

una manera constante y suave, para producir nuestra moderada temperatura de 37° en vez de quemarse intensa y rápidamente, desprendiendo gran cantidad de calor, como acontece en las máquinas inventadas por el genio del hombre.

En la máquina humana la temperatura se obtiene a expensas de la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos y digeridos, y de otros elementos o recursos que el organismo pone automáticamente en juego para sustraerse a las influencias externas. Y, por ejemplo, en invierno se produce un vasoconstricción superficial que es como si se cerrasen los vasos cutáneos, al mandato del sistema nervioso vegetativo, disminuyendo la cantidad de la masa de sangre superficial, reduciendo la pérdida de calor, y en verano, por el contrario, se produce una vasodilatación, dando lugar a la producción de sudor que al evaporarse hace bajar la temperatura superficial. Lo demuestra el siguiente caso: Un hombre en ayunas, en reposo y a 18° consume cuatro litros y medio de oxígeno durante quince minutos; pero si lo colocamos a 10° nada más, entonces consume de cinco y medio a seis litros de oxígeno en el mismo tiempo.

Usted habrá observado frecuentemente, señora, que cuando hace calor la piel se enrojece, como consecuencia de la mayor circulación superficial de la sangre y se eleva su temperatura que transmite por radiación, a la atmósfera, al evaporarse, la mayor cantidad de sudor producida. Un gramo de agua a la temperatura de la sangre consume, para evaporarse, 580 microcalorías. Diez gramos de agua en la superficie de un animal que pese alrededor de seis kilos, al evaporarse hace descender la temperatura del animal en un grado.

Cuando hace mucho calor o se ha ejecutado un intenso trabajo físico, el individuo desprende por sus poros unos cuatrocientos gramos de sudor por hora, haciendo bajar la temperatura considerablemente. Claro es que la sequedad del aire favorece esta evaporación, contribuyendo eficazmente a defenderse contra el calor, mientras que, por el contrario, la humedad del ambiente la hace más difícil. Por ello, un hombre normal puede soportar una temperatura de 60° en estufa seca, mientras no le es posible tolerar un baño caliente a más de 40°. Y esto le explicará a usted, mi amable lectora, el que sean menos sanos los países calurosos y húmedos, por la imposibilidad con que se encuentra nuestro organismo para defenderse.

La transpiración cutánea es, por consiguiente, el factor primordial de que disponemos para regular nuestra temperatura propia. Pero contamos también con otro recurso que es el mismo que utilizan los perros, que prácticamente carecen de glándulas sudoríparas o productoras de sudor, y por ello habrá usted observado que los perros llevan siempre la boca abierta y la lengua fuera cuando hace calor, cosa que también, aunque más moderadamente, hacen los seres humanos, hasta el punto de que nosotros mismos eliminamos por los pulmones con la respiración de trescientos a quinientos gramos de vapor de agua, que para volatilizarse consumen una gran cantidad de calor.

Al lado de estos sistemas automáticos de regulación de nuestra temperatura figuran los vestidos, y sobre todo la alimentación. Y todo el mundo sabe que en verano se tiene menos apetito que en invierno, fenómeno que constituye un verdadero medio instintivo de defensa. La ración alimenticia debe ser menor en verano que en invierno. Para un trabajo físico moderado, transcribo a continuación las cifras medias en las dos estaciones:

Albuminoides	Grasas	Hidrocarbonados	Calorías
Verano... 125 grs.	60 grs.	500 grs.	3,288
Invierno.. 130 grs.	80 grs.	600 grs.	3,728

Pero no debemos limitarnos a comer menos en verano, sino que debemos hacer una elemental selección de alimentos. Debemos evitar el consumir durante el verano en cantidad excesiva los alimentos grasos y los hidratos de carbono. Entre los primeros figuran las carnes grasas que contienen de 15 a 25 por 100, y sobre todo las de cerdo, que llegan a cifras del 45 a 50 por 100; los pescados grasos, que, como el atún, el salmón y los arenques, contienen 10 por 100; las conservas de pescado en aceite; los fritos; los «ragouts» con salsas grasas; los huevos, que contienen el 10 por 100, y la leche, que alcanza el 40 por 100 de grasa, cuando no está muy «bautizada»; los quesos suizos y a la crema; los frutos oleosos, como las almendras, nueces, cacahuetes. Entre los alimentos con gran cantidad de hidratos de carbono que deben ser limitados, figuran el pan, que contiene el 60 por 100; las pasas; las legumbres, lentejas, guisantes, judías, las frutas azucaradas, los pasteles y la miel.

No se asuste usted, señora. No quiero decir que se supriman radicalmente estos alimentos; basta con reducir las cantidades habituales, sustituyéndolos por esos otros que parecen providencialmente creados en verano para nuestra alimentación: las frutas, las verduras, los pescados blancos.

Pero es que la alimentación, en verano, plantea a las amas de casa problemas de tipo higiénico de suma importancia, como son esencialmente los deducidos de la conservación de estos mismos alimentos, expuestos durante los meses estivales a sufrir rápidas descomposiciones, que se traducen, fatalmente, en un considerable aumento de la enfermedad del aparato digestivo, del sistema nervioso y de las afecciones de la piel. La química biológica nos enseña que los fenómenos de putrefacción cadavérica de las carnes y pescados son muy precoces, hasta poder decirse que comienzan inmediatamente después de la muerte del animal.

Las intoxicaciones alimenticias son mucho más frecuentes en verano que en invierno, manifestándose por diversos síntomas, de los que el más importante es la diarrea, que no es por sí misma una enfermedad, sino un síntoma, precisamente el que más preocupa al que lo padece.

Estas diarreas obedecen a toda la siguiente colección de enfermedades que sólo al médico corresponde diagnosticar: intoxicaciones alimenticias, ya sea por alimentos en mal estado, o por tratarse de una alimentación crónicamente equivocada: por exceso de carnes o farináceos; por ingestión de fruta verde; por microbios o parásitos que inflaman el tubo intestinal; por mala digestión gástrica; causas nerviosas, como emociones violentas, disgustos, neurastenia, etc.; «anafilaxia» o excesiva sensibilidad para determinados alimentos, como crustáceos, huevos, fresas, chocolate, etc.; carencia especialmente de vitaminas B subuno y a veces la vitamina A (en un artículo como éste no podían faltar las vitaminas); dispepsias intestinales de putrefacción y fermentación y, finalmente, los enfriamientos bruscos. ¡Oh, los helados en exceso!

En estos casos, la conducta más sensata es abstenerse casi totalmente de alimentos, durante veinticuatro horas por lo menos. Recomendamos especialmente la llamada «dieta de manzanas crudas de Moro-Heisler», que consiste en comer exclusivamente durante el día un kilo o kilo y medio de manzanas bien maduras, peladas, libradas de las pepitas y del «corazón» y luego ralladas. La manzana parece ser que obra por el tanino que contiene y por otra sustancia llamada «pectina», que goza de útil poder astringente. Los resultados son excelentes. Está permitida el agua en abundancia, ya que estas diarreas dan lugar a una intensa deshidratación y al enfermo lo devora la sed. Y si la diarrea se prolonga más de veinticuatro horas, llame usted al médico, señora. Es buen consejo de amigo.

