

Διατροφικές Οδηγίες για τους Αθλητές Υψηλών Επιδόσεων στον Αρχαίο Ελληνικό Κόσμο

Ι. Σταυρίδης, Α. Ματάλα

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: Στην εργασία παρουσιάζονται οι επικρατούσες απόψεις σχετικά με τη διατροφή των αθλητών υψηλών επιδόσεων στον αρχαιότητα. Για την ολοκλήρωση της μελέτης εξετάστηκαν πηγές της αρχαιοελληνικής γραμματείας, κυρίως πραγματείες ιατρών και φιλοσόφων οι οποίες θέτουν ζητήματα της υγείας και του τρόπου ζωής. **Υλικό-Μέθοδος:** Το υλικό της μελέτης αντλήθηκε από έργα του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Διοσκουρίδη, του Αθήναιου του Ναυκρατίτη, του Πλάτωνα, του Ορειβάσιου, του Πausανία, του Επίκτητου, του Διογένη Λαέρτιου, του Δίωνα, του Ευσέβιου, του Πολυδεύκη, του Αιλιανού, του Φιλόστρατου, του Πορφύριου, του Ομήρου και του Πλίνιου του πρεσβύτερου. **Αποτελέσματα:** Η διεξοδική εξέταση των πηγών αποκαλύπτει ότι κατά την αρχαιότητα η διατροφή των αθλητών θεωρούταν καθοριστικής σημασίας για την επίτευξη υψηλών αγωνιστικών επιδόσεων. Μέσα από την ανασκόπηση των διαιτητικών πρακτικών τις οποίες εφαρμόζαν συγκεκριμένοι Ολυμπιονίκες, αποκαλύπτονται οι διάφορες απόψεις σε σχέση με το ρόλο της διατροφής στην αθλητική προετοιμασία και επίδοση, καθώς και τις διαφοροποιήσεις στη διάρκεια του χρόνου. Ως ιδανική για την αγωνιστική απόδοση, αρχικά θεωρούταν μια δίαιτα η οποία παρείχε μεγάλες ποσότητες φρέσκου τυριού, σιταριού και ξερών σύκων. Όμως, με το πέρασμα του χρόνου, οι συστάσεις για τους αθλητές εστίασαν όλο και περισσότερο στον τρόπο που τα διαφορετικά είδη διατροφής συμβάλλουν στην ανάπτυξη δύναμης και βέλτιστης σωματικής διάπλασης και οι αθλητές, επί το πλείστον, βάσιζαν τη δίαιτά τους στο κρέας. **Συμπέρασμα:** Η καλλιέργεια του αθλητικού συναγωνισμού στον αρχαίο κόσμο δημιούργησε την ανάγκη για μια ειδική αθλητική διατροφή, η οποία διαφοροποιούνταν τόσο ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αθλητή, όσο και ανάλογα με το αγώνισμα στο οποίο ειδικευόταν. *Hellenic J Nutr Diet 2018, 5(1):12-18*

Λέξεις κλειδιά: Διατροφή, Αθλητισμός, Αρχαία Ελλάδα, Ολυμπιονίκες, Ολυμπιακοί Αγώνες

ABSTRACT

Concerns and guidance for athletic performance in antiquity

I. Stavridis, A. Matalas

Harokopio University of Athens, Department of Nutrition and Dietetics

Purpose: The paper presents the prevailing views on the diet of elite athletes in antiquity, as derived from the classical Greek literature, and mainly from treatises written by doctors and philosophers. **Material and Method:** The primary material of the study was extracted from the work of Hippocrates, Galen, Dioscorides, Athenaeus, Plato, Oribasius, Pausanias, Epictetus, Diogenes Laertius, Dio Chrysostom, Eusebius, Pollux, of Aelianus, Philostratus, Porphyry, Homer and Pliny the elder. **Results:** Our sources reveal that, in ancient times, diet was considered to be an essential parameter for an athlete to achieve the best possible performance. Reviewing of the dietary practices of selected Olympians, the different views on the role of nutrition in

Αλληλογραφία: Αντωνία Ματάλα,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο,
Ελ. Βενιζέλου 70, 17671 Αθήνα,
e-mail: amatala@hua.gr

the athletic preparation and performance, and the variations over time, during antiquity were revealed. Initially, the ideal diet for the athletes was considered a regimen that provided large amounts of fresh cheese, wheat and dried figs. Later on, the recommendations for the athletes, focused mainly on the effect of foods on muscle development, strength and good physique. Thus, most the athletes based their diet on meat. **Conclusion:** The culture of competition in sports created the need for a «sports diet», which did not only vary according to the athlete's needs, but also according to the type of sport he specialized in.

