como vulgarmente dicen, lo que suele perjudicar, sino la cantidad, puesto que si ésta no fuera la justa, no sólo podría causar daño, sino matar, pero sobre todo en los medicamentos. Y en éstos nada es tan fácil de conseguir como, tras emplear en la mezcla una proporción de sustancias simples menor o mayor de lo debido, **convertir en veneno** eso mismo que, para restablecer la vida del enfermo y mantener la salud, tradicionalmente el médico debe preparar con un peso, un número y una medida determinados. Por lo tanto, en la condimentación hay que prescribir una medida para la sal más que para todas las demás cosas.

Como podemos observar, Gómez Miedes introduce el concepto de “veneno” en la aplicación y consumo de sal, pero no como algo inherente a la misma, como suele entenderse en la actualidad, sino como resultado del mal uso de la misma por parte del hombre y de la mudanza de los tiempos, porque no hay nadie que en su sano juicio y desde la antigüedad grecorromana haya expresado tal condición negativa del más divino de los condimentos.

Si la sal es el condimento por excelencia (el *ópson* entre los *ópsa*) esencial para la salud, con cuya ausencia ningún alimento (*sitos*) tiene sabor y por tanto no puede nutrir, de acuerdo con el dicho *Quod sapit, nutrit*, en su uso hay que prescribir una medida más justa y necesaria que con cualquier otro

---

<sup>44</sup> Ramos 2003: 524-55 [Miedes, *sal.* 3, 4. 5].

condimento. Y para establecer con exactitud ese consumo "justo" de sal, el humanista manejará tres criterios o medidas fundamentales: el individual, el aritmético y el geométrico,<sup>45</sup> cuyo punto de partida serán los conocidos versos de Horacio que declaran:<sup>46</sup>

*Est modus in rebus, sunt certi denique fines,  
Quos ultra citraque nequit consistere rectum*

Hay una medida en las cosas, unos límites claros, en fin,  
en cuyos extremos no puede asentarse lo justo.

Gómez Miedes descarta el criterio individual (pues el gusto personal de cada uno de los hombres no puede aplicarse a todos por igual) y el aritmético (no existe un justo "punto medio" inamovible y exacto, pues a menudo sucede que lo que para unos se considera punto medio, para otros es excesivo, pero para otros se considera escaso). Considera por tanto que el uso más sano de la sal y su modo de aplicación deben depender de ese término medio geométrico que, según la naturaleza del clima y del suelo e incluso del pueblo de los que depende su uso, se deduce y se prescribe por su empleo más sano y más frecuente.

Así, quienes habitan regiones calurosas y secas, pero sobre todo situadas en llanuras y valles hondos, necesitan poca cantidad de sal y por ello más benigna y menos fuerte, así son los pueblos del sur. Pero, por el contrario, los habitantes de regiones frías y húmedas, conviene que tomen más cantidad de sal, que sería moderada en relación a los otros. De este tipo son los pueblos del norte.

De aquí resulta que por la misma proporción por la que los del sur tienen a lo escaso, obteniendo así su propio y verdadero término medio, los del norte, inclinándose también a lo excesivo, sitúan esta misma proporción en un punto que dista más de lo escaso y que está más próximo a lo excesivo. Y observada por ambas partes esta peculiar relación y proporción de la medida, Gómez Miedes afirma entonces que ambos no pecan ni de escasez ni de exceso ni se alejan de su punto medio. Más bien saca la conclusión de que ellos desean y buscan de forma correcta y digna el verdadero uso de la sal.

El humanista español considera, no obstante, que hay que volver al sistema aritmético y encontrarlo de tal clase, que los que lo sigan no parezca que ajustan la regla a ellos, sino más bien ellos mismos a la regla, es decir, hay que encontrar un punto fijo de la sal que sea equidistante de los extremos en los que se mueve. Y de esta clase concluye que son en general casi todas las

---

<sup>45</sup> Toda la exposición sobre esta cuestión de la cantidad y de los tres criterios aplicados en la bûqueda del "punto medio" universal se tratará profusamente en el libro III de los *Commentarii de sale*, capítulos 57- 63, que resumimos en el presente apartado. Cf. Ramos 2003: 678-693.

