



RECUPERANDO LA HISTORIA

EN EL CENTENARIO DEL DR. EDUARDO ALFONSO

El querido Dr. Eduardo Alfonso, que falleció a los 96 años, tenía un gran cariño en alcanzar la centena. Aunque el destino quiso que no llegara a los 100, nosotros deseamos hacerle un pequeño homenaje en este año en que él ya cumpliría 100 años. En sus últimos tiempos, hacía muchas charlas de higiene vital y de estudio de personas centenarias, afición que por lo que se verá, le venía de cuando era más joven.

Con un humor juvenil, guardaba una colección de bastones de personas centenarias; su bastón preferido era el de uno de los pacientes suyos que había alcanzado mayor longevidad «por si algo de la longevidad se hubiera impregnado en el bastón».

Eduardo no sólo fue un maestro, sino también un amigo del alma. Durante muchas décadas fue sin lugar a dudas el máximo exponente del naturismo español, y su recuerdo imborrable difícilmente se perderá en el transcurso del tiempo.

Recientemente hemos encontrado un libro manuscrito suyo en el cual se exponen los principios de la higiene vital naturista a modo de coloquio (paseando o peripatéticamente, como hacían los antiguos sabios griegos, y también Eduardo). Sigmundo, Pablo, y en ocasiones Néstor, discuten acerca de los problemas de la vida. En el libro se deja aparecer la figura del propio Eduardo Alfonso, especialmente a través del personaje de Pablo. El Dr. Alfonso

escribió este libro hace más de treinta años, cuando residía en Río Piedras, Puerto Rico, e incluye notas que pertenecen a años posteriores (una de ellas aparece en el fragmento que publicamos a continuación). Esperamos que esta obra inédita pueda publicarse pronto en su totalidad.

Qué mejor capítulo de ese libro podíamos haber escogido para la sección "Recuperando la Historia", que el que se refiere a los viejos sanos y a los centenarios, ahora que acaba de cumplirse el centenario del Dr. Alfonso. Eduardo, felicidades por tu cumpleaños.

J. Ll. B.



El Dr. Eduardo Alfonso

EL EJEMPLO DE LOS VIEJOS SANOS Y DE LOS CENTENARIOS

POR EL DR. EDUARDO ALFONSO

A migos míos —dijo Néstor, apenas se reunieron nuestros amigos en el parque a la semana siguiente:— He estado estos días saboreando un pequeño libro titulado *La Sabiduría Pitagórica*, que es la más elocuente confirmación de todo cuanto hemos tratado en nuestras pláticas anteriores, y os lo recomiendo porque todo lo que en él se dice es grano sin paja.

SIGMUNDO: —¿Y no será algo anticuado todo esto?

PABLO: —Meditemos, amigo Sigmundo. No existe nada anticuado cuando es verdadero. La verdad es siempre actualidad. El argumento de que una cosa está anticuada, que he oído esgrimir a muchas personas, y ahora a tí, carece de fuerza, porque la verdad es eterna.

Lo importante es la verdad misma, independientemente de la ocasión en que ha sido formulada. Dos y dos eran cuatro hace cuarenta siglos, como lo son ahora. La vida y la fisiología eran lo mismo en tiempos de Pitágoras que en nuestros tiempos. Lo que era sabio entonces es sabio ahora, «*Nada hay nuevo bajo el Sol*».

SIGMUNDO: —Me has convencido, amigo Pablo, pero yo más bien he querido referirme a cosas del pasado que no eran aplicables en nuestros tiempos.

PABLO: —Como algunas de nuestros tiempos que no podrán ser aplicadas dentro de veinticinco siglos.

Estas cosas que «pasan de moda» no son verdades en toda la extensión de la palabra, sino conceptos en ensayo.

La garantía de que una cosa es mejor y verdadera, por ser moderna, no existe. Eso del «progreso de los tiempos» es un espejismo. Las civilizaciones y las culturas, son cíclicas, alzan y bajan, se reproducen a lo largo de la historia en ese «eterno retorno» de que hablaba Nietzsche.

Pero sobre todo, en cuestiones de vida y salud, cuyo objeto es el organismo humano, es ahora lo mismo que en tiempos de Adán; las verdades son idénticas e inamovibles.