Hellenic J Nutr Diet 2018, 5(1):13-18

Key words: Nutrition, Sports, Ancient Greece, Olympic Games

Εισαγωγή

Για τους αρχαίους Έλληνες, η διαίτα και η γυμναστική ήταν στο επίκεντρο της ιατρικής επιστήμης και αντιμετωπιζόνταν ως αλληλοεξαρτώμενες έννοιες. Ο Ιπποκράτης, ο Γαληνός, ο Διοσκουρίδης, ο Ορειβάσιος και οι άλλοι μεγάλοι γιατροί μελέτησαν τη διατροφή και περιέγραψαν τα οφέλη συγκεκριμένων τροφίμων στην υγεία, καθώς και τους κινδύνους που ενδεχομένως εγκυμονεί η μακροχρόνια κατανάλωσή τους. Παράλληλα, προσδιόρισαν ένα μέτρο ισορροπίας στη λήψη τροφής και εφαρμογής γυμναστικών ασκήσεων. Η διαίτα και η σωματική άσκηση θεωρούνταν βασικές παράμετροι στα πλαίσια της προληπτικής αλλά και της θεραπευτικής ιατρικής. Κατά τον Ιπποκράτη (4ος αιώνας π.Χ.), ο κάθε άνθρωπος θα έπρεπε να ακολουθεί ένα πρόγραμμα διατροφής και άσκησης, τέτοιο που θα ήταν ανάλογο με την ιδιοσυγκρασία του οργανισμού του*¹. Ο Πλάτων (4ος αιώνας π.Χ.) αναφέρει ότι ο πρώτος που επιχείρησε να συνδυάσει την ιατρική επιστήμη με τη γυμναστική και τη διατροφή ήταν ο ιατρός και παιδοτρίβης Ηρόδικος από τη Σηλυμβρία, που έζησε τον 5ο αιώνα π.Χ.².

Οι αρχαίοι αναγνώριζαν την ιδιαίτερη σημασία της διατροφής για τους αθλητές. Για παράδειγμα, ο Επίκτητος (1ος αιώνας μ.Χ.) προσδιόρισε τη διαίτα ως ένα κρίσιμο, μαζί με την προπόνηση, παράγοντα ανάπτυξης του αθλητικού σωματότυπου: *“δείξε μας κάποια αλλαγή του ηγεμονικού μέρους της ψυχής σου, όπως οι αθλητές δείχνουν τους ώμους τους ως αποτέλεσμα της γύμνασης και της διαίταίς τους, όπως οι τεχνίτες*

* Η τροφή από μόνη της δεν αρκεί για να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή φυσική κατάσταση, αν δεν συνδυάζεται με γυμναστική. Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας. Γι' αυτό είναι ανάγκη, να προσδιοριστεί ακριβώς η δύναμη των φυσικών και τεχνητών σωματικών κόπων, στη φθορά της σάρκας και στην αναλογία των ασκήσεων με την ποσότητα του φαγητού.

δείχνουν την τέχνη τους, ως αποτέλεσμα της μάθησής τους”³. Η διαίτα των αθλητών στην αρχαιότητα ήταν αρμοδιότητα των γυμναστών, οι οποίοι ήταν σε θέση να γνωρίζουν τις ανάγκες των αθλητών ανάλογα με το αγώνισμά τους. Μάλιστα, σύμφωνα με τον Φιλόστρατο (2ος αιώνας μ.Χ.), οι παιδοτρίβες μπορούσαν να διδάξουν την τεχνική των αγωνισμάτων, “αλλά μόνο οι γυμναστές ήταν σε θέση να καθοδηγήσουν έναν αθλητή για τον τρόπο που μπορεί να αποβάλει τα περιττά υγρά, να μειώσει το βάρος του, να μαλακώσει τα σκληρυμένα μέλη του, να αυξάνει τη σωματική του μάζα ή να μεταβάλλει ένα μέρος του σώματος του”⁴.

Παρότι υπάρχει πληθώρα αναφορών σχετικά με το ρόλο της γυμναστικής ως τρόπου προάσπισης της υγείας, τις πρακτικές και μεθόδους προπόνησης καθώς και τις μεθόδους προετοιμασίας των αθλητών στην αρχαιότητα, η διεθνής βιβλιογραφία περιέχει λίγες πληροφορίες σχετικά με τη σύνθεση της διαίτας των αθλητών υψηλών επιδόσεων** στον αρχαίο κόσμο. Τα περισσότερα σχετικά στοιχεία έχουν δημοσιευτεί από τους Applegate και συνεργάτες (1997)⁵, Grivetti και Applegate (1997)⁶, καθώς και από τον Grivetti (2004)⁷.

Πηγές

Η παρούσα μελέτη επιδιώκει να εμπλουτίσει τις υπάρχουσες καταγραφές σχετικά με τη διατροφή των αθλητών υψηλών επιδόσεων στην αρχαία Ελλάδα. Για το λόγο αυτό, εξέτασε με συστηματικό τρόπο τις πηγές της αρχαίας Ελληνικής γραμματείας, κυρίως πραγματείες ιατρών και φιλοσόφων, οι οποίες ασχολούνται με το ζήτημα της διατροφής και του τρόπου ζωής, με σκοπό να πραγματοποιήσει μια κριτική ανάγνωση των αντιλήψεων σε σχέση με τη διαίτα των αθλητών υψηλών επιδόσεων. Το υλικό που παρουσιάζεται στη συνέχεια έχει αντληθεί από έργα του Ιπποκράτη, του

** Πρόκειται για επιφανείς αθλητές που διακρίνονταν στους αρχαίους Πανελλήνιους Αγώνες.

Γαληνού, του Διοσκουρίδη, του Αθήναιου του Ναυκρατίτη, του Πλάτωνα, του Ορειβάσιου, του Πausανία, του Επίκτητου, του Διογένη Λαέρτιου, του Δίωνα, του Ευσέβιου, του Πολυδεύκη, του Αιλιανού, του Φιλόστρατου, του Πορφύριου, του Ομήρου και του Πλίνιου του πρεσβύτερου.

