

Prolusione

La dieta dei Cavalieri Templari come segreto di longevità

F. Franceschi

Siamo intorno alla fine dell'anno mille ed i turchi avanzano sempre più minacciando i possedimenti Cristiani. Ciò rappresenta una grande minaccia per il mondo Occidentale e per i suoi pellegrini che vengono sovente trucidati nella strada per Gerusalemme. L'Occidente Cristiano allora si organizza per fronteggiare la loro avanzata creando un ordine di Monaci Cavalieri che avevano il preciso obiettivo di proteggere i pellegrini e riconquistare Gerusalemme. Vengono inizialmente chiamati i poveri cavalieri di Cristo i cui voti erano quelli tipici dei monaci e cioè povertà, castità ed obbedienza ma con la particolare aggiunta dello stare in armi. In Gerusalemme venne assegnato loro un palazzo sorto al di sopra delle rovine del tempio di Salomone ed è per questo motivo che sono maggiormente noti con il nome di "Templari"¹⁻³.

I Templari erano notoriamente docili ed innocui nelle loro commende ma abilissimi e feroci combattenti in battaglia. Era molto difficile avere la meglio su di loro grazie alla proverbiale tenacia ed estrema conoscenza delle tecniche di guerra. Il loro motto era: "non nobis dominae, non nobis, sed nomine tuo da gloriam" che significa "non a noi Signore, non a noi ma al Tuo Nome dà la gloria". Tutto quello che facevano durante le ore diurne e notturne era interamente dedicato al Signore. Dopo anni di gloria, tuttavia, vennero falsamente accusati dal Re di Francia Filippo il Bello di eresia e condannati. Dati storici indicano che il sovrano francese aveva forti debiti nei confronti dei Templari e che sia questo il vero motivo per cui decise di sferrare l'attacco. L'ultimo Gran Maestro venne arso al rogo in un'isola della Senna insieme al precettore di Normandia mentre l'ordine venne sospeso dall'allora Papa, Clemente V³⁻⁴.

Dallo studio approfondito degli atti relativi al processo dei Cavalieri Templari, emerge una peculiare caratteristica a loro attribuibile: una proverbiale longevità. L'ultimo Gran Maestro, Jacques de Molay, morì infatti ad una età stimata di 67 anni dopo 7 anni di prigionia e, ancor più importante, non di morte naturale mentre erano vari i Templari al di sopra dei 70 anni che vennero coinvolti nel processo, in tempi nei quali l'età media era intorno ai 45 anni³⁻⁴. E' evidente, quindi, che doveva esistere qualcosa di peculiare, nel loro stile di vita, che li rendeva particolarmente longevi, quali ad esempio le abitudini alimentari. In effetti, tali aspetti sono trattati all'interno della regola templare latina, appositamente scritta da Bernardo di Chiaravalle.

In particolare, oltre ad una parte specifica sulle norme igieniche da rispettare durante i pasti, tra le quali il lavaggio delle mani e l'utilizzo costante di tovaglie pulite nei tavoli da pranzo, vi sono specifiche norme sull'utilizzo della carne e dei legumi. In particolare, era loro vietato mangiare carne più di 3 volte la settimana mentre la sostituivano con i legumi, il pesce e con abbondanti porzioni di verdura e frutta. Rispettavano, cioè, una dieta tale da proteggerli contro la sindrome metabolica che invece imperava tra i soggetti dell'alto rango dell'epoca medievale. Oltre a cibarsi di buone

quantità di pesce usavano bere un mix di vino di palma, a basso contenuto alcolico ed aloe vera, unendo quindi l'azione antiaggregante piastrinica dell'alcool a basso dosaggio alle caratteristiche antinfiammatorie dell'aloe vera^{3, 4, 5, 6}.

I Templari vivevano nelle commende, una sorta di fattoria/convento dove producevano tutti gli alimenti necessari al loro sostentamento, esportandoli anche nei loro possedimenti d'oltremare. In tale maniera, avevano il totale controllo di ciò che mangiavano mentre evitavano accuratamente di nutrirsi con cibi locali, possibile fonte di infezioni^{1, 4}. Riassumendo, pertanto, tutte le caratteristiche della loro alimentazione, appare evidente come essa risulti protettiva nei confronti delle neoplasie, specie del canale digerente, e della sindrome metabolica, causa anch'essa di tumori così come di malattie cardiovascolari⁷. In ogni caso, l'effetto di tale alimentazione è soprattutto sulla composizione del GUT microbiota⁸. Sappiamo, infatti, che quest'ultimo è composto da vari batteri, sebbene le specie predominanti siano i *firmicutes* ed i *bacterioidetes*, che possono assumere caratteristiche protettive o nocive. Normalmente c'è un bilancio tra le varie specie in senso protettivo; quando, tuttavia, per vari motivi i fattori aggressivi superano quelli protettivi ecco che si sviluppa un condizione chiamata disbiosi, la quale è a sua volta in grado di influenzare l'insorgenza di patologie intestinali o extra-intestinali, tra le quali le infezioni del tratto gastrointestinale, le neoplasie e la sindrome metabolica⁹. Riguardo, ad esempio, al cancro del colon, sappiamo come alcune condizioni, quali il fumo, la dieta ricca di carne rossa, povera di frutta e verdura o ricca di carboidrati, possa influenzarne l'occorrenza. Ma sappiamo anche come l'azione di tali cibi non è diretta sugli enterociti ma è mediata dall'incremento o dal decremento di alcune specie batteriche che compongono il GUT microbiota¹⁰; in particolare, il decremento dei Lattobacilli o dei Bifidobatteri si associa ad un incrementato rischio di cancro del colon così come l'incremento dei Clostridi e Bacterioides. I legumi, al contrario, hanno un notevole effetto protettivo, essendo i più potenti prebiotici presenti in natura, fungendo da substrato per la crescita delle specie buone che compongono il GUT microbiota, in grado di contrastare i patogeni¹¹. Diversi studi indicano come sia i prebiotici che i probiotici possono avere un ruolo nel promuovere la longevità. Il trattamento di animali di laboratorio con *Bifidobacterium animalis* in aggiunta alla dieta standard ha determinato, infatti, un incremento della longevità oltre ad un miglioramento dei parametri nutrizionali¹².

