

Para llegar a viejo

Ante la sana contemplación de un nonagenario quien, con la nobleza de sus nevados cabellos, reposa apacible y sonriente en medio de la chiquillada afanosa en sus juegos y travesuras bajo las caricias vivificadoras del sol que baña parques y jardines; confundido entre el bullicio de esas vidas que comienzan a iniciarse en el torbellino mundano vidas evocadoras de sus alegres y tristes añoranzas; juventud enloquecida en medio del solar de la naturaleza, sin parar mientes en cuantos de ellos podrán un día ser aquel vigilante abuelito que hoy preside reverente sus juegos—¿Quién de nosotros ha dejado de acariciar la noble esperanza de una sana senectud?

La realización de este noble objetivo para unos en lontananza y para otros ya no tan lejano, está al alcance de todos, siempre y cuando en el régimen de nuestros propios actos vitales mantengamos amigable contacto con la madre naturaleza, respetando sus leyes y aquellas que nos dicta la higiene, dentro de las cuales está esta que nos traza el camino de la senectud: **La sobriedad es la madre de la longevidad.**

Es sabido que del reino de la naturaleza sacamos nuestros principios alimenticios. Bondadosa y precavida, nos lo ofrece en variados productos, cada uno arca de reservas energéticas y de principios vitales, contenidos en los tres principios inmediatos fundamentales en la alimentación del hombre: las substancias proteicas, grasas e hidrocarbonadas. Productos alimenticios de que se sirve a diario el organismo para subvenir a sus necesidades energéticas y plásticas.

Ella nos regala, por doquier, con las variadas frutas y verduras, las vivificantes **vitaminas**, para salvaguardar la salud, asegurar el crecimiento, el desarrollo y la reproducción del organismo. Ningún organismo animal puede prescindir de ellas sin ver, por su defecto en la alimentación, alterado su fisiologismo, truncado su equilibrio nutritivo, y ser en último lugar presa de las enfermedades llamadas por carencia (raquitismo, beriberi, escorbuto, etcetera, para no citar más que las más conocidas), cuando no verse afecto de una serie de trastornos

morbosos inherentes al desequilibrio nutritivo-endocrino.

De una ponderada y sabia utilización de los alimentos depende la salud corporal y psíquica. Debemos, ante todo, saber huir de las costumbres pantagruélicas en riña con la sobriedad. La alimentación, dice Michel, es la puerta principal por donde penetran a nuestro medio interno, los orígenes y las causas de un gran número de enfermedades, y de trastornos metabólicos, hijos de la glotonería, enemiga de la longevidad.

El género de vida estrechamente unido al régimen alimenticio es una de las principales causas de muerte prematura. Todo organismo biológicamente considerado es una máquina animada y, como tal, exigente en las entradas que han de subvenir a los gastos. En buscar el equilibrio hígido de estos dos términos está el secreto de la alimentación o, más genéricamente, de la nutrición. Reza el refrán: «se come para vivir y no se vive para comer». Es un error funesto el creer que para estar bien de salud se precisa comer mucho; concepto que es necesario procuremos todos desvirtuar y corregir.

La cantidad de alimentos necesaria para mantener el equilibrio nutritivo de un organismo dado y conservar su salud floreciente, está su-peditada a las exigencias propias de la actividad física y psíquica que diariamente desarrolla ese organismo. Los dos extremos del proceso nutritivo han de conservarse, en lo posible, en perfecto equilibrio; su falta de compenetración fisiológica es opuesta a una completa hígidez. Gandhi, ese gran propulsor hindú, es una representación palpitante de gran actualidad, que pone en evidencia este principio: se puede vivir en completa salud restringiendo la ración alimenticia diaria a la cantidad estrictamente necesaria.

El género de vida desempeña uno de los principales papeles en la conquista de lueg-os años. Si consultamos estadísticas vemos que es dentro de la población rural, en el campo, donde abundan más los no-

por el Dr. J. FLOREZ TORO

