

Belli e sani nella Preistoria

La cura del corpo dal Paleolitico a Ötzi

Edoardo Ratti (Archeolink)

L'argomento

L'immagine dell'uomo antico diviene sempre più moderna.
Come archeologo sperimentale ho testato gli effetti di alcune attività.

Quali problemi di salute dovevano affrontare i nostri antenati?
Come cercavano di curarsi e mantenersi in forma ?
Curavano anche l'aspetto estetico del proprio corpo ?

Informazioni da:

Apparato scheletrico di sepolture
e morti accidentali.

Tessuti molli, cute e capelli conservati
nelle mummie.

Riproduzioni sperimentali delle attività.

Studi antropologici sulle popolazioni
preistoriche moderne come eschimesi,
boscimani, aborigeni e nativi americani.



Paleopatologia

Studia le malattie sui resti umani antichi.

Pseudopatologia: sono deformazioni dei resti umani causate da agenti naturali erosivi, termici, idrici, minerali, vegetali e animali.

Indicatori di stress: definiscono le alterazioni morfologiche in risposta a stress funzionali ed episodici. Sono indicativi dello stato di salute generale di una popolazione.

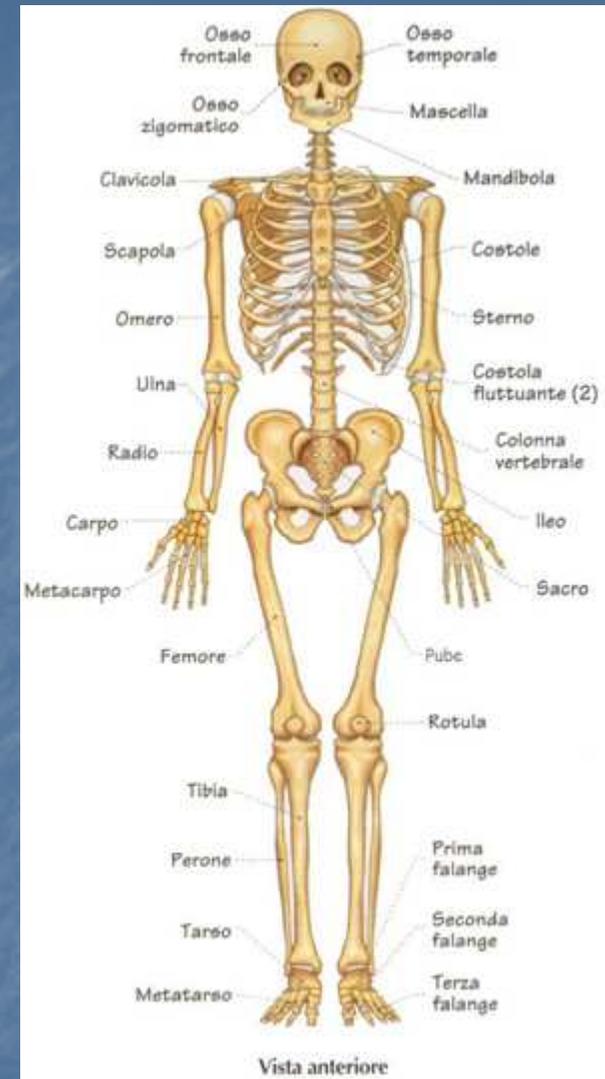
Lo studio dei traumi mediante modelli socio-culturali fornisce i dati sullo stile di vita (maschi-femmine, giovani-anziani, Paleolitico-Neolitico).

Strie di Harris:

testimonianze molto utili rilevate sulle ossa.

Sono linee di arresto e successiva crescita con forte mineralizzazione.

Sono causate anche da deficit stagionali per diete diversificate.



Ossa

Sono testimonianze fondamentali.

Plastiche si adattano alle attività.
Dalle inserzioni dei muscoli si deduce la muscolatura e quindi le mansioni svolte.

Isotopi di carbonio e azoto nel collagene indicano la quantità e i tipi di proteine.

Rilevate ossa più tonde ai climi freddi per dare minore dispersione del calore.

Stress ossei:
episodici del Paleolitico diventano minori
ma più funzionali nel Neolitico a causa della
dieta più regolare ma più scadente.



Ossa (...)