NÉSTOR: —He aquí por qué al leer dicho librito me ha parecido que las doctrinas pitagóricas estaban formuladas para ser aplicadas en nuestros tiempos.

PABLO: —Y en todos los tiempos. Pitágoras fue un ejemplo viviente de higiene, salud y sabiduría. La

vida ejemplar y su obra imperecedera, son el fruto de esos principios que llevamos formulados, revisados y debatidos en nuestras conversaciones.

SIGMUNDO: —Más bien debiera decir que dichos principios han sido formulados, expuestos y explicados por tí, puesto que nosotros apenas pasamos de humildes oyentes.

NÉSTOR: —«Acústicos», que dirían los pitagóricos.

PABLO: —En puridad de la verdad, el debatir cualquier asunto es tiempo perdido y cosa infructuosa como no sea entre personas de la misma preparación sobre el asunto que se ha de debatir.

No quiero con esto decir que os considere insuficientemente preparados para debatir conmigo en mi calidad de médico, sobre cosas de salud, que al fin son cosas de sentido común; esto aparte de que la sabiduría, como os dije en un principio, no es patrimonio del erudito, sino de todo aquel que tiene inteligencia para captar las verdades fundamentales de la vida. Y a vosotros os sobra cultura y buen sentido para ello. Pero, en realidad, es conveniente para la eficacia didáctica de unas pláticas como las nuestras en que uno actúa de factor «expositor» o factor «docente», y los otros se limitan a preguntar, asentir y comentar.

He aquí la eficacia de toda «escuela» y su «maestro», donde los que quieren aprendervan a oír. Lo que no puede admitirse es que unos cuantos señores advenedizos y sin preparación suficiente sobre cualquier asunto, vengan a contradecir, refutar y objetar a otro señor que se ha pasado la vida meditando sobre el asunto en cuestión. Esta osadía intelectual, tan frecuente en la multitud de los vanidosos, oscurece el pensamiento y extravía las rutas lógicas de la inteligencia.

NÉSTOR: —Exactamente; por esto Pitágoras prohibía hablar a los novatos hasta que hubieran adquirido el «sentido de la verdad».

PABLO: —Pues bien, y a que ha salido Pitágoras a escalación, hablemos algo de Pitágoras; pero puesto que Néstor tiene frescos los datos y recuerdos que a él se refieren, yo invito a Néstor a que nos muestre algo de la vida del gran filósofo de Samos.

NÉSTOR: —Acepto complacido tu invitación, y trataré de recordar lo que me pides.

Pitágoras, que nació en Fenicia, durante un viaje de sus padres, el año 560 antes de Jesucristo, murió en

de Crotona, que bordeaba el golfo de Tarento, en la península itálica. Allí fundó su «Instituto Pitagórico», escuela mixta, donde convivía con sus discípulos dentro de la regla de una vida bella, inteligente, espiritual, natural y sana. Prohibía a sus discípulos las carnes, las habas y las bebidas alcohólicas, de las que él tampoco hacía uso; se mantuvo toda su vida en contacto con la naturaleza, y casóse a los 60 años con Theano, una de sus jóvenes discípulas, de la cual tuvo tres hijos. Parece ser que su muerte se aceleró por la fuerte conmoción moral que le produjo el incendio y destrucción de su fundación por un grupo de envidiosos y malvados jóvenes de la aristocracia crotoniense.

De él son muchas de las célebres sentencias o aforismos que vienen como anillo al dedo para justificar la higiene individual. Recuerdo alguna de ellas, como las siguientes:

«Deja al vulgo el agua fermentada de los granos; el agua pura y limpia en la bebida de los sabios».

«Que tu casa, aislada como los templos, reciba los primeros rayos del sol saliente».

«Pon sobre la puerta de tu casa lo que otros no ponen más que en la tumba: Este es un lugar de reposo (*Quietarium*)».

«El seno maternal es la propiedad del niño, como la tierra es la del hombre».

«Que el madrugador gallo sea el primero de tus animales domésticos».

«Sé sobrio; en un cuerpo muy grueso enflaquece el alma».

«No gastes más tiempo en preparar tus alimentos que en consumirlos».

«Vivir según la naturaleza es vivir según los dioses».