Η μελέτη ξεκίνα με την εξέταση της προετοιμασίας των αθλητών κατά την Ομηρική εποχή, ωστόσο ο κύριος όγκος των πληροφοριών που παρουσιάζεται αφορά μια μεταγενέστερη περίοδο, διάρκειας σχεδόν μιάμιση χιλιετίας, από την Αρχαϊκή εποχή, κατά την οποία τοποθετείται η έναρξη των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων, έως και τη λήξη τους, στους Ρωμαϊκούς χρόνους. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες αποτέλεσαν σημείο αναφοράς για τους αρχαίους ιατρούς και φιλοσόφους, οι οποίοι συνδύαζαν την διαιτητική «επιστήμη» με τον αθλητισμό.

Αποτελέσματα

Ανάπτυξη μιας ειδικής αθλητικής διατροφής στην αρχαία Ελλάδα

Φαίνεται ότι ο ρόλος της διατροφής στην αντοχή των ηρώων ήταν γνωστός ήδη από τα Ομηρικά χρόνια. Σύμφωνα με την Ιλιάδα, η κατανάλωση τροφής πριν τη μάχη συνιστούσε απαραίτητο στοιχείο για το αξιόμαχο των αντρών που πολεμούσαν, ώστε *“να μην νοιώθουν την κούραση στα πόδια τους”*⁸. Στην Ομηρική εποχή (9ος αιώνας π.Χ.), η διεξαγωγή αθλητικών αγώνων αποτελούσε μέρος της ψυχαγωγίας των πολιτών, η δε γραμματεία δεν περιέχει σαφείς αναφορές για την προετοιμασία των συμμετεχόντων με συστηματική προπόνηση ή ειδική διατροφή. Στην αρχή της Αρχαϊκής εποχής, όπου και τοποθετούνται οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες το 776 π.Χ., η διαίτα των αγωνιζομένων ήταν παρόμοια με αυτή των απλών πολιτών και περιελάμβανε τυρί, ελιές, ελαιόλαδο, λαχανικά, ψωμί, ζυμαρικά, σύκα και άλλα φρούτα καθώς και μικρές ποσότητες κρέατος και ψαριού. Για τους παλαιότερους από τους αθλητές, ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι *“Εξασκούνταν στη γυμναστική πολεμώντας και στον πόλεμο κάνοντας γυμναστική”*, ενώ πολλοί από αυτούς συμμετείχαν σε 8-9 διαδοχικές Ολυμπιάδες⁴. Δίνει επίσης και κάποιες πληροφορίες για τη διατροφή τους: *“... τρέφονταν με ψωμί φτιαγμένο από κριθάρι, με σταρένιο ψωμί μαζί με πίτουρα, χωρίς προζύμι και από κρέας έτρωγαν βοδινό, ταύρου, τράγου και ζαρκαδιού”*⁴.

Η εγκαθίδρυση του θεσμού των Ολυμπιακών Αγώνων και η καθιέρωση και άλλων αγωνιστικών διοργανώσεων στον Ελληνικό χώρο καλλιέργησε τον

συναγωνισμό ανάμεσα στους συμμετέχοντες αθλητές. Η προπόνηση και η γενικότερη προετοιμασία των αθλητών άρχισε πλέον να απασχολεί τους ειδικούς ιατρούς και γυμναστές, οι οποίοι διαμόρφωσαν και διατροφικές οδηγίες προς τους αθλητές ώστε να μπορέσουν να διακριθούν⁹.

Ο Επίκτητος στο έργο του “Διατριβαί”, παρουσιάζει την προετοιμασία την οποία πρέπει να υποβληθεί ένας αθλητής που επιδιώκει να κερδίσει στους Ολυμπιακούς Αγώνες: *“Θα πρέπει να έχεις πειθαρχία, να κάνεις συγκεκριμένη διαίτα, ν’ αποφεύγεις τα γλυκίσματα, να γυμνάζεσαι αναγκαστικά, σε προκαθορισμένη ώρα, με ζέστη ή με κρύο, να μην πίνεις παγωμένα, ούτε και κρασί όταν τυχαίνει”*³. Θεωρεί επίσης, ότι οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθούν διαφορετική διαίτα και γυμναστική, ανάλογα, με το αγώνισμα που θέλουν να διακριθούν: *“οι αθλητές πρώτα κρίνουν ποιοι θέλουν να είναι και μετά πράττουν. Αν θέλεις να είσαι δολιχοδρόμος, τέτοια τροφή, τέτοιος περίπατος, τέτοια τρίψη, τέτοια γυμναστική. Αν θέλεις να είσαι σταδιοδρόμος, όλα αυτά αλλάζουν, πενταθλητής, αλλάζουν ακόμα περισσότερο”*³. Ο Ευσέβιος (3ος αιώνας μ.Χ.) στο έργο του “Χρονικόν” υποστηρίζει ότι ο Χάρμις ο Λάκων, νικητής στο στάδιο στους 28ους Ολυμπιακούς Αγώνες (668 π.Χ.), βάσιζε τη διατροφή του στα ξερά σύκα¹⁰.

