

### El arte de llegar á viejo.

Es ya sabido que Su Santidad el Papa León XIII, que con tanto acierto dirige la nave de la Iglesia, es un latinista eminente, y que los breves ocios que le dejan sus gravés ocupaciones los consagra á componer versos latinos.

Su última obra de ésta índole es una epístola dirigida á *Fabrizio Ruffo*, aconsejándole, si quiere vivir con salud muchos años, que huya de la gula y de la glotonería, practicando la sobriedad.

Prepara—dice el Santo Padre á su amigo imaginario,—si quieres gozar de una vejez floreciente, tu mesa con mantel blanquísimo, y pon en ella vajilla modesta, pero que resplandezca de limpia.

Bebe el vino más puro que puedas adquirir, porque el vino anima y entona; pero bebe poco, y no desdeñes el agua fresca y cristalina, porque éste es uno de los dones más preciosos que hemos recibido.

Cuida de que tu pan sea de buena harina y bien cocido, y aliméntate con las carnes del pollo, de la ternera y del cordero masticándolas bien.

Su Santidad recomienda también las legumbres, cocidas ó crudas, pero bien sazonadas. De los huevos hace un gran plato pasados por agua: de todas maneras son excelentes.

No menos entusiasmo manifiesta por la leche. Una copa de leche pura y espumosa, dice, es una medicina. Ella te nutrió de niño y ella sostendrá tus fuerzas de viejo.

Para postre aconseja el venerable Pontífice la miel dulcísima y la fruta madura; sobre todo, las manzanas; y después de la comida, el café bien hecho y saborearlo bien caliente á pequeños sorbos y poca cantidad.

Con este sistema de alimentación, dice Su Santidad, se puede conservar la salud y llegar á viejo.

La segunda parte de la preciosa epístola está dedicada á condenar la glotonería, las mesas suntuosas, los alimentos fuertes, las salsas con especia, y sobre todo la carne de cerdo, el *foie gras*, y la variedad de vinos que son origen de la bilis, de la gota y de toda clase de enfermedades.

Y como Su Santidad predica con el ejemplo, y el ejemplo da tan buenos resultados, pues León XIII, á los 87 años cumplidos, trabaja, discurre, escribe como cuando era joven, muy tonto será el que no siga sus preceptos si quiere llegar á una grande vejez.