PABLO: —Bonitasemblanzas nos has hecho, Néstor; y yo propongo ahora a Sigmundo, tan metido en estudios de Filosofía y Religión, que nos diga algo sobre algunas figuras del pensamiento místico, que estén relacionadas con nuestros puntos de vista higiénicos.

SIGMUNDO: —No puedo negarme tampoco a esta invitación, y trataré de recordar alguna cosa.

Por de pronto, recuerdo bien las referencias que hace San Clemente de Alejandría a los hábitos alimenticios de los apóstoles de Cristo, diciéndonos en su obra «Paidogogos»: «El apóstol Mateo vivía de granos, fruta de cáscara dura, y verdura, con exclusión de carne; y el apóstol Juan nutrióse de tiernas yemas de hojas y de bulbos de *meleagro*.

En los Hechos de los Apóstoles, en el capítulo 11 se cuenta que San Pedro «Oyó una voz que le decía: levántate, Pedro, mata y come, a lo que él respondió: Señor no; porque ninguna cosa común o inmundada entró jamás en mi boca».

Quiero recordaros también las vidas gloriosas de San Pablo el ermitaño que vivió solitario durante 90 años, al lado de una fuente, en el desierto; y la de su sucesor San Antonio Abad, que murió con más de 100 años después de haber vivido en el desierto también hasta los 70 años, en que fundó el primer monasterio. Ambos con un régimen extremado de sobriedad, a base de pan y agua, y en continuo contacto con los elementos de la naturaleza. También me vienen a la

memoria, las figuras destapadas y admirables de San Juan Crisóstomo, que en sus «Homilías» aboga por una sobria alimentación, diciéndonos que «Cuanto más se ceba el cuerpo, tanto más se va sepultando el alma»; San Basilio el Grande, que nos dijo que «El alma se asfixia bajo el peso de los alimentos impuros, y en exceso», y que «En tanto que no se viva racional y frugalmente, no puede haber felicidad en los hogares»; el citado San Clemente de Alejandría, ejemplo de una vida pura y frugal, que recomendaba «alimentos puros», dando la preferencia a aquellos que pueden comerse «en estado natural sin recurrir al fuego»; y San Jerónimo que rechazaba los excesos alimenticios y sobre todo la carne.

En fin, no es posible que yo pueda acordarme de hábitos y frases de tantos hombres en mentes del cristianismo, como han dado ejemplo y constancia de la higiene física, juntamente con esa higiene moral de las virtudes del espíritu.

NÉSTOR: —Sin embargo, algo más podrías decirnos de otras figuras del misticismo oriental, que se hayan destacado por su atención hacia la vida sana.

SIGMUNDO: —Naturalmente. Hombres eminentísimos del Oriente, como Gautama el Buddha, Sankara, Lao-Tseu y Confucio, han sido también admirables y consecuentes ejemplos de sobriedad y sencillez de hábitos. El Buddha, que era hijo del rey de Kapilavastu, abandonó sus riquezas y se marchó a los bosques haciendo vida retirada, entregado a la meditación, y practicando una alimentación exenta de carnes y de bebidas embriagadoras, con la que dilató su vida hasta los 80 años. En nuestros tiempos, la personalidad ingente de Ghandi, hallado la atención no solamente por sus altas virtudes cívicas y espirituales, sino por su higiene física basada en una estricta alimentación lácteo-vegetariana. Sus ideas a este respecto, ya sabéis que están expuestas en su libro «Guía de la Salud», traducido por cierto al castellano, en el cual se nos dice: «Los que se dedican al frugivorismo acompañado de cereales y aceite de oliva tienen mucho adelantado para obtener una perfecta salud. Las frutas preferidas deben ser plátanos (guineos o bananas), piña, dátiles, uvas, ciruelas, manzanas y naranjas».