Είναι αξιοσημείωτο ότι οι γιατροί συσχέτιζαν την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας των αθλητών με την εξάσκηση στα αγωνίσματα, αλλά και με τον μεταβολισμό της τροφής. Ενδεικτικά, στην Περί Διαίτης πραγματεία του, ο Ιπποκράτης επεσήμανε ότι *“η πάλη και η εντριβή θερμαίνουν τη σάρκα, τη σφίγγουν και την αναπτύσσουν λόγω της συμπίεσης από την εντριβή, ενώ τα κοίλα αναπτύσσονται όπως και οι φλέβες. Καθώς οι σάρκες ζεσταίνονται και ξεραινόνται ελκύνουν προς το μέρος τους την τροφή διά μέσου των φλεβών, κι έπειτα αναπτύσσονται”*¹¹. Έτσι, σταδιακά, οι γιατροί της εποχής, αναγνώρισαν το γεγονός ότι οι συνήθεις δίαιτες δεν αρκούσαν για τη σωματική ανάπτυξη και δύναμη των αθλητών και κατά συνέπεια, την επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Ενδεικτικά, ο Διοσκουρίδης (1ος αιώνας μ.Χ.) θεωρούσε ότι *“το φρέσκο τυρί, όταν τρώγεται χωρίς αλάτι είναι θρεπτικό και αυξητικό των σαρκών”*¹¹. Ο Γαληνός (2ος αιώνας μ.Χ.) πίστευε ότι: *“ένας άνθρωπος που γυμνάζεται αν τρέφεται με λαχανικά και χυλό κριθαριού, γρήγορα θα φθείρει και θα καταστρέψει ολόκληρο το σώμα του”*¹², ενώ μεταγενέστερα, ο Ορειβάσιος (4ος αιώνας μ.Χ.) υποστήριξε ότι τα ψάρια είναι κατάλληλα μόνο για όσους δεν γυμνάζονται, ενώ αντιθέτως, οι αθλητές χρειάζονται άλλα, πιο θρεπτικά τρόφιμα¹³. Ο Ιπποκράτης τέλος, θεωρούσε ότι μόνο τα κρέατα, τα ψάρια, το κρασί, το

νερό, το σταρένιο και κριθαρένιο ψωμί ωφελούν στην ανάπτυξη και στο δυνάμωμα του σώματος¹⁴. Σύστηνε σε όσους θέλουν να χορηγήσουν στο σώμα δυναμωτική τροφή χωρίς να χρειαστεί να αυξήσουν την ποσότητά της “να χρησιμοποιούν σιτηρά, πόσιμα υγρά και κρέατα από άνδρες περιοχές”¹. Εν ολίγοις, αναγνωρίστηκε ότι το είδος της διατροφής επιδρά με καθοριστικό τρόπο στη δύναμη και τη σωματική διάπλαση των αθλητών, και μάλιστα ότι η ζωική προέλευσης τροφή υπερέχει.

Παράλληλα με τις απόψεις αυτές, η γραμματεία αποκαλύπτει και μια άνευ προηγούμενου αλλαγή στις διαιτητικές πρακτικές, ειδικά των αθλητών που έπαιρναν μέρος στα βαριά αγώνισμα*. Οι αθλητές απέκτησαν πλέον επαγγελματική σχέση με το αγώνισμα τους και ασχολούνταν αποκλειστικά και μόνο με την αγωνιστική προετοιμασία και την προπόνηση. Οι ποσότητες φαγητού τις οποίες καταλάωναν προκειμένου να δυναμώσουν και να διογκώσουν τους μύες τους έγιναν παροιμιώδεις. Ο Γαληνός περιέγραψε τις υπερβολές των αθλητών με αυτά τα λόγια: “ενώ εκείνοι κάνουν ασκήσεις κάθε μέρα περισσότερο απ’ όσο πρέπει και τρώνε με το ζόρι πολλές φορές επεκτείνοντας το φαγητό μέχρι τα μεσάνυχτα”¹⁵. Χαρακτηριστικό είναι το περιστατικό που έχει περιγράψει ο Αθήναιος (2ος αιώνας μ.Χ.) για τον φημισμένο για την αθηφαγία του, Ολυμπιονίκη του παγκρατίου, Αστυάναξ από τη Μίλητο, όταν μια μέρα, προσκεκλημένος σε δείπνο από έναν Πέρση, έφαγε μόνος του όλα όσα προορίζονταν για τους εννέα καλεσμένους¹⁶. Ομοίως, ένας άλλος Ολυμπιονίκης, ο παλαιστής Δάμιππος, απέκτησε το υποκοριστικό “κεραυνός”, όχι μόνο λόγω της πυγμής του, αλλά και επειδή έκανε τις τράπεζες “άβατες” πέφτοντας πάνω τους με τα δόντια και καταναλώνοντας τα πάντα¹⁶. Ο πενταθλητής Τιμοκρέοντας από τη Ρόδο ήταν επίσης γνωστός για την αθηφαγία του, σε σημείο που η επιγραφή που τοποθετήθηκε στον τάφο του μαρτυρούσε ακριβώς αυτή του τη συνήθεια: “*Ηπια πολλά έφαγα πολλά... και κείτομαι εγώ ο Τιμοκρέοντας από τη Ρόδο*”¹⁶.

Η κατανάλωση κρέατος κατέστη κρίσιμος παράγοντας της αγωνιστικής προετοιμασίας και οι γυμναστές προσάρμοσαν ανάλογα τις οδηγίες τους προς τους αθλητές. Ο Πορφύριος (3ος αιώνας μ.Χ.) αναφέρει ότι ο ένθερμος υποστηρικτής της αποχής από το κρέας, ο Πυθαγόρας ο Σάμιος, πρότεινε στους αθλητές τους