<sup>46</sup> Hor. *serm.* 1, 1, 106-107.

regiones que se comprenden entre el norte y el sur, tanto desde el Trópico de Cáncer hasta el Ártico, como desde el Trópico de Capricornio hasta el Círculo Antártico, regiones que llaman templadas porque se inclinan al calor no menos que al frío. Y en estas regiones, dado que por la temperatura y la pureza del aire y su cultivo fecundo en recursos, la tierra produce frutos muy variados y abundantes, que ni se hielan con el frío del Aquilón ni se arruinan con la sequedad meridional, sabe con certeza que son muy cultivadas y resultan muy apropiadas a los hombres para habitarlas. Por lo tanto, al estar situadas en el centro y distar lo mismo por ambas partes de las regiones no templadas, resulta que los habitantes de estos lugares son en todo caso moderados y sobrios en la alimentación.

De aquí Miedes saca la conclusión de que el mejor modo de salar, casi todas las naciones de Europa que se hallan entre el sur y el norte lo aprueban, conservan y emplean a menudo y por ello presentan un mejor estado de salud. Y entre estas naciones destaca España, Italia, Francia, Grecia, Macedonia, Lacedemonia y toda Asia en general orientada hacia el oeste bajo los mismos paralelos de España y Grecia.<sup>47</sup>

De este modo, si se aplica este sistema geométrico concluye que se puede alcanzar el término medio en el “más” como en el “menos”, si junto a la variedad del lugar y del tiempo sumamos la cualidad y la cantidad de la materia.

## 5. CONCLUSIÓN

Desde las palabras de elogio que Platón dedicó a la sal en *El Banquete* hasta prácticamente principios del siglo XX apenas encontramos opiniones tan adversas como las que en los últimos decenios se han vertido contra la sal. De hecho, en el primer libro dedicado en exclusiva al “blanco condimento” editado en latín en el siglo XVI, las críticas severas allí lanzadas por un médico muy experimentado, cuyo nombre es silenciado, pero de cuya autoridad se hacen eco unos personajes también innominados que dan pie al coloquio de la sal, pensamos que son pura ficción literaria y que se trata más bien de un eco tardío en España de las llamadas “controversias ciceronianas”, con el dialogo el *Ciceronianus* de Erasmo como telón de fondo.

Definida, pues, en esta y otras muchas obras anteriores y posteriores como “condimento vital y divino”, “oro blanco”, “riqueza infinita” o “el más grande tesoro del mundo” por prestigiosos filósofos, historiadores, poetas y científicos, en la actualidad, sin embargo, se desaconseja y veta de tal modo su consumo desde diferentes organizaciones de la salud, que la sal ha llegado a considerarse

---

<sup>47</sup> Ramos 2003: 690-691 [Miedes, *sal.* 3, 63, 2].

popularmente como uno de los cinco “venenos blancos” de la dieta humana, si no el más nocivo.

Algunos recientes estudios científicos, no obstante, parecen cuestionar esta condena sin paliativo de sustancia tan vital para el hombre y reconocer que, además de otros beneficios, algunas enfermedades que se achacaban a las sal, no son tan imputables a ella como a otras sustancias o a modos de vida y de alimentación equivocados. También algunos estudios médicos afirman que una dieta sin sal puede llegar a ser más nociva que un consumo aplicado a voluntad, siempre y cuando sea uno mismo el que controle la cantidad.

Se dice, en efecto, que más del 75% de la sal que ingerimos viene incorporada en alimentos preparados y conservas, y solo en el 20% o 10% de los casos la añadimos nosotros. Si se eliminaran de la dieta o se redujera el consumo de estos productos elaborados “industrialmente” con sal incorporada y se recurriera a una alimentación más natural, “casera”, a base de productos frescos, se reduciría drásticamente el consumo de sal, pues se haría del empleo de la sal un acto deliberado, como en la Antigüedad, un paso meditado en la preparación del plato, tan importante como el resto de ingredientes.