PABLO: —Esto comprueba lo que tantas veces os he dicho, a propósito de la concurrencia de la sanidad con la santidad, y la sabiduría. Vejez gloriosas por estos motivos han sido las de Epiménides, nuestro gran Hipócrates, el padre de la Medicina, que vivió 101 años; el Tiziano, Miguel Angel, Humboldt, Edison, Bernard Shaw, todos los cuales fueron hombres sin vicios y de una vida morigerada. Yo he conocido también el caso de un negro cubano, llamado Nicasio García, que tiene en la actualidad 115 años, y está casado con una muchacha de 30, el cual trabaja sus tierras todavía, y, cosa rara en un cubano, nunca ha fumado ni tomado alcohol ni café. Un turco cuyo caso también conocí, Ivan Massahupin, que jamás bebió ni fumó, llegó a los 121 años; el jesuita Gaspar Antonio llegó a los 119 años. El carmelita Fray Benito llegó a los 100 años, y el franciscano Padre Vélez alcanzó la respetable edad de 122 años. ⁽¹⁾

NÉSTOR: —Nos asombramos de estas cosas, pero realmente no debiéramos asombrarnos de lo que debe ser natural. Lo que sí debiera causarnos extrañeza es que el hombre se mate prematuramente por su ceguera e insensatez.

SIGMUNDO: —Realmente amigos; habiendo tantos y tan eminentes ejemplos de lo que debe ser vivir la vida dignamente y de acuerdo con la ley de Dios, hay que lamentar que las gentes tengan tanto a Dios en la boca, y tan poco en el corazón. Y esto lo digo sin dejar de referirme a la higiene física, porque las leyes divinas tanto rigen la vida espiritual como la corporal, y en el fondo son las mismas.

PABLO: —Es evidente, amigo Sigmundo, y permítidme todavía que os cite tres casos magníficos dentro de mi profesión, como lo son los del Dr. John Harvey Kellogg, el Dr. Paul Carton, a quien ya me habéis oído nombrar, y el Dr. Santiago Ramón y Cajal, el gran médico español Premio Nobel de Medicina, y descubridor de hechos fundamentales en la constitución del sistema nervioso.

SIGMUNDO: —Dinos pues, Pablo.

PABLO: —Pues bien: El Dr. Kellogg, gran médico norteamericano, fundador de los famosos sanatorios de «Battle Creek», fue un enfermo del pecho en su juventud, habiendo quedado el resto de su vida con un pulmón casi inutilizado. Se curó gracias a su riguroso régimen de higiene, haciendo una comida de alimentos vegetales solamente, una vez al día. Su actividad física e intelectual fue admirable, a lo largo de sus 93 años de existencia, atendiendo a sus sanatorios, a su consulta particular, la edición de dos revistas, clases, conferencias, y la educación de 15 niños que había adoptado. Todavía a los 90 años paseaba en bicicleta y daba conferencias, aunque midiendo su respiración siempre deficiente. Fue un caso de verdadera voluntad, de verdadera conquista de la salud por una administración inteligente de su vitalidad.

Otro caso parecido fue el del Dr. Paul Carton, de Francia, médico del Hospicio de Brévannes en Seine et Oise, quien también enfermo de tuberculosis en sus años juveniles, se curó con una higiene de pureza y sobriedad, viviendo luego hasta los 83 años con una actividad intelectual prodigiosa, a base de un régimen de alimentación con vegetales y pequeñas cantidades de alimentos derivados de animales vivos, acompañado de ponderados trabajos de jardinería. Paul Carton, místico, además de sabio, fue un ejemplo viviente de las doctrinas contenidas en sus múltiples obras.

Quiero referirme, finalmente, al caso del Dr. Santiago Ramón y Cajal, hombre de tanta fortaleza física como intelectual, con el cual tuve yo el honor y el privilegio de estudiar la Histología y la Anatomía Patológica en los dos primeros cursos de mi carrera, el cual, como todo hombre sabio que sabe abarcar la síntesis de la vida, cuidó muy bien de su higiene física, aperciéndose la importancia que ésta había de tener sobre su labor intelectual. Traigo aquí, precisamente para leerlos, un pequeño artículo de Cajal que es toda una lección para cualquier hombre de edad madura, y dice así:

«Mi régimen dietético se funda en la ausencia casi completa de la carne; en el empleo, sin exceso, de los huevos (uno solo por día), en el uso preferente de la leche, sin excluir a veces el kéfir, como manantial de ácido láctico, y en la preponderancia de sopas, lacticinios, purés, legumbres y frutas. No meriendo; y la cena es tan sobria, que se reduce a un parvo plato de sopas de ajo, un pequeño postre de leche y un plátano. No abuso del pan. En cuanto al vino, bebo medio vaso pequeño de un vinillo blanco, imitación del Sauternes, y casi exento de alcohol. A semejanza de Montaigne, odio la cerveza, el excitante de los fríos cerebros hiperbóreos, cuyo uso, incomprensible en España, patria de los mejores caldos, constituye una de las más ridículas y perjudiciales tiranías de la moda. La cerveza en España está fuertemente encabezada con alcohol industrial, a fin de que se conserve durante los tórridos meses estivales. No es pues tan inofensiva la bebida como en Inglaterra o Alemania.