οποίους εκγύμναζε μια δίαιτα που περιείχε κρέας: “*ενώ οι παλαιοί έδιναν στους αθλούμενους να πίνουν γάλα και να τρώνε τυριά και να δροσίζονται με νερό, οι μεταγενέστεροι απέρριψαν αυτήν τη δίαιτα, και έτρεφαν κυρίως με ξηρά σύκα τους αθλητές. Ακόμη λένε και ότι ο ίδιος ο Πυθαγόρας έθεσε και τον όρο αυτόν, να τηρείται δηλαδή κρεοφαγία, κατ’ εξαίρεση από τους αθλούμενους. Και διαπίστωσε πολύ μεγαλύτερη αύξηση της δυνάμεως τους και της ευρωστίας τους*”¹⁷. Σύμφωνα με τον Πορφύριο, ο πρώτος Ολυμπιονίκης που υιοθέτησε την κρεοφαγία ήταν ο Ευρυμένης από τη Σάμο, ο οποίος κάτω από την επίβλεψη του Πυθαγόρα, κέρδισε τη νίκη στους 62ους Ολυμπιακούς Αγώνες (532 π.Χ.) επειδή “*έτρωγε καθημερινά κρέας και δυνάμωσε το σώμα του, ενώ οι άλλοι αθλητές τρέφονταν σύμφωνα με την παλιά συνήθεια, δηλαδή με τυρί και σύκα*”¹⁸. Αναφορά στην κρεοφαγική δίαιτα που συνέστησε ο Πυθαγόρας στον αθλητή Ευρυμένη βρίσκουμε και σε κείμενο του Διογένη Λαέρτιου (2ος αιώνας μ.Χ.), ο οποίος διευκρινίζει παράλληλα ότι “*πρωτύτερα το διαιτολόγιο αθλητών αποτελούνταν από νωπό τυρί, ξερά σύκα και στάρι*”¹⁹. Κατά τον Πausανία (2ος αιώνας μ.Χ.), ο πρώτος που καθιέρωσε τη διατροφή με κρέας ήταν ο δυο φορές Ολυμπιονίκης στο αγώνισμα του δολίχου, Δρομεύς από τη Στυμφαλία. Μέχρι τότε, συμπληρώνει, “*οι αθλητές τρέφονταν με τυρόγαλο, δηλαδή με ψωμί και τυρί από τις σακούλες*”^{**20}. Ο Πλάτωνας, τέλος, χρησιμοποίησε το παράδειγμα του παγκρατιστή Πολυδάμαντα από τη Θεσσαλία για να καταδείξει τα οφέλη της κατανάλωσης βοδινού κρέατος: “*αφού ο Πουλυδάμας, ο αθλητής του παγκρατίου, είναι δυνατότερος από μας και το συμφέρον του σε σχέση με το σώμα είναι το βοδινό κρέας, αυτό το φαγητό είναι συμφέρον και δίκαιο για μας που είμαστε ασθενέστεροι από εκείνον*”²¹.

Ακραίες πρακτικές σίτισης των αθλητών υψηλού επιπέδου

Στις πηγές εντοπίσαμε αναφορές σε αθλητές οι οποίοι καταλάωναν υπερβολικά μεγάλες ποσότητες κρέατος. Αναφέρεται πως ο Θεαγένης από τη Θάσο, Ολυμπιονίκης στην πυγμαχία και στο παγκράτιο, κάποτε στην Μικρά Ασία, εκμεταλλευόμενος την ευκαιρία ενός στοιχήματος, μπόρεσε να φάει μόνος του ένα ολόκληρο βόδι, δηλαδή μια ποσότητα που στην ιδιαίτερη πατρίδα του δεν θα ήταν σε θέση να εξασφαλίσει: “*μ’*

* Πρόκειται για την πάλη, την πυγμαχία και το παγκράτιο. Στα αγώνισμα αυτά, αντίθετα με την σύγχρονη πρακτική, όλοι οι αθλητές, ανεξάρτητα από το σωματικό τους βάρος, διαγωνίζονταν στην ίδια κατηγορία.

** Ο Πολυδάμας ήταν ένας από τους πιο φημισμένους αθλητές της αρχαιότητας, ολυμπιονίκης στο παγκράτιο (408 π.Χ.) και σύμφωνα με τον Pausanias, “ο πιο μεγαλόσωμος άνθρωπος που έζησε ποτέ” (Ελλάδος Περιήγησις, Ηλιακών Β' 5).

ένα στοίχημα έφαγα κάποτε ένα βόδι από τη Μαιονία. Διότι η πατρίδα μου η Θάσος δε θα εξασφάλιζε τροφή για το Θεαγένη. Όσα κι αν έφαγα, ζητούσα κι άλλο. Γι αυτό είμαι στημένος χάλκινος προβάλλοντας το χέρι μου"¹⁶. Ο φημισμένος παλαιστής Μίλωνας από τον Κρότωνα έμεινε στην ιστορία για τις έξι Ολυμπιακές νίκες του, αλλά και για τις παροιμιώδεις ποσότητες κρέατος τις οποίες ήταν σε θέση να καταναλώνει*. Σύμφωνα με τον Αθήναιο, ο Μίλωνας έτρωγε "20 μνες κρεάτων, άλλες τόσες ψωμιού κι έπινε τρεις χόες κρασιού"^{**}. Επίσης, αναφέρεται ότι κάποτε στην Ολυμπία, αφού μόνος του έσφαξε ένα βόδι, το έφαγε ολόκληρο: "τέτοιος ήταν ο Μίλωνας, σαν σήκωσε από τη γη το βάρος, μια δαμάλα τετράχρονη σε γιορτή του Δία, και το πελώριο ζώο σαν νεογέννητο αρνί το περιέφερε άνετα σε όλο το χώρο της συνάθροισης. Αυτό ήταν θαυμαστό, αλλά έκανε κάτι πιο θαυμάσιο μπροστά στο βωμό της Πίσας, ξένη. Δηλαδή ένα βόδι που δεν είχε μπει ακόμη σε ζυγό το πήρε στην πομπή, το έσφαξε και το φάγε ολόκληρο μόνος του"¹⁶. Ο Μίλωνας γυμναζόταν υπό την επίβλεψη του Πυθαγόρα του Σάμιου. Κατά την 62η διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων (532 π.Χ.), μαζί με τον Μίλωνα, αναγορεύτηκε νικητής σε άλλο αγώνισμα και ο Ευρυμένης ο Σάμιος, ο οποίος ακολουθούσε επίσης τις υποδείξεις του Πυθαγόρα. Η καινοτόμος προσέγγιση του Πυθαγόρα για τη διατροφή των αθλητών φαίνεται ότι επηρέασε και άλλους γυμναστές ώστε να αναθεωρήσουν τις αντιλήψεις τους σχετικά με τη σωστή προετοιμασία των αθλητών τους.

