

La longevidad se puede alcanzar comiendo

Por Julio González-Hontoria



En todas las épocas de la Historia han existido grupos más o menos numerosos y más o menos fanáticos de sus propias teorías, que sostenían que el hombre, para alcanzar la longevidad, tenía necesariamente que estar sometido a una dieta especial. Así, los vegetarianos, por ejemplo, se hallan absolutamente convencidos de que en el simple hecho de ingerir toda clase de verduras y rechazar la carne en todas sus variedades, se consiguen las llaves que franquean la frontera del siglo. Otros son aquellos que afirman que esto sólo puede alcanzarse a través de una alimentación compuesta exclusivamente por leche y sus derivados, los cuales funden su argumentación en las estadísticas recogidas, principalmente, en Bulgaria, donde un gran número de pastores centenarios han declarado no haber comido en su vida casi nada más que leche de cabra y queso.

Dejando a un lado las naturales exageraciones a que se dejan llevar todos estos entusiastas de la alimentación dirigida, es indudablemente cierto que la salud y, por lo tanto, la longevidad, están en relación íntima con los componentes de nuestra comida.

El doctor Gerhard Venzmer, especialista en esa nueva ciencia que estudia las enfermedades de la ancianidad, conocida con el nombre de "Gerontología", es autor de un libro titulado "Envejecer permaneciendo joven", en el que se dedica un extenso capítulo a la alimentación, del que merece la pena entresacar algunos consejos útiles.

Durante millares de años, el hombre ha satisfecho su natural necesidad de nutrirse siguiendo solamente las indicaciones del instinto, y, como a la vista está, la humanidad no se ha limitado a conservarse, sino que ha aumentado de una manera prodigiosa. La forma de alimentación adoptada generalmente por nuestra civilización, es decir, la dieta mixta de vegetales y carnes, no puede ser rechazada totalmente, como muchos pretenden, puesto que está probado que nutriendose de esta forma el hombre ha conseguido prolongar su vida.

Lo que importa, en realidad, es proporcionar al organismo una alimentación simple, medida y variada, que no sirva sólo para suministrarle las reservas energéticas precisas, sino que contenga,

también, los minerales y las vitaminas indispensables para mantenerse sano. Es importante recordar que los alimentos deben ser consumidos, siempre que sea posible, en su forma natural, es decir, tal y como llegan del lugar de procedencia y no después de haber sido sometidos a un largo período de conservación artificial.

La base de la dieta alimenticia ha de estar constituida necesariamente por leche, queso, mantequilla, verdura, fruta seca y pan integral, la fruta no debe consumirse, como es costumbre, en forma de postre al final de las comidas, sino formando integrante de ellas y, sobre todo, por las mañanas en ayunas, bien al natural o en forma de zumos.

No supone esto que la carne haya de ser excluida totalmente de la alimentación. Las proteínas, en que aquella es tan rica, son indispensables para el organismo. Pero tampoco conviene caer en la exageración en que muchos incurran de fundamentar sus dos comidas diarias en otros tantos platos de carne.

Por regla general, ingerimos demasiados alimentos animales y esta dieta unilateral entorpece muchas funciones, que producen un proceso de autointoxicación que degenera, tarde o temprano, en crisis, sobre todo, del hígado, razón, además de una serie de disturbios nerviosos y cardíacos y de molestias en las articulaciones.

El excesivo consumo de carne favorece más de una enfermedad, con las naturales consecuencias que ésta entraña para la duración de la vida. Está perfectamente demostrado por las estadísticas, que solamente un cinco por ciento de aquellas personas que han sido a lo largo de su existencia grandes comedoras de carne han logrado superar los ochenta años. Pero, también puede asegurarse que peca de gratuita la afirmación de que la carne sea nociva al organismo humano de una manera absoluta, o lo que es lo mismo, consumida en cantidades razonables.

De todo ello podemos sacar la conclusión, que parece es la aconsejada por los médicos dietéticos, de que el ideal es la dieta mixta, con abundancia de frutas y verduras, incluyendo la carne una sola vez al día y un descanso, en que se omita totalmente, dos días de la semana.

PEDRO GIBERT, DESDE VIENA

CURIOSIDADES TIROLESAS

En el Tirol, gran cantidad de hombres y mujeres visten todavía prendas típicas.-Posible revalorización de la barretina.-Como en Caldas de Malavella

Mi primer contacto con esta tierra lo tuve en Innsbruck, capital del Tirol austriaco. Digo del Tirol austriaco porque parte de la región tirolesa pertenece a Italia desde que terminó la guerra 1914-1918 con la derrota de los imperios centrales. No obstante, los tiroleses "italianos" hablan alemán como los de aquí, son austriacos, como los de aquí y se sienten tan tiroleses como los de aquí, por más que me han asegurado que los italianos han hecho y hacen grandes esfuerzos para "italianizar" el Tirol que les fue otorgado, desplazando hacia aquellas regiones contingentes considerables de personas procedentes de otras provincias itálicas, a fin de que, en la medida de lo posible, den a aquella parte del Tirol una cierta apariencia italiana. Pero éste no es el tema de que voy a tratar en esta crónica. Voy a explicarles ahora, simplemente, la impresión que me ha producido la ciudad de Innsbruck.

