

Cavalieri Templari, la dieta della longevità inizia nel passato

scritto da Marialetizia Latella | 08/06/2022



Le abitudini alimentari dei “Poveri Cavalieri di Cristo” conferivano loro un’aspettativa di vita molto lunga rispetto all’usuale media dell’epoca medievale

La longevità era una caratteristica peculiare tra i Cavalieri Templari e alcuni di essi morirono alla veneranda età di 67 anni, non molto comune per l’epoca medievale in cui l’aspettativa di vita si aggirava intorno ai 25-40 anni. Anche i documenti ufficiali del Vaticano riferiscono che in molti vissero decisamente più a lungo degli altri individui del loro ceto.

L’eccezionale durata della vita dei Cavalieri Templari era attribuita generalmente a un dono divino ma, in realtà, è più plausibile che l’eccellente stato di salute di cui godettero gli appartenenti a quest’ordine religioso cavalleresco fosse collegato alla rigida condotta di uno stile di vita benefico.

Chi erano i Cavalieri Templari?

Nel 1119 AD, il cavaliere francese di nome **Hugo de Paganis** chiese a Baldwin II, Re di Gerusalemme, di fondare un Ordine monastico-militare in difesa dei pellegrini cristiani che si rifugiavano nella Città Santa per sfuggire alle persecuzioni dell'Impero Sunnita turco-pakistano, finalizzate all'espansione territoriale.

Re Baldwin II accolse la richiesta del cavaliere e fondò un ordine composto, inizialmente, da 9 cavalieri chiamati "**I Poveri Cavalieri di Cristo**" a cui venne dato alloggio in un palazzo costruito sulle rovine del Tempio di Salomone, da cui il nome: "Templari".

Le abitudini di vita e la dieta dei Templari

I Cavalieri Templari facevano voto di povertà, castità, obbedienza e di uso delle armi solo in difesa del popolo cristiano. L'Ordine fu ufficialmente accettato dalla Chiesa Cattolica 10 anni più tardi, nel 1129, e Hugo de Paganis fu insignito del titolo di primo maestro dell'Ordine dei Cavalieri Templari.

All'interno dell'Ordine vigevano rigide regole, molte delle quali trattavano il tema della dieta e della nutrizione, il cibo consumato doveva proveniva quasi unicamente dai territori europei e raramente erano accettati prodotti provenienti dai paesi stranieri.

Per motivi igienici, chi svolgeva lavori manuali all'esterno dell'abitazione era esentato dalla preparazione del cibo e dalla distribuzione presso la mensa. I pasti si svolgevano in un luogo comune, generalmente il refettorio, e prima di mangiare o pregare era obbligatorio lavarsi le mani. Un'altra usanza era quella di condividere il pane con i servi e i bisognosi.

Sulle tavole templari erano molto comuni il formaggio, l'olio di oliva e la frutta fresca mentre la carne veniva servita solo tre volte alla settimana. Ai Cavalieri era vietato cacciare e quindi si specializzarono nella pesca e nella raccolta dei frutti di mare, che consumavano spesso.

La dieta prevedeva, inoltre, due porzioni di verdure al giorno. Il vino era permesso a patto che fosse diluito con acqua, poiché si riteneva che *«Bevendo il vino anche gli uomini saggi abbandonano la loro religione»*.

Gli effetti della dieta templare

In epoca medievale la dieta delle classi più abbienti era monotona, si consumavano molta carne e alimenti grassi. I nobili non svolgevano mai lavori manuali perciò superavano facilmente il fabbisogno energetico. Questa condotta alimentare favoriva patologie come la gotta, il [diabete](#), l'iperuricemia e alti livelli di trigliceridi e [colesterolo nel sangue](#), oltre alla frequente [Sindrome Metabolica](#).

La **dieta dei Templari** sembrava programmata per prevenire queste malattie e mantenere i cavalieri forti e agili, in grado di sostenere una battaglia. Infatti:

- un **basso consumo di carne** riduceva i grassi saturi introdotti con la dieta;
- l'**abbondanza di pesce**, crostacei e molluschi, con il loro contenuto in [omega-3](#), contribuiva ad aumentare l'apporto proteico della dieta e a proteggere la salute cardiovascolare;
- l'**alto consumo di frutta, vegetali e legumi** era un'ottima fonte di fibra alimentare e antiossidanti che proteggevano dalle patologie intestinali e, ancora una volta, da quelle cardiovascolari.

La ricetta perfetta per la longevità

Si ritiene quindi che il segreto della longevità scaturita dalla dieta dei Templari sia stato l'insieme di più ingredienti:

- L'osservanza di norme igienico-alimentari atte ad evitare la diffusione di infezioni
 - La moderazione nel consumo di alimenti ricchi in grassi saturi e nel consumo di vino
 - L'abbondante consumo di pesce e frutti di mare ricchi in omega-3
 - La presenza su base giornaliera di alimenti di origine vegetale (frutta, legumi, verdura)
 - La partecipazione attiva alla vita di comunità, la convivialità e il lavoro manuale che limitavano sia la solitudine che la sedentarietà.
-

Bibliografia

Franceschi F, Bernabei R, Malfertheiner P, Gasbarrini G. The diet of Templar Knights: their secret to longevity? *Dig Liver Dis.* 2014 Jul;46(7):577-8. doi: 10.1016/j.dld.2014.03.013. Epub 2014 Apr 18. PMID: 24746803.