Η πανελλήνια φήμη του Μίλωνα και των άλλων μεγάλων αθλητών του 6^{ου} και 5^{ου} π.Χ. αιώνα θα πρέπει να επηρέασε τον τρόπο διατροφής των μεταγενέστερων αθλητών. Παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση του σαλπικτή Ηρόδωρου από τα Μέγαρα, ο οποίος δύο αιώνες αργότερα κέρδισε σε δέκα συνεχόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες. Σύμφωνα με τον Ιούλιο Πολυδεύκη όφειλε τα μεγάλα και δυνατά του πνευμόνια στις μεγάλες ποσότητες κρεάτων, ψωμιού και κρασιού που καταλάωνε καθημερινά²². Σύμφωνα δε με τον Αθήναιο, "έτρωγε έξι χοϊνικές ψωμιού, είκοσι λίτρες όποιων κρεάτων έβρισκε, έπινε δύο χόες κρασιού και σάλπιζε συγχρόνως με δυο

σάλπιγγες"^{***16}. Ο Αθήναιος κάνει αναφορά και σε μια γυναίκα που φουσούσε σάλπιγγα, την Αγλαΐδα^{****}, η οποία έτρωγε πολύ κρέας: "έτρωγε δώδεκα λίτρες κρέατα και τέσσερις χοϊνικές ψωμί και έπινε μια χόα κρασιού"^{*****16}. Ο ιστοριογράφος Πλίνιος ο Πρεσβύτερος (1ος αιώνας μ.Χ.) αναφέρει επίσης, ότι ο Δάμαρχος από την Παρασσία, ο οποίος ήταν Ολυμπιονίκης στην πυγμαχία, τρεφόταν με κρέας πριν την έναρξη των αθλητικών αγώνων της Λύκαιας²³.

Υπήρχαν όμως και αυτοί οι οποίοι διατύπωναν κριτική για τις υπερβολές των αθλητών και στιγμάτισαν την καθημερινή κατανάλωση κρέατος στην οποία επιδίδονταν. Για παράδειγμα, ο Διογένης Λαέρτιος αναφέρει ότι ο Διογένης ο Σινωπεύς χαρακτήριζε τους αθλητές "αναίσθητους διότι το σώμα τους ξαναφτιάχνεται από χοιρινά και βοδινά κρέατα"²⁴. Ο Γαληνός σχολίασε τις αρνητικές επιπτώσεις που η εντατική σίτιση και εκγύμναση επιφέρει στο κάλλος λέγοντας ότι οι αθλητές "όχι μόνο δεν ωφελήθηκαν καθόλου στη φυσιολογική τους μορφή από τον πρωταθλητισμό, αλλά και πολλούς απ' αυτούς οι οποίοι είχαν πολύ αρμονικά μέλη, όταν τους παρέλαβαν οι γυμναστές, παχαίνοντας τους υπερβολικά και συσσωρεύοντας αίμα και σάρκα, τους οδήγησαν στο αντίθετο. Μερικών μάλιστα τα πρόσωπα έγιναν εντελώς παραμορφωμένα και άσχημα και κυρίως όσων ασχολήθηκαν με το παγκράτιο και την πυγμαχία"¹⁵.

Κατά τον Πλάτωνα, οι αθλητές που απήχαν από τις καταχρήσεις και ακολούθησαν μια εγκρατή ζωή, όπως ο Κρίσων ο Ιμέριος, ο Άστυλος από τον Κρότωνα, ο Διόπομπος ο Θεσσαλός και ο Ίκκος από τον Τάραντα, ήταν άξιοι μίμησης²⁵. Εγκράτεια στη διατροφή τους σύμφωνα με τον Φιλόστρατο και τον Δίωνα υιοθέτησαν και άλλοι Ολυμπιονίκες όπως ο παλαιστής Γερηνός από τη Ναυκράτιδα⁴, και ο πυγμαχός Μελαγκόμας ο Κάριος²⁶. Ο Δίων αναφέρει για τον τελευταίο ότι "υπήρξε αήττητος όχι μόνο από τους αντιπάλους, αλλά και από τον κόπο, τη ζέστη, την κοιλιά και τον έρωτα γιατί πρέπει πρώτα να είναι αήττητος από αυτά όποιος πρόκειται να μη νικηθεί από κανέναν αντίπαλο"²⁶. Ο Κλάδιος Αιλιανός έγραψε για τον Ίκκο από τον Τάραντα, Ολυμπιονίκη του πένταθλου: "ο Ταραντίνος Ίκκος έθεσε τις βάσεις της

* Ο Μίλωνας κατέκτησε τη νίκη στην πάλη έξι φορές στους Ολυμπιακούς αγώνες (από το 540 π.Χ. έως το 516 π.Χ.), επτά φορές στα Πύθια, δέκα στα Ίσθμια και εννέα στα Νέμεα. Αναφέρεται πως μπορούσε να σταθεί σε ένα δίσκο με λάδι χωρίς κανέναν να μπορεί να τον μετατοπίσει, ενώ μπορούσε να σηκώσει ένα ταύρο και να τον περιφέρει στο στάδιο.