Si se conocieran, en definitiva, y se respetaran los preceptos transmitidos desde la Antigüedad Clásica al Renacimiento por los más sabios filósofos, médicos y pensadores, se devolvería la sal (junto con el sol) a su lugar (el centro de la mesa), su momento (en las dos comidas principales: almuerzo y cena) y su cantidad (que no es otra que la que el propio Gómez Miedes defiende con el nombre parlante asumido en su coloquio, *Metrophilus*): un consumo “justo” y “moderado” de sal, moderación que ya los antiguos griegos y romanos, y especialmente Horacio, prescribían para todo tipo de actividad, y que depende de esa proporción o término medio “geométrico” que, según la naturaleza del clima y del suelo e incluso del pueblo de los que depende su uso, se deduce y se prescribe por su empleo más sano, usual y verdadero.

## BIBLIOGRAFÍA

- Baldinger, E. G. (1793), *Litteratura uniuersa materiae medicae, alimentariae, toxicologicae, pharmaciae et therapiae generalis, medicae atque chirurgicae, potissimum academicae*, Marburgi.
- Bannwart, G. C. M. de Campos, Pinto e Silva, M<sup>a</sup> E. M., Vidal, G. (2014), “Redução de sódio em alimentos: panorama atual e impactos tecnológicos, sensoriais e de saúde pública”, *Nutrire* 39.3: 348-365. doi: <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.034>.
- Busch J. et al. (2010), “Salt reduction and the consumer perspective”, *New Food* 2/10: 36-39.
- Caesius, B. (1636), *Mineralogía siue Naturalis philosophiae thesauri...*, Lugduni.
- De Renzi, S. (1846), *Storia della medicina in Itali*, 3 vols. Napoli.

- DGS = Direção-Geral da Saúde (2013), “Relatório: Estratégia Nacional para a Redução do Consumo de Sal na Alimentação em Portugal”, URL: <<http://www.dgs.pt/?cr=24482>> [Última consulta: 22/06/2015].
- DiNicolantonio, J. J.; Lucan, S. C. (2014), “The *wrong white crystals*: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease”, *Open Heart* 1: doi:10.1136/openhrt-2014-000167.
- FEN = Fundación Española de la Nutrición (2013), *Libro Blanco de la Nutrición en España*, Madrid.
- Glauberi, R. (1659), *Tractatus de natura salium...* Amsterodami.
- Gowers, E. (1993), *The Loaded Table. Representations of Food in Roman Literature*, Oxford.
- Hoffmann, F. (1693), *Dissertatio physico-chymica experimentalis de generatione salium*, Halae Magdeburgicae.
- Hoffmann F. (1702), *Dissertatio Physico-Medica Inauguralis De generatione salium morbosorum in corpore humano*, Halae Magdeburgicae.
- Hoffmann, F. (1721), *Dissertatio Inauguralis Physico-Medica De salium mediorum excellentie et purgante virtute*, Halae Magdeburgicae.
- Hoffmann, F. (1740), *De salinis Halensibus commentatio in qua plures simul physicae quaestiones de fontium salsorum origine ipsiusque salis differentiis, praeparatione et utilitate illustrantur*, in: *Opera omnia*, tomus Quintus. Genevae.
- Jantsch, J.; Schatz, V. (2015), “Cutaneous Na<sup>+</sup> Storage Strengthens the Antimicrobial Barrier Function of the Skin and Boosts Macrophage-Driven Host Defense”, *Cell Metabolism* 21. 3, (3 March): 493-501.
- Kozak J. S. (1663), *Tractatus Medicus de Sale ejusdemque in corpore humano resolutionibus salutaribus et noxiis omnibus medicinae practicae valdè utilis et aegrotis necessarius...*, Francoforti.
- Kurlansky, M. (2003), *Sal. Historia de la única piedra comestible*, Barcelona [*Salt. A World History*, 2000].
- Laszlo, P. (2001), *Los caminos de la sal*, Madrid [*Chemins et savoirs du Sel*, 1998].
- Meyer, P. (1982), *L'homme et le sel. Reflexions sur l'histoire humaine et l'évolution de la médecine*, Paris [2000, 2<sup>a</sup> ed.].
- Montero Cartelle, E. (2001), “El médico filólogo en el siglo XVI”, en J. L. García Hourcade – J. M. Moreno Yuste (coords.), *Andrés Laguna. Humanismo, ciencia y política en la Europa renacentista*, Valladolid, 93-122.
- Mundella, A. (1551), *Dialogi Medicinales decem*, Tiguri apud Froshoverum.
- Ramos Maldonado, S. I. (1998), “Islamismo y mundo árabe en las obras de los humanistas: los *Commentariorum de sale libri V* del alcañizano Bernardino Gómez Miedes”, en J. Martín, F. Velázquez, J. Bustamante (eds.), *Estudios de la Universidad de Cádiz ofrecidos a la memoria del Profesor Braulio Justel Calabozo*, Cádiz, 179-191.
- Ramos Maldonado, S. I. (1999), “La recepción de Plutarco en la obra de Bernardino Gómez Miedes: Erasmo como fuente intermedia de *Quaest. conu.* 5, 10 (*Mor.* 684e -685f)”, en J. G. Montes, M. Sánchez, R. Gallé (eds.), *Plutarco, Dioniso y el vino*, Madrid, 399-410