»Rechazo el tabaco y me abstengo del café y del té (salvo cuando los tomo como medicinas). ¡Pobre de mí si con un cerebro en congestión permanente, como si dijéramos en pie de guerra, abusara de los estimulantes!

»En suma: mi menú, para hablar como los galicistas, no alcanza siquiera la mitad de la ración normal de un hombre de edad madura. ¿Los licores? ¡Vade retro!... No se me oculta que muchos escritores usan el café, la cerveza y el ron a guisa de estimulantes de la actividad mental. ¡Y algunos caen en el funestísimo vicio de la morfina! Los compadezco. En mí, el trabajo mental jamás exigió el uso de excitantes. Espontáneamente me disparo; me basta y me sobra con el estímulo espontáneo de las ideas que ansian aflorar en el campo de la conciencia e imponerse a la atención errabunda. A semejanza de muchos viejos gramófonos, en mí lo difícil es no pensar, sino dejar de pensar. Lo que no obsta para que lo pensado carezca de valor cotizante en el mercado literario, filosófico o científico.

»Olvidaba un consejo útil. Una hora u hora y media antes de las comidas conviene al anciano suspender toda tarea intelectual, incluso la conversación reflexiva. Hay que ahogar las protestas de la impaciencia, deseosa de apurar de una vez la tarea. ¡Cuántos insomnios y malas digestiones son motivados por las acaloradas e irrestañables discusiones nocturnas o ciertas lecturas atrayentes y emocionantes! Tengamos presente que cerebro y estómago son dos competidores egoístas, que cada cual solicita para sí el máximo de irrigación sanguínea, sin miramientos hacia el derecho de los demás. Con todo, en esta pugna nutritiva el más sobrio déspota suele ser el cerebro, verdadero autócrata de la colmena viviente.»

Ya véis en qué términos expresivos y convincentes de puro vividos, se expresa ese hombre sabio y modesto que, bien puede decirse que es el único médico español que pasará a la historia de la Medicina en compañía de Letamendi, y de alguno de los médicos de los siglos de la dominación árabe.

NÉSTOR: —Realmente, el Dr. Ramón y Cajal, como antes Carton y Kellogg, obraron sin prejuicios; ni si-

quiera tuvieron prejuicios científicos que son más difíciles de extirpar que los prejuicios vulgares.

PABLO: —¡Ahora has dicho una de las verdades más grandes de tu vida! Porque muchas cosas que se estiman como verdades definitivas, no pasan de ser opiniones, que se desmoronan cuando uno se pone a meditar sincera y honradamente sobre ellas. En muchos juicios humanos, sobre todo en los referentes a la alimentación, hay mucho más de influencia visceral que de discernimiento puramente cerebral. Son los que yo llamo «juicios infradiafragmáticos». Y los ejemplos de los hombres eximios que he citado, son harto elocuentes en este sentido. Pensaron por su cuenta con arreglo a la experiencia personal y no con arreglo a abstracciones y conceptos estampados en páginas de libros.

SIGMUNDO: —Verdaderamente que todo esto, que se cree tan revolucionario en el arte de vivir, es de lo más antiguo que se puede pedir. Leyendo la novela «Cuerpos y Almas», en la que el protagonista, con nombre velado, es el Dr. Paul Carton, me he convencido de la razón que asistía a éste para tratar de resucitar las tendencias hipocráticas en nuestros tiempos. Y me impresionó sobre todo una frase de dicho médico que, poco más o menos decía lo siguiente: «Una imaginación mórbida del hombre es seguida de un estado mórbido de la Naturaleza y de resultados mórbidos en el plano físico. Esta ley explica por qué los periodos de grandes depravaciones morales, de sensualidad, de superstición y de materialismo, son siempre seguidas de plagas, epidemias, hambres, guerras y otras calamidades.»