** Με βάση τα σημερινά δεδομένα, η ποσότητα αντιστοιχεί σε 9 κιλά κρέατος και ψωμιού αντίστοιχα, καθώς και σε τρεις κανάτες κρασιού.

*** Με βάση τα σημερινά δεδομένα, η ποσότητα αντιστοιχεί σε 10 κιλά ψωμιού, 9 κιλά κρέατος και δύο κανάτες κρασιού.

**** Η Αγλαΐδα ήταν κόρη του Μεγακλή, και σάλπιζε στην πρώτη μεγάλη πομπή που πραγματοποιήθηκε στην Αλεξάνδρεια, φορώντας περούκα για να μοιάζει με άνδρα (Δειπνοσοφισταί 10' 415b).

***** Με βάση τα σημερινά δεδομένα, η ποσότητα αντιστοιχεί σε 5 κιλά κρέατος, 7 κιλά ψωμιού και μία κανάτα κρασιού.

*πάλης έχοντας ζήσει όσο καιρό αθλούνταν, ζωή εγκρατέστερη με περιορισμένη τροφή και χωρίς να δοκιμάσει αφροδίσιες ηδονές*²⁷.

Συζήτηση

Εξετάζοντας τη γραμματεία διαπιστώνουμε ότι η διαίτα και η άσκηση αποτελούσαν πεδίο μελέτης εδώ και χιλιετίες. Η καθιέρωση των Ολυμπιακών Αγώνων, η φήμη την οποία αποκτούσαν οι πόλεις καταγωγής των Ολυμπιονικών καθώς τα προνόμια των νικητών, συντέλεσαν στην ανάπτυξη μιας συστηματικής προσέγγισης διατροφικών οδηγιών για τον αγωνιστικό αθλητισμό. Οι αρχαίοι γιατροί και φιλόσοφοι, συχνά, απέδιδαν στη διαίτα τις νίκες των αθλητών στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η ανασκόπηση της κλασικής γραμματείας αποκαλύπτει ότι οι διατροφικές οδηγίες προς τους αθλητές, αρχικά, ελάχιστα διαφοροποιούνταν από αυτές για τον γενικό πληθυσμό και εστίαζαν σε διαιτολόγιο με σιτηρά και όσπρια, ξηρούς καρπούς και φρούτα, γαλακτοκομικά και ψάρια. Όμως, στη συνέχεια, εδραιώθηκε η άποψη ότι μια διαίτα βασισμένη στα συνήθη τρόφιμα δεν ευνοεί την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και της δύναμης και επομένως δεν είναι κατάλληλη για αθλητές υψηλών επιδόσεων. Ορισμένα αρχαιολογικά ευρήματα επιτρέπουν να διασταυρώσουμε τα δεδομένα από τη γραμματεία, στοιχειοθετώντας την προτίμηση των αθλητών για τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Για παράδειγμα, η οστεολογική εξέταση, η κατάσταση του σμάλτου των δοντιών, η έλλειψη κοιλοτήτων στην οδοντοστοιχία, καθώς και στοιχεία της παλαιοδιατροφικής ανάλυσης του αθλητή* του Τάραντα, ενός επιφανούς αθλητή που ο σκελετός του ανασκάφηκε στον Τάραντα της Νότιας Ιταλίας και χρονολογήθηκε στα 500 π.Χ., έδειξαν ότι η διατροφή του ήταν βασισμένη σε κρέας και θαλασσινά²⁸.

Πιστεύοντας πως η κατάλληλη διαίτα σε συνδυασμό με τη σωστή γυμναστική εξασφαλίζει τη νίκη, οι αθλητές, ήδη από τα τέλη των Αρχαϊκών χρόνων, άρχισαν να εφαρμόζουν ιδιαίτερους κανόνες διατροφής. Αρχικά, ακολουθώντας τις συστάσεις των γυμναστών τους, περιορίσαν το διαιτολόγιό τους αποκλείοντας τα γλυκά επιδόρπια και το κρασί. Παράλληλα, οι γυμναστές διατύπωσαν κατευθυντήριες γραμμές συστήνοντας δίαιτες βασισμένες σε ψάρι, φρέσκο τυρί, γάλα και σιτάρι ενώ ορισμένοι μεγάλοι αθλητές, όπως ο Ολυμπιονίκης

* Μαζί με τον σκελετό βρέθηκαν επινίκιοι αμφορείς οι οποίοι μαρτυρούν τη συμμετοχή του αθλητή στους αγώνες των Παναθηναίων.

Χάρμις, υιοθέτησαν μια διαίτα πλούσια σε σύκα. Ας σημειωθεί ότι η Σπάρτη την περίοδο 720 π.Χ. έως το 580 π.Χ. είχε τους περισσότερους Ολυμπιονίκες. Το γεγονός αυτό έχει βέβαια συσχετιστεί με την αυστηρή διαπαιδαγώγηση των νέων και τη σκληρή αγωνιστική προετοιμασία που εφαρμοζόταν στη Λακαιδέμονα. Θα πρέπει, ωστόσο, να συνυπολογισθεί και ο πιθανός ρόλος της διατροφής. Η επικράτηση των αθλητών από τη Σπάρτη στους Ολυμπιακούς Αγώνες ενδέχεται να αποτέλεσε αντικείμενο μελέτης για τους γυμναστές, οι οποίοι με τη σειρά τους διαμόρφωσαν ένα παρόμοιο πρότυπο διατροφής και άσκησης στην προετοιμασία των αθλητών τους. Ήταν ευρέως γνωστό στον υπόλοιπο Ελληνισμό ότι το τυπικό φαγητό των Σπαρτιατών ήταν ο μέλανας ζωμός που παρασκευαζόταν με αίμα χοίρου, ξύδι και κομμάτια χοιρινού κρέατος.

