



## Cavalieri Templari, la dieta della longevità inizia nel passato

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



### Dieta dei Templari: il segreto della longevità

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'eccellente 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".



L'Ordine dei Templari risale al 1119 AD.

## 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 provenire 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*».



La dieta dei Cavalieri Templari era ricca di pesce, frutta e verdura.

## 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.

### **Data di creazione**

08/06/2022

### **Autore**

marialetizia-latella