NÉSTOR: —Esto probaría que los errores humanos pueden perturbar hasta el orden cósmico...

PABLO: —Y de hecho lo perturban, por si no fuera poco el trastorno producido por cosas tan positivas como la tala de bosques, la aniquilación de ciertas especies animales por la caza, la hipertrofia de las plantas con abonos impropios que merman su vitalidad y las condiciones nutritivas de sus frutos; y otras por el estilo.

Sin duda, el hombre se ha creído que su inteligencia le da derecho a hacer lo que le venga en gana, sin más título que la verdadera superioridad racional. Pero está lejos de advertir todavía, que la verdadera superioridad racional estriba en respetar el orden natural. Acabo de leer una obra de «Psicobiofísica» donde se afirma que todo el Universo ha sido creado por Dios para el servicio del hombre; pero con el mismo género de argumentación podríamos afirmar que, como un tigre puede comerse a un hombre, el hombre ha sido creado para alimento del tigre.

SIGMUNDO: —Ciertamente que es muy difícil establecer el límite en el cual la inteligencia humana ayuda, en lugar de perturbar, a la Naturaleza. El hombre podría ser el más eficaz colaborador en el progreso y la armonía de todo lo creado; pero claro es que tendría que empezar por saber tratarse a sí mismo.

PABLO: —Naturalmente, y para esto hay que empezar por reconocer que, a pesar de la superioridad inteligente del hombre sobre los demás seres de

la Creación, sus instintos originales, su tendencia hacia el bien, su propia humildad por hallarse inerme ante todos los demás animales, deberían ser motivos para que no se abusase de su inteligencia y la emplease solamente de manera constructiva.

NÉSTOR: —Así lo comprendieron todos estos hombres e ilustres ancianos que hemos hecho mención hoy, tan dignos de veneración por todos los seres humanos, aunque no sea mas que por la lección tácita o explícita que con su modo de vivir, mas aunque con sus doctrinas, nos han dado a los que tenemos ojos para ver y oídos para escuchar. Y ya sabéis aquella frase de la mística oriental que reza: «Cuando los oídos del discípulo están prestos para oír, las palabras del Maestro los llenan de sabiduría».

Procuremos que las palabras de estos ilustres varones, nos den la sabiduría y el discernimiento necesario para lograr un mayor grado de perfección en la vida, que, aunque solamente se refiriese a la vida física, sería ya un grano de arena en el proceso total de nuestra redención. La higiene también es redentora.

PABLO: —Tanto es así que, como ya creo que os dije en otra ocasión, la primera etapa de todas las disciplinas iniciáticas del pasado y del presente, es simplemente higiene o purificación. Por esto se la ha llamado etapa de «catarsis» o «purgativa». En todos los libros de las «Escrituras sagradas» de todos los tiempos y países, existe una unánime recomendación de higiene corporal, sobre todo en lo que se refiere a los hábitos alimenticios. Recuerdo las insistentes invitaciones del Buddha en los «Pitakas», de Mahoma en el Korán, y de Moisés y los profetas en la Biblia, sobre la abstinencia de bebidas alcohólicas y de alimentos impuros; sin mencionar el antiquísimo Código del Manú, o «Manava-Dharma-Sastra» que es bien explícito en esta materia.

Mahoma decía a los creyentes que «el demonio servirá del vino y del juego para encender en los corazones el fuego de las disensiones»; y en el capítulo X del «Levítico» mosaico se nos dice de manera análoga que «tú y tus hijos no beberéis vino ni sidra cuando hubiéreis de entrar en el tabernáculo del Testimonio, por que no muráis; y será estatuto perpetuo para vuestras generaciones». Como véis todos estos consejos de higiene están enfocados más bien en el sentido de utilidad para el espíritu. Sin embargo hay ciertos consejos en los textos religiosos que se dirigen claramente a la consecución de la salud. Si mi memoria no me es infiel, en el capítulo 37 del «Eclesiástico» se dice: «Guárdate de ser glotón en los convites, ni te avances a todos los platos, porque ocasiona enfermedades el mucho comer y la glotonería viene a parar en malos humores. De un hartazgo han muerto muchos; mas el hombre sabio alargará su vida.»