Διαπιστώνοντας την αξιοσημείωτη αύξηση της μυϊκής δύναμης των αθλητών από την κατανάλωση κρέατος, οι ιατροί και γυμναστές διαφοροποίησαν αντίστοιχα τις διατροφικές συστάσεις. Έτσι, ειδικά στους αθλητές που επιδίδονταν στα βαρέα αγωνίσματα συνιστούσαν καθημερινή κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κρέατος.

Συμπεράσματα

Φαίνεται ότι η καθιέρωση επίσημων αγώνων είχε ως αποτέλεσμα την καλλιέργεια του συναγωνισμού ανάμεσα στους αθλητές και την ανάγκη μιας ειδικής αθλητικής διαίτας, η οποία στόχευε στην επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων. Στη διάρκεια της αρχαιότητας, οι πρακτικές που στόχευαν στη νίκη καθώς και οι οδηγίες σε σχέση με τη διαίτα των αθλητών μεταβάλλονταν και εξελίσσονταν, ώστε τελικά να διαφοροποιηθούν σημαντικά, τόσο ανάλογα με το αγώνισμα, όσο και ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αθλητή. Κύριο αποτέλεσμα αυτών των εξελίξεων ήταν να αναδειχθεί το κρέας ως η βασική τροφή των αθλητών υψηλών επιδόσεων στην αρχαία Ελλάδα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ιπποκράτης, Διαιτητική - Θεραπευτική 1, Περί διαίτης Α' - Δ'. Εισαγωγή - Μετάφραση - Σχόλια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1993.
2. Πλάτων, Πολιτεία, Η περί δικαίου Γ' - Δ'. Εισαγωγή - Μετάφραση - Σχόλια - Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.
3. Επίκτητος, Διατριβαί Γ'. Εισαγωγή - Μετάφραση - Σχόλια - Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1994.

4. Φιλόστρατος, Γυμναστικός – Επιστολαί. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1995.
5. Applegate EA, Grivetti LE. Symposium: Nutrition and physical performance: A century of progress and tribute to the modern olympic movement. *J Nut* 1997; 127:896S-873S.
6. Grivetti LE, Applegate EA. From Olympia to Atlanta: a cultural historical perspective on diet and athletic training. *J Nutr* 1997; 127:860–868.
7. Grivetti LE. Diet and training of the ancient Olympians. *Ann Arbor* 2004;1001:48105-2722.
8. Ομήρου, Ιλιάδα. Μετάφραση: Καζαντζάκης Ν, Κακριδής Ι. Εκδόσεις Βιβλιοπωλείο της Εστίας, 1985, ραψ: Τ.
9. Μουρατίδης Ι. Ιστορία Φυσικής Αγωγής με στοιχεία φιλοσοφίας. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη, 1998.
10. Evsebi, *Chronicorvm, Liber Prior*. Translated by Schoene A, Petermann H. *Armeniam versionem Latine factam ad libros manvscriptos recensuit Petermann H. Apvd Weidmannos. Berolini, 1875. p. 193-220.*
11. Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής Β'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2000.
12. Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2009.
13. Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών Α' - Δ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2015.
14. Ιπποκράτης, Περί Παθών. Πρόλογος – Μετάφραση: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1993.
15. Γαληνός, Προτρεπτικός επ' ιατρικήν. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2000.
16. Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί Ι'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Μαυρόπουλος Θ. Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 1998.
17. Πορφύριος, Περί αποχής εμψύχων. Μετάφραση: Σιδέρη Μ. Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, 2005.
18. Πορφύριος, Η Ζωή του Πυθαγόρα. Μετάφραση: Λαμπροπούλου Σ. Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, Αθήνα, 1978.
19. Διογένης Λαέρτιος, Βίοι Φιλοσόφων Η' - Θ'. Πρόλογος - Εισαγωγή – Μετάφραση: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1994.
20. Πausanias, Ελλάδος Περιήγησις, Ηλιακά. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.
22. Iulius Pollux, *Onomasticon. Cum annotationibus interpretum. VI' - X': Volume 1.* Translated by Dindorf W. The Bavarian State Library. Kuehn, 1824.
23. Pliny the elder, *the Natural History of Pliny: Vol. III.* Translated by Bostock J, Riley HT, Henry G Bohn. York street, Covent Garden, London, 1855.
24. Διογένης Λαέρτιος, Βίοι Φιλοσόφων ΣΤ' - Ε'. Πρόλογος - Εισαγωγή – Μετάφραση: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1994.
25. Πλάτων, Νόμοι, Η περί νομοθεσίας Ζ' – Η'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.
26. Δίων, Λόγοι 14 - 29. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2015.
27. Αιλιανός, Ποικίλη ιστορία 2' Θ' - ΙΔ'. Πρόλογος - Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1997.
28. Baggieri G, Giacomo M. Three cases of exostosis of the auditory canal. Paper presented at the XIV European PPA meeting. Coimbra, 2002.