In conclusione, basandoci sui dati storici disponibili sulla vita e le abitudini dei Cavalieri Templari e sulle nostre conoscenze attuali, appare possibile ipotizzare come la loro proverbiale longevità possa essere dovuta agli effetti della dieta sul GUT microbiota¹³. In particolare, l'effetto finale era il contrasto della sindrome metabolica, principale causa di neoplasie e patologie cardiovascolari. Oggi, nell'isola della Senna dove si svolse il rogo di Jacques de Molay, c'è una targa che ricorda tale triste evento. Per un profano ciò rammenta solo l'uccisione dell'ultimo Gran Maestro Templare. Ma a noi deve ricordare che grazie ad uno stile di vita sano ed ad un'alimentazione corretta Jacques de Molay era riuscito a raggiungere un'età ragguardevole per l'epoca e che solo la sua barbara uccisione gli ha impedito di vivere molto più a lungo.

BIBLIOGRAFIA

1. Frale B. *The Templars: the secret history revealed*. New York: Arcade Pub., 2009.
2. Barber M, Bate K. *The Templars*. Manchester University Press, 2002.
3. Barber M. *The Trial of the Templars*. Second Edition. Cambridge: Cambridge University Press, 2007.
4. Cerrini S. A New Edition of the Latin and French Rule of the Temple. In H. Nicholson, ed., *Military Orders II. Welfare and Warfare*, Aldershot, 1998.
5. Mozaffarian D, Wu JH. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: effects on risk factors, molecular pathways, and clinical events. *J Am Coll Cardiol* 2011; 58: 2047-67.
6. Mbuagbaw L, Noorduyt SG. The palm wine trade: occupational and health hazards. *Int J Occup Environ Med* 2012; 3: 157-64.
7. Cosmetic Ingredient Review Expert Panel. Final report on the safety assessment of Aloe Andongensis Extract, Aloe Andongensis Leaf Juice, Aloe Arborescens Leaf Extract, Aloe Arborescens Leaf Juice, Aloe Arborescens Leaf Protoplasts, Aloe Barbadensis Flower Extract, Aloe Barbadensis Leaf, Aloe Barbadensis Leaf Extract, Aloe Barbadensis Leaf Juice, Aloe Barbadensis Leaf Polysaccharides, Aloe Barbadensis Leaf Water, Aloe Ferox Leaf Extract, Aloe Ferox Leaf Juice, and Aloe Ferox Leaf Juice Extract. *Int J Toxicol* 2007; 26: 1-50.
8. Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ* 2012; 345: e7666. doi: 10.1136/bmj.e7666.
9. Robles Alonso V, Guarner F. Linking the gut microbiota to human health. *Br J Nutr* 2013; 109: S21-6.
10. Lopetuso LR, Scaldaferrì F, Franceschi F, Gasbarrini A. The gastrointestinal microbiome - functional interference between stomach and intestine. *Best Pract Res Clin Gastroenterol*. 2014; 28: 995-1002.
11. Franceschi F, Bernabei R, Malfertheiner P, Gasbarrini G. The diet of Templar Knights: their secret to longevity? *Dig Liver Dis*. 2014; 46: 577-8.
12. Tuohy KM, Conterno L, Gasperotti M, Viola R. Up-regulating the human intestinal microbiome using whole plant foods, polyphenols, and/or fiber. *J Agric Food Chem*. 2012; 60: 8776-82.
13. Matsumoto M, Kurihara S, Kibe R, Ashida H, Benno Y. Longevity in mice is promoted by probiotic-induced suppression of colonic senescence dependent on upregulation of gut bacterial polyamine production. *PLoS One* 2011; 6: e23652. doi: 10.1371/journal.pone.0023652.

Prof. Francesco Franceschi, Direttore UOC Medicina D'Urgenza e PS, Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli

Per la corrispondenza: francesco.franceschi@unicatt.it