SIGMUNDO: —También yo creo recordar una frase del capítulo IV de las «Profecías de Exequiel», donde se dice: «¡Ah, Señor Dios! ¡Ah! Mira que mi alma no está contaminada y desde mi infancia hasta ahora no he comido cosa mortífera ni jamás ha entrado a mi boca especie alguna de carne inmunda.» Y tanto en el



Un anciano georgiano de 120 años, de la aldea de Lyxny, en el alto Cáucaso, estaba enseñando unos pasos de baile a su biznieta cuando fue tomada esta foto. Pese a su edad, el anciano seguía ocupándose de los problemas de su comunidad como concejal. Muchos georgianos son vegetarianos por tradición; la alimentación sana es un factor que sumado a otros (salud emocional, ejercicio constante, clima benigno, etc.) contribuye a la gran longevidad de este pueblo.

Korán como en la Biblia se hace una muy detallada descripción de aquellas *carnes inmundas que no deben ser comidas por el hombre*.

PABLO: —Y esto que dices, se extrema entre las castas de la India, de las cuales las más elevadas tienen prohibición expresa de tomar ciertos alimentos considerados como impuros o inferiores, según nos revela el mencionado «Código de Manú». Un brahmán no puede comer algunas cosas, tenidas por indignas de su casta, como ciertas carnes y los licores embriagadores, según se prescribe en los libros VI y XI. En el escaso sector bien orientado de la humanidad, en todos los tiempos, se ha dado mucha importancia a la higiene corporal, y se ha considerado un privilegio poder alcanzar una vejez sana, por ser ya a

esta edad cuando pueden lograrse, después de las experiencias y desengaños de la vida, los frutos espirituales a que aspira el alma también sana.

SIGMUNDO: —Claro es. Muy lógico es pensar que es más fácil cosechar virtudes y serenidades de espíritu en la vejez que en la juventud. Pero yo me figuro que a este resultado contribuye en gran parte el alcanzar una vejez sana y vigorosa.

PABLO: —Indudablemente. Cosa que, por otra parte no tiene ninguna dificultad cuando se ha sabido vivir sabiamente. Naturalmente que la vejez tiene sus diferencias fisiológicas con la juventud, pero no va irremisiblemente unida a esos pretendidos «achques de la vejez» que son invariablemente estados morbosos por una vida antihigiénica. Los viejos pre-

sentan una natural falta de energía de reserva, una dificultad de nutrición del músculo cardíaco; relativa hipertensión arterial juntamente con una disminución de la presión venosa; presentando además el bazo reducido a la mitad de su tamaño, dificultad de formación de glóbulos rojos y una deficiencia de la transformación de los alimentos harinosos, lo cual origina un estado de diabetes larvada causante de esa «hambre de los viejos» tan parecida a la de los niños.

Todas estas características hacen que la vejez tenga sus normas propias de vida o higiene. Dice con mucha razón Alexis Carrel, que la senectud es un proceso sumamente lento. La aceleración de la senectud indica siempre la presencia de una lesión orgánica o moral en el cuerpo que envejece. La longevidad es mucho mayor cuando los elementos del cuerpo envejecen de un modo uniforme. Los órganos anormalmente vigorosos en un organismo senil, son casi tan perjudiciales como los órganos seniles en un organismo joven. La ociosidad es todavía más peligrosa para los viejos que para los jóvenes. Debe darse un trabajo adecuado, pero no un descanso exagerado, a aquellos cuyas fuerzas declinan.

NÉSTOR: —Todo esto me hace pensar que las edades de la vida modifican grandemente las indicaciones higiénicas y terapéuticas.

PABLO: —Así es, efectivamente. Por esto, en realidad, si en Medicina cabe hablar de especialidades, estas deben ser fundamentalmente tres: Especialidad en enfermedades de los niños, en enfermedades de los adultos, y en enfermedades de los viejos; pero siempre considerando al organismo en su totalidad, como algo indivisible.