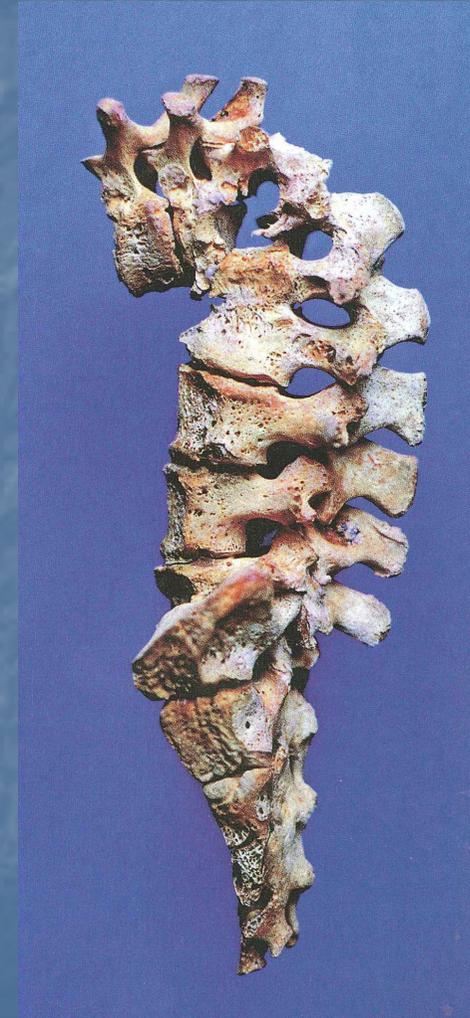
Cambiamenti nella struttura ossea dal Neolitico.

Gracilizzazione di arti inferiori per sedentarizzazione. Osteoporosi, cioè riduzione della massa ossea, dai 40 anni di età anche per allattamenti prolungati per evitare malattie.

L'artrosi, che inizia dall'età di 30 anni in poi, è dovuta a usura delle articolazioni. Le cause biomeccaniche sono ben riscontrabili nelle ossa.

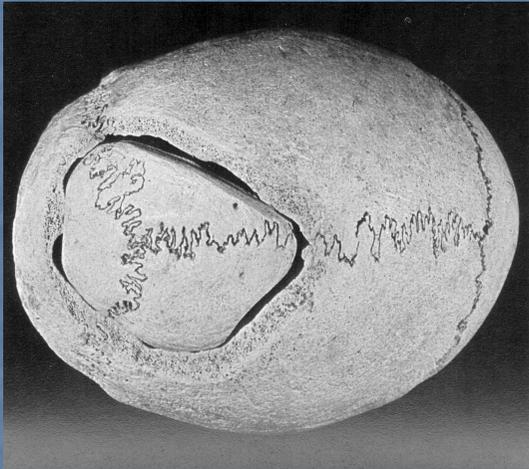
Le differenze ossee tra i sessi aumentano a causa di attività specializzate.

Le femmine con la mandibola masticano le pelli. I maschi utilizzano più spalla, clavicola e gomito durante l'utilizzo delle armi da lancio.



Trapanazione in vivo del cranio

Frequenti i casi a partire da Paleolitico Superiore.
Serve a curare malattie mentali, ipertensione, traumi.



Alta è la percentuale di individui sopravvissuti.

Tecniche: levigamento, bulinaggio o incisione quadrangolare.

Dal Neolitico c'è incremento della pratica anche in Italia.
Spesso è un'azione rituale con rondelle ossee conservate come amuleti.

Denti

Usura

Nel Paleolitico è nella parte anteriore (denti usati come terza mano).
Nel Neolitico è nella parte posteriore (abrasione da inclusi nei cereali).

Smalto

Non si riorganizza con il tempo come il calcio nelle ossa.
Una produzione anomala dimostra carenze alimentari.

Carie

Dal Neolitico grande incremento
per maggiore consumo di amidi.
I carboidrati e gli zuccheri
diminuiscono il PH della bocca.



Neoplasie (Tumori)

Bassa incidenza perché gli uomini morivano prima che si manifestassero.

Agenti cancerogeni antichi:

radiazioni ultraviolette;

sostanze chimiche naturali, piante cancerogene e virus;

cibi affumicati, cotti a fuoco vivo o brace;

utilizzo lampade con fumi;

muffe in cereali e frutta secca malconservati (oggi molto studiate);

I gruppi umani sono piccoli e amplificano la predisposizione ereditaria.

L'indagine è limitata a quando viene intaccato lo scheletro in vita. E' un evento molto raro.



L'archeologia sperimentale

La riproduzione scientifica di attività quotidiane dei gruppi umani non letterati fornisce molte informazioni supplementari alla ricerca archeologica.