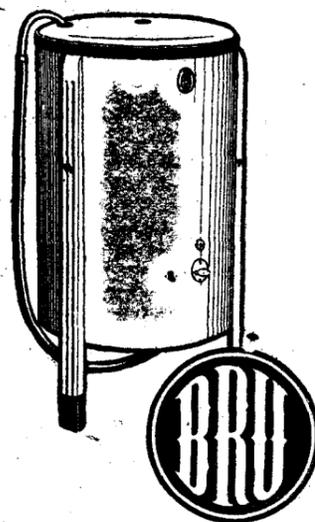
Diré para empezar que después de pasearme y pasearme por la parte céntrica de la ciudad, que cuenta con 100.000 habitantes, varias cosas llamaron poderosamente mi atención. En primer lugar, con todo y ser una ciudad limpia, no existe en Innsbruck aquella extrema puerilidad suiza que le llega a cansar a uno (y en este "uno" incluyo a los propios suizos, que suspiran por encontrarse en un país en el que la gente eche cosas al suelo sin miedo a infringir una ley o una costumbre inveterada). Me llamó también la atención el no ver por las calles grupos de criadas italianas o españolas, o de peones italianos, que se pasean siempre como los rebaños. Noté igualmente que se ven muy pocas personas —adanes o evas— atadas a la cadena del perrito, lo que le llena de satisfacción a uno (y de este "uno" excluyo a los suizos) al pensar que los tiroleses, y los austriacos en general, no han llegado a un estado de "civilización" tal que les exija el tener que conceder a los perros la misma —y a veces más— consideración que al hombre racional. Otra cosa que me llamó la atención fue el ver la gran cantidad de gente que anda ataviada con prendas típicas del país, como, y sobre todo, el clásico sombrero tiroles. Se ve también a muchos hombres llevando pantalones hasta debajo de la rodilla —ya sean de pana verde, de tejido normal o bien de paño gris con ribetes verdes — recogidos con gruesas medias de lana, blancas, verdes o grises. Otros llevan todavía pantalones cortos de cuero, muy ribeteados, si bien en esta época ya un poco fresca los pantalones cortos son menos corrientes que en pleno verano, en que parece ser son usados por buena parte de la población masculina del Tirol. Se ven también chaquetas típicas, grises, con un pliegue y cinturón en la espalda y cuello y ribetes verdes, e incluso una especie de abrigo-capote, verde o gris. ¡Ah, sí!, y muchísimos tiroleses fuman largas y retorcidas pipas. Muchas son las mujeres que se tocan con sombrero tiroles, llevando también chaquetas y faldas grises, ribeteadas de verde, o bien el clásico traje típico femenino, azul celeste o rosa, con una especie de delantal blanco.

No obstante, si viene usted alguna vez al Tirol no caiga en el error de catalogar como tiroleses a cuantos vayan vestidos con prendas típicas de la región. Los que llevan más largas las plumas del sombrero, los que ostentan en el mismo mayor cantidad de insignias de poblaciones distintas, los que, en una palabra, van vestidos de manera más rídicamente tirolesa no son más que turistas extranjeros. En el Tirol podría usted ver docenas de americanitas de aquellas que parecen hechas en serie, como las de las películas—

parece como si los Estados Unidos estuviesen aquí, a la vuelta de la esquina—, llevando bonitos vestidos y elegantísimos sombreros tiroleses, al igual que sus respectivos papás y mamás, que se han comprado el equipo completo, de la mejor calidad que han encontrado. A este respecto, yo he pensado que si se llegase a lograr que la mayor parte de los turistas extranjeros que visitan la "Cosa Brava" comprasen una "barretina" la fabricación de esta prenda volvería por sus fueros y atravesaría una nueva época de oro. Me parece extraño que no se les haya ocurrido a los muy avisados comerciantes costabravenses el colgar algunas "barretinas" en sus tiendas y el ataviarse ellos mismos con aquella prenda. Estoy seguro de que los turistas picarían como pican en todas partes. El turista lo compra todo, con tal de que lleve la etiqueta de "souvenir" y sea "tipique". Desde luego, los tiroleses sacan mucho partido de su tipismo.

En el Tirol, en una palabra, sucede lo mismo que en Caldas de Malavella. Allí, en aquella estación balnearia gerundense, muchos de los agüistas —así se denomina técnicamente a las personas que van a tomar las aguas— se proveen inmediatamente de un bastón para salir de paseo por el pueblo —que es más llano que la Dehesa de Gerona— o incluso para andar arriba y abajo de los pasi-

llos del Bañerío, como he tenido ocasión de comprobar en innumerables ocasiones. Por lo visto, no es buen agüista el que no es poseedor de un bastón, ya se trate de agüista masculino o femenino. Como, en el Tirol, no es buen turista el que no se compra, por lo menos, un sombrero tiroles. Yo mismo, convertido en un turista por unos pocos días, me "ambienté" rápidamente y ¡qué caramba! Uno tiene que estar a la altura. Como los agüistas de Caldas de Malavella...



Interesa arrendar local céntrico

General Primo de Rivera, 6 - 1.º - Tel. 2289

HERNIADOS

No cometan la imprudencia de creer que un braguero corriente puede contener su hernia, eviten su crecimiento, peligro e incomodidad, adquiriendo nuestro moderno «HERNIUS AUTOMÁTICO», eficaz y consolidativo, que sin tirantes, peso, bulto ni presiones se aparta de todo lo conocido y se lleva sin notarse.

SOLICITE INFORMES O VISITENOS SIN COMPROMISO

GABINETE ORTOPEDICO «HERNIUS»

34, Rambla de Cataluña, 34, Pral. — BARCELONA

TIROZETAS

EL FANTASMA DE LA GRIPE puede combatirse con armas modernas

La VITAMINA C y la TIROTRICINA ofrecen un serio obstáculo a la infección

Eficaces en la GRIPE, afecciones de GARGANTA, TOS y CATARROS

UNA TIROZETA EN SU BOCA Y... CONTINUE SU VIDA NORMAL!