Cabe decir —ya que de los viejos tratamos— que a éstos, como a los niños en las primeras edades, les beneficia el ahorro energético, mediante el ejercicio bien administrado y el calor. Cualquier exceso de cualquier función orgánica, suele carecer de compensaciones adaptativas tanto en los niños como en los viejos; y es por esta razón por la que hay que cuidar toda violencia fisiológica en ambas edades de la vida. Un refrán castellano dice castizamente «Casamiento, cagalera y caída, quitan al viejo la vida». Cualquier extralimitación sexual, digestiva o dinámica puede abatir la vida del anciano por muy sano que se halle.

SIGMUNDO: —Sin embargo, se ven por ahí muchos viejos a pesar de la inmundicia en que viven, al menos en apariencia.

PABLO: —Desde luego que la suciedad externa es menos peligrosa que la interna (es decir la suciedad de los humores). El que es sobrio en el comer, hace vida al aire libre y se mueve lo suficiente, es más difícil que enferme aun cuando tenga menos aseo de la piel. Pero a pesar de todo esto, la promiscuidad en que viven muchas gentes del campo, mezcladas con los animales hasta extremos inverosímiles, puede ser causa de graves enfermedades, sobre todo de origen parasitario, más difíciles de curar que las ocasionadas simplemente por errores alimenticios. Siempre lo mejor es aconsejar la limpieza interior y la exterior. Pero para saber gustar el placer de la piel limpia, el

vestido pulcro y el aseo del cabello, hace falta una buena dosis de educación, que ya no es cabalmente objetivo de la Medicina, sino de la pedagogía. Las gentes del campo han de convencerse, por un grado suficiente de cultura intelectual, de las ventajas de vivir relativamente distanciados de los animales; en habitaciones ventiladas, soleadas y limpias, y en una casa en perfecto saneamiento de todos los servicios. Y si así lo exigiesen, cabría empezar a hablar de una bien fundamentada higiene individual en las clases humildes.

NÉSTOR: —No me cabe la menor duda en cuanto a la verdad de todo esto que has dicho. Yo conocí en Madrid a una señora que tenía 112 años, llamada Isabel Lafuente, que fue sobria y no bebió alcohol; es decir supo mantenerse *limpia por dentro* a pesar de las condiciones artificiales y antibiológicas que supone la vida en el seno de toda gran ciudad. Pero lo que, sin duda, creo yo que contribuye a la vida sana y longeva, es la buena reglamentación de la conducta diaria.

PABLO: —Sí, es verdad. Nada hay que sea tan agradecido por el organismo como el funcionamiento cronométrico de todos y cada uno de los órganos. El ritmo en las funciones orgánicas, de acuerdo con los estímulos externos de cada hora del día, es una garantía de vida y de longevidad. El que quiere hacer de la noche día, o del día noche, trabajando o divirtiéndose durante las horas que debería dedicar al descanso o viceversa, somete a su organismo a las consecuencias de un préstamo usurario de su vitalidad.

Si esto ocurre con la vida y el rendimiento de una máquina industrial (como un automóvil o una locomotora) cuya eficacia y duración depende de las manos que la manejen, con mayor razón sucede esto en una maquinaria tan exquisita y delicada como lo es el cuerpo humano. No cabe duda que el que come, evacúa, trabaja, duerme y se expansiona, todos los días a las mismas horas, facilita las labores todas de su organismo, por virtud del ritmo, que lo mismo en la vida que en la música, es la base de su armonía.

Ritmo y medida (que es como decir proporción y número) son la base de toda actividad, es decir del dinamismo de toda organización. Es de observación vulgar que el «desarreglo» es siempre causa de sinsabores y calamidades. La «salud» es una verdadera obra de arte, que como todas las obras de arte es dual en esencia. Porque requiere *inspiración y técnica*.

La inspiración para la salud es una intuición que nace del sentimiento de belleza y superación que acompaña a toda persona que tiene la suficiente cultura para no dejarse degradar por la enfermedad y la degeneración. La técnica para estar sano puede adquirirse estudiando cualquier libro de bien entendida higiene; pero sobre todo educiendo la *sincera voluntad* de salud, sin lo cual todo intento es baldío.

Y bien, amigos, fijáos en la hora que es, y dejemos por hoy nuestra plática, que, por su parte, se va haciendo ya excesiva, y despedámonos hasta la próxima semana en la que yo os propongo que hablemos algo sobre la enfermedad.

LOS DEMÁS: —Encantados, amigo Pablo, y que Dios sea con todos... ¡Adiós!