Attività sperimentate:

- Scheggiatura (utilizzo dell'avambraccio, ferite da schegge);
- Caccia (potenziamento degli arti inferiori e superiori);
- Illuminazione (inalazione dei fumi delle torce in grotta);
- Levigatura (inalazione polveri nocive);
- Macinazione (inclusi producono usura dentaria);
- Estrazione e riduzione dei metalli (intossicazione da arsenico).



Medicina

Inizialmente è solo istintiva, poi anche magica, infine molto empirica.

Imitiamo comportamenti animali (cibarsi di piante contro i parassiti).
Abbiamo naturale accudimento (verso anziani, bambini, partorienti).

Il male è visto come un nemico invisibile che attacca il clan.
Si è come fratelli, ogni vita è preziosa.
Il male non è mai ripetizione di un caso.

Dal Neolitico
maggiore interesse verso le malattie contagiose.
Custodia del sapere utile e
preconoscenza del male più dettagliata.
Il malato diventa un caso da osservare.
Il medico fornisce ora indicazioni
sociali al gruppo.



Scimano e guaritore

Vecchio e saggio a 40 anni !
Il sogno è l'invito degli spiriti
a farsi guaritore.
Ha autorità pari al capo.
Più alto della media.
Bisessuale e altruista.
Disinteressato alla riproduzione.

E coinvolto emotivamente.
Conosce principi attivi di erbe
e funghi.
Pratica l'anestesia.

E' cacciatore di nemici invisibili.
Effettua anche funzioni pubbliche propiziatorie.

Molti gli studi antropologici fatti sulle popolazioni non-letterate moderne.



La terapia sciamanica

Lo sciamano si sente intimorito e ignorante nei confronti del male. Cerca di sfruttare il sistema immunitario del malato.

Effettua rituali complessi e suggestivi.

Ha un armamentario particolare: amuleti, ronzatori, ossa umane. Riconosce e utilizza luoghi sacri di acqua, terra, aria e fuoco.



Guarisce in pubblico, fa lezione-spettacolo. Durante il viaggio allucinatorio verso l'aldilà rappresenta l'universo invisibile al clan.

Il suo successo, oggi riconosciuto, è dovuto all'attivazione di processi mentali. Grazie alla suggestione innesca l'autoguarigione. Funziona anche oggi, credendoci.

Relax

Alcuni gesti esistono da sempre (spontanei e istintivi) nel mondo animale. E' un riappropriarsi del proprio corpo.

Perchè loro non avrebbero dovuto farlo ?

Stirarsi dopo il risveglio mattutino in grotta.

Fare un pediluvio nel torrente dopo un'inseguimento di caccia.

Idratare mani screpolate con grasso animale avanzato dalla cena.

Sfrofinarsi con pietre calde.

Massaggiarsi la schiena contro un albero.

Fare un impacco con argille.

Rilassarsi in "soggiorno" con tutti i comfort.

Oggi centri benessere hanno programmi alla moda che descrivono terapie con fanghi e pietre calde come nella preistoria.



L'idea della bellezza del corpo

Abbiamo testimonianze dall'arte (pittorica e mobiliare) e dal corredo delle sepolture stesse.

La Venere di Brassepouy, di 25.000 anni fa in avorio di mammut, è la più antica rappresentazione realistica di un volto umano.

A partire dal Neolitico aumenta la distinzione della robustezza agli arti inferiori tra uomo e donna a causa di una maggiore differenziazione dei compiti.

Da questo momento alterazioni funzionali della struttura ossea, stress meccanici, dieta peggiore, poco movimento e nuove malattie cambiano la fisionomia del corpo.



Le Veneri paleolitiche

Almeno da 29.000 anni fa.