- Ramos Maldonado, S. I. (2003), *Bernardino Gómez Miedes. Comentarios sobre la sal. Edición crítica, traducción, estudio introductorio, notas e índices de...*, 3 vols., Alcañiz-Madrid.
- Ramos Maldonado, S. I. (2004-05), "SAL: una interpretación trinitaria del Tetragrámmaton y un nombre de dios según un humanista (¿cabalista?) cristiano del siglo XVI", *Calamus Renascens* 5-6: 193-222.
- Ramos Maldonado, S. I. (2007a), "La sal y la técnica de la salazón en la Antigüedad: estado de la cuestión en el siglo XVI", en L. Lagóstena, D. Bernal and A. Arévalo (eds.), *CETARIAE. Salsas y Salazones de pescado en Occidente durante la Antigüedad*, Oxford: Colección British Archaeological Reports (BAR), 163-171.
- Ramos Maldonado, S. I. (2007b), "Los *Commentarii de sale* (Valentiae, 1572-79) de B. Gómez Miedes: una enciclopedia renacentista sobre la sal", en N. Morère (ed.), *Las salinas y la sal de interior en la historia: economía, medioambiente y sociedad. Inland Salt Works and Salt History: Economy, Environment and Society*, Madrid, II 723-756.
- Ramos Maldonado, S. I. (2008a), "Proverbios alimentarios y simbólicos de la sal procedentes de la Grecia antigua: "Los de sal y comino" (1ª parte)", *El Alfolí* 1: 4-10.
- Ramos Maldonado, S. I. (2008b), "Proverbios alimentarios y simbólicos de la sal procedentes de la Grecia antigua: "Los de sal y habas" (2ª parte)", *El Alfolí* 2: 4-11.
- Ramos Maldonado, S. I. (2014), "De stilo presso: Plinio el Viejo en las controversias ciceronianas", *RELat* 14: 119-139.
- Romeri, L. (2002), *Philosophes entre mots et mets: Plutarque, Lucien et Athénée, autour de la table de Platon*, Grenoble.
- Thurmann, G. (1702), *Bibliotheca Salinaria, Physico-Theologico-Politico-Juridica, in qua exhibentur autores fere omnes, tam physici et medici quam theologi et jurisconsulti qui de salibus et salinis, maxime Hallensibus harumque juribus, quicquam commentati, in gratiam illorum, qui circa res salinarias earumque jura occupantur, collecta*, Halae Magdeburgicae.
- Trajano Petronio, A. (1567), *De morbo Gallico*, Venetiis.
- WHO = World Health Organization (2003), *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Technical Report Series 916. Rome.