

LIBRO DEL EJERCICIO Y SUS PROVECHOS  
DE CRISTÓBAL MÉNDEZ (1500-1553?)

En 1597 el médico Álvarez de Miraval, al describir el cuerpo humano como “*el más excelente de todos los mixtos, y en el que concuerdan y se juntan en paz y concordia quantas cosas ay criadas en el universo*” en su tratado *La conservación de la salud de cuerpo y alma*, nos brinda una prueba del descubrimiento de un cuerpo “secularizado” como base de una inquietud médica dirigida a ofrecer normas y preceptos no tanto para curar, como para regular el vivir cotidiano con el fin de evitar la enfermedad. Ésta precisamente fue la finalidad que propuso Cristóbal Méndez con su tratado *Libro del ejercicio corporal y su provecho*, que se distancia de otros de la misma temática en la medida en que no se apoya en la dietética, como ocurría en los denominados *regimina sanitatis* bajomedievales, o en los de Luis Lobera y Francisco Núñez de Coria, *Banquete de nobles y caballeros* (1530) y *Aviso de sanidad* (1569) respectivamente.

El planteamiento original de Cristóbal Méndez radica en la importancia que da al ejercicio físico realizado con “voluntad libre”, es decir, ajeno a la actividad laboral. Tampoco entiende el ejercicio físico al modo antiguo como proporcionador de la armonía y belleza física, o como forma de ocio de hombres jóvenes y libres. Su concepto de ocio es sinónimo de inactividad y ésta, como dicta el lema de la portada del libro, es *nocer*, es dañina. También sobrepasa el presupuesto clásico al aconsejar el tipo de ejercicio de acuerdo con la edad y el sexo.

El mundo en el que Cristóbal Méndez ejerció la medicina justifica sobradamente este libro, ya que tenemos noticias de su actividad como

médico privado de personajes ilustres entre los que se encuentra D. Antonio de Mendoza, Virrey de la Nueva España, con quien viajó a Méjico. Tanto la obra de Méndez, como los tratados de este tipo, iban dirigidos a personajes de alto rango, frecuentemente dados a los placeres de la mesa y alejados de cualquier ejercicio corporal. Tal vez sea esta una de las razones que justifica el sentido práctico y aplicable del texto, al que añade, cuando el caso lo requiere, acertadas observaciones sobre aspectos de fisiología, psicología, etc.

*“Y desta manera bien tengo provado ser la salud del cuerpo muy necesaria para conseguir la salud del ánima. Aunque dicho esto al revés, se hallará verdadero que quiero dezir que para alcançar la salud del cuerpo, es bueno que se cure primero la del ánima porque el virtuoso con su bondad podrá muy bien sojuzgar las pasiones del cuerpo”* (Trat. I, cap. IV, fols. XXIII r-v)

Todo ello lo hace original frente a obras de temática similar y su autor merece ser inscrito entre las primeras figuras de la medicina española del siglo XVI

M. D. Rincón González

[mdrincon@ujaen.es](mailto:mdrincon@ujaen.es)

E. Álvarez de Palacio; *Cristóbal Méndez. Libro del ejercicio y sus provechos*, León 1996. L Sánchez Granjel, “La obra de un médico giennense: Cristóbal Méndez”, *Seminario Médico* 42 (1990). F. Palma Rodríguez, *Jaén en la Historia de la Medicina Española*, Granada 1980. M. D. Rincón González, “Humanismo Giennense: Médicos en Jaén durante los s. XVI y XVII”, *Boletín del Instituto de Estudios Giennenses* 163 (1997).