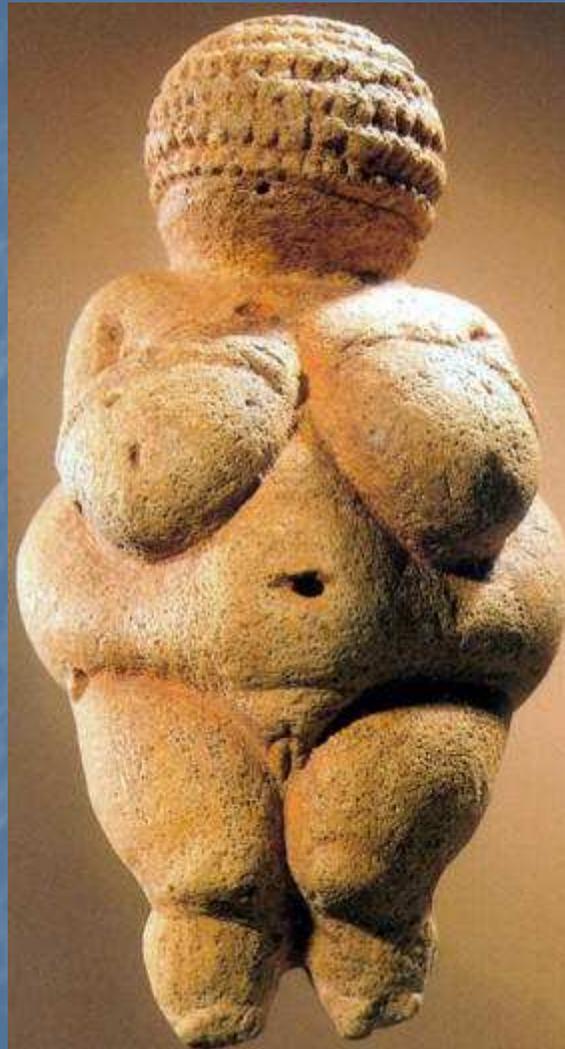
Sono riconosciute come rappresentazioni simboliche, non realistiche.

Idealizzano la fecondità, il benessere, la salute, non un canone di bellezza estetica.

Danno anche informazioni sull'abbigliamento.

Sono ad uso personale e a corredo nelle tombe.

Nelle sepolture stesse troviamo rari esti di abbigliamento come conchiglie e ossa lavorate.



Il Paleolitico di Neanderthal

Vive in Europa da circa 250.000 a circa 30.000 anni fa.

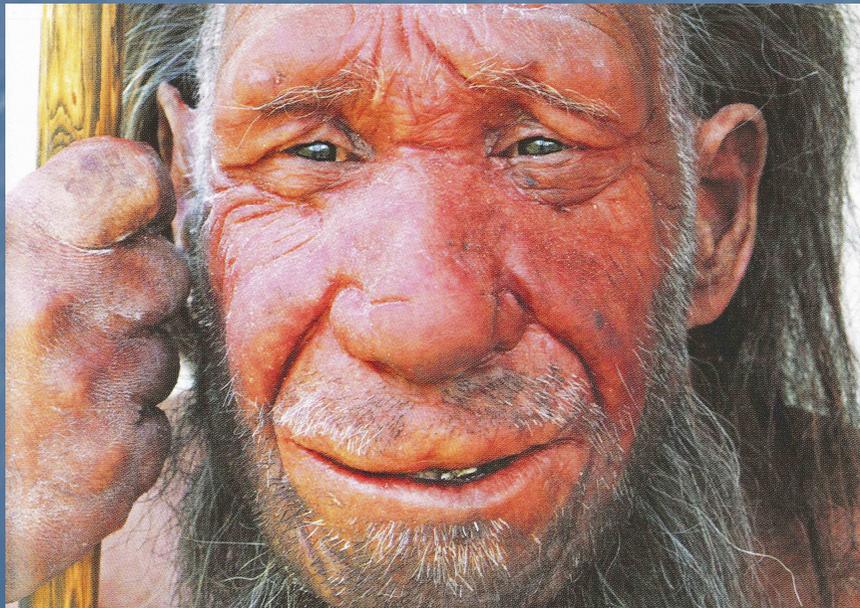
Evoluto e vissuto spesso nei climi freddi è specializzato per questo clima.

Da 80.000 anni fa abbiamo sepolture con corredi, pigmenti, incisioni.

Primo europeo, chiaro e dai capelli rossi incontra il sapiens: che brutto !

E' provato che curava le fratture (fattore culturale importante).

Riscontrate moltissime fratture anche multiple (vita simile cowboy da rodeo).



La sedentarizzazione

Drastico peggioramento dello stato di salute dal Neolitico.

Germi intelligenti che mutano sfruttano gruppi umani più compatti e numerosi con veloce ricambio di generazioni.

Minore apporto di proteine animali nella dieta causa maggiore anemia.
Meno robustezza del corpo.

Meno esposizione al sole causa rachitismo (difetto nel metabolismo della vitamina D).

Aumento dei casi di neoplasie (tumori) per agenti nei cibi.

Minore consumo di frutta fresca causa scorbuto: una carenza di vitamina C per la formazione di collagene delle ossa le fa diventare fibrose con dolori e problemi vari.

Aumento del deficit di ferro per eccessivo calcio durante la lattazione.



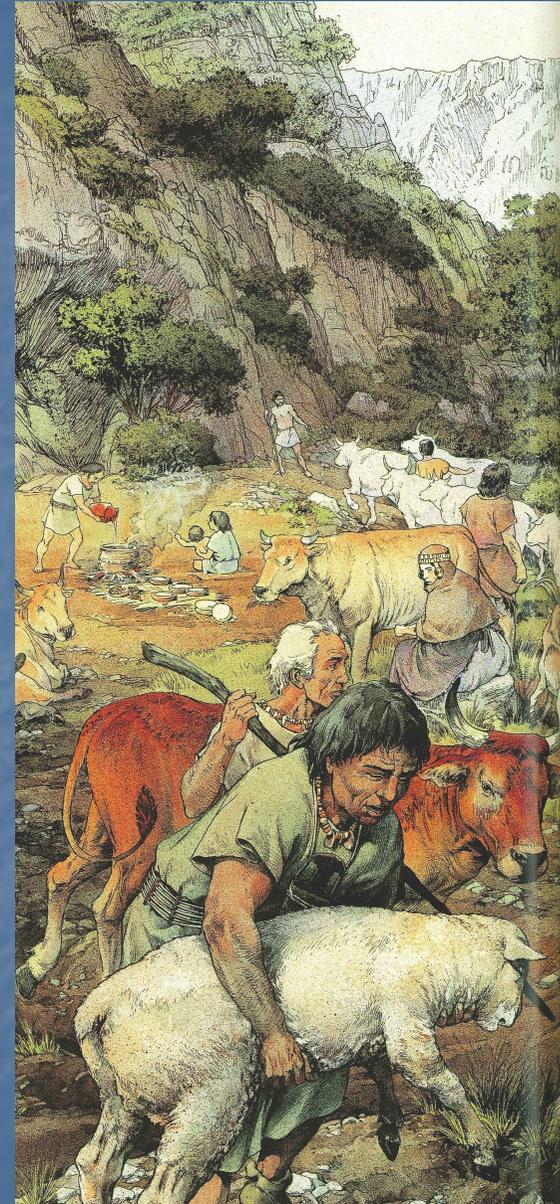
Un habitat ridotto

Diminuisce l'igiene generale.
Aumenta la densità dei gruppi umani.
Si creano discariche vicine all'abitato.
Lo stoccaggio dei cereali fa insediare i roditori.
Il disboscamento crea ambiente adatto alla malaria.

Vi è intimità tra uomini e animali addomesticati.
La peste bovina si trasforma in morbillo.
La tubercolosi viene trasmessa dai bovini.
La pertosse arriva dal contatto con cani e maiali.

Lungo i fiumi, più popolati, c'è affollamento parassiti.

La preparazione errata di cibi cotti causa anemia cronica.



Età dei metalli

Nelle zone di difficile sedentarizzazione prosegue uno stile di vita poco differenziato e con intense attività nomadi.

5000 anni fa a 3200 m. di altitudine nelle Alpi Venoste, al confine con l'Austria, è stata ritrovata la mummia più famosa al mondo.

Ötzi era probabilmente un pastore che accompagnava la mandria al pascolo durante gli spostamenti stagionali.

Era contemporaneo alle nostre Statue Stele della Lunigiana.

Il rinvenimento del 1991 è di un corpo in eccezionale stato di conservazione che ha permesso di effettuare molti studi, ancora in corso.



I tatuaggi di Ötzi

Testimonianze eccezionali, più di 50 linee e croci.

Ottenuti incidendo la pelle e strofinando poi carbone vegetale.

Si trovano nei punti del corpo sottoposti a forti sollecitazioni:

spina dorsale, polpaccio, dorso del piede, malleolo, ginocchio e polso.

Sono trattamenti terapeutici ripetuti.

Localizzati in corrispondenza dei punti di applicazione dell'agopuntura utilizzati forse 2.000 anni prima che in Asia.



Conclusioni

Alla fine del Paleolitico, circa 12.000 anni fa, vive l'uomo moderno.

Ha una dieta sana, ricca vegetali freschi e proteine nobili.

È tonico e asciutto perché svolge molte attività fisiche.

Spostandosi a piedi incontra altri clan e mescola il patrimonio genetico.

Si cura sfruttando le risorse naturali.

Stimola il sistema immunitario per l'autoguarigione.

Vive all'aperto e alla luce.

Evita di convivere con gli animali.

Non sosta in luoghi per lui malsani.

Non crea e abbandona discariche.

Non ha la presunzione di cambiare

l'ambiente ma lo rispetta e lo teme.

È un artista completo e sensibile.

Da allora, noi nuovi uomini

"sedens", quanto siamo migliorati ?

