

COMENTANDO todo ésto, se desprende que debéis proparar que el exclusivismo en la alimentación es absurdo, y que el hombre está hecho para un régimen mixto; que la modificación de un régimen debe hacerse a través de muchas circunstancias, y que esta modificación llegará hasta el alto valor de cambiar también las reacciones psíquicas de los sujetos.

España, país de mil mezclas de razas, donde se alterna la feracidad con la miseria y la temperatura tibia con la glacial, debe existir una hermandad, un darse y cambiarse productos con una libertad absoluta de región a región, que haría armonizar la dietética y constituir la base de una política económica verdad: la conservación de la salud física y psíquica.

El buen humor de un pueblo aparece cuando éste ha comido bien o le ha satisfecho su comida. No hablo de la satisfacción por gusto, sino en concepto fisiológico. Debéis recordar el buen humor que se pone en los banquetes; el buen humor de los Dioses de Homero después de sus festines: se ríe, se goza y es la alegría expresión general y simple de un buen humor. Las tertulias de una buena comida—si no se ha bebido demasiado—son placenteras. Los hombres se hacen pueriles, tienden a la bondad, son más fácilmente gestionables y conducidos. Esto no debe olvidarlo gobernante alguno para llevar a término sus deseos políticos.

El alimento calma a las fieras. Tripas llevan cuerpo y estómago mira a Dios. El refrán de «No comemos, pero nos reímos», es una superchería de los románticos del siglo XIX. Lo que debió ser el primitivo refrán es: «Nos reímos, porque comemos».



El buen humor de un pueblo aparece cuando éste ha comido bien o le ha satisfecho su comida.

No deben olvidar tampoco que no hay gesto más cordial ni más íntimo que cuando, después de un banquete y a los postres, el hombre se levanta, satisfecho de sus alimentos, y eleva su copa expresando su deseo de que los concurrentes logren gran cantidad de bienes. Esto no cabe duda que lo hace animado de una buena voluntad enorme y de un buen humor, que lo produce la alimentación suficiente. El buen humor debe presidir todas las cosas de la vida, y este buen humor se consigue con una buena alimentación y cuando el hombre está perfectamente satisfecho.

El mal humor es en el niño la expresión de su hambre, y aun en el hombre, por mucha inhibición que tenga, difícilmente deja de expresarlo. Sabéis perfectamente que hay personas muy bien educadas, que se impacientan y se ponen de mal humor cuando tardan en servirles la comida, y no creáis que eso es debido a mal carácter, sino que es producto de elementos biológicos, son síntomas que los médicos incluimos en el concepto que llamamos vagotónicos, que se calman completamente en cuanto el individuo ingiere.

Cuenta Phillips, que cuando el mar se alborota, la tribu de los kalosires, con su rey a la cabeza, se acerca a la orilla y le ofrece arroz, aceite de palma, trigo y aguardiente, y cuando viene la tormenta y aparece el rayo y el trueno, lo pretende calmar Pichette, jefe de una tribu de Africa del Norte, ofreciéndole su propia comida y su tabaco. El mal-humor intentando calmarle con la alimentación.

Los indios de la montaña rocosa, que son hambrientos y mal alimentados, decía el general Lefroj que no tenían en su lenguaje una palabra equivalente a amado o querido. Tribus y pueblos mal nutridos, aun siendo ricos en lenguaje, no tienen equivalentes a nuestras palabras afectuosas.

\*\*\*

Gaudecheau, con ocasión de la construcción del camino de hierro de Junan a Lao Kay, observa que los prisioneros que lo hacían se mostraban, al cabo de una temporada,

como malos trabajadores. Irritaba a las autoridades locales, que los trataban de tontos e indolentes, y hasta que no se les ponía el régimen de alimentación correspondiente al país de que procedían, no se volvían a hacer buenos trabajadores.

¿Cuántos chiquillos y jóvenes podrían, en sus atrasos morales e intelectuales, hallar en su alimentación la causa!

Los toros criados en una orilla del Gállego son bravos, y no lo son los de la otra orilla, y es que el pasto proporciona la bravura de las ganaderías, no pudiéndose criar toros bravos más que en ciertas regiones.

Los climas influyen en nuestra alimentación. Los países fríos, procurándose la energía necesaria para calmar su pérdida de calor, esforzándose y trabajando con una actividad, que no es sólo virtud, sino defensa, requieren un régimen graso hidrocarbonal. Por eso habréis visto que los países del Norte de España se dicen trabajadores. Efectivamente, son trabajadores, pero no sólo por virtud, sino por defensa de su propia conservación de vida, porque tienen que moverse, porque tienen que buscar los alimentos y producir calor con el movimiento mismo. En cambio, los países del Sur, los países templados, sedentarios e indolentes, no necesitan la busca de alimentación, porque se la pone en su camino la bondad de la Naturaleza, y el trabajo no es problema de alimentación, sino de trabajo mismo.

\*\*\*

Aquellas industrias alimenticias que nacen en el siglo pasado, con el afán de colocar un máximo de elementos nutritivos, y concentrarlos en el menor volumen y lo más económicamente posible, ¿cuántos trastornos de salud han producido! La historia del azúcar es ejemplo que define gran parte de ésto, aunque sea uno de los compuestos más admirables de la ciencia. Se inicia el sabor azucarado en algunas frutas maduras y en la miel, y tiende el hombre a encontrar una satisfacción de ese su apetito, y busca la solución del problema y trata de encontrar una substancia azucarada inalterable y fácil de obtener, para que no le desaparezca en las estaciones invernales. Encuentra el jugo de la caña, del que elabora un residuo o líquido sacarino por evaporación, que Galeno llama miel congelada o de la India. El azúcar la traen a Europa los Cruzados, como una verdadera conquista, mucho más importante que la de las armas. La caña de azúcar se implantó en Europa principalmente por los españoles de América, y se llega, por evaporación, a encontrar una gran cantidad del llamado azúcar de caña, que insensiblemente va interviniendo de una manera intensa en la vida de los pueblos y va creando una necesidad que no tenían las generaciones anteriores. Ustedes creerían tal vez que el azúcar ha sido siempre una necesidad y, realmente, no es así. Pero el azúcar, en cuanto se cristaliza y se conserva, da lugar a esta necesidad absoluta de su consumo, y hoy, los países—nosotros lo estamos viendo con frecuencia—sin azúcar suponen que padecen una desgracia nacional, que no se puede gobernar sin azúcar, que este producto es imprescindible, y no lo debe ser cuando no ha sido impuesto como tal por la Naturaleza.

El azúcar puede sustituirse por amiláceas, por jugos de frutas, por frutas maduras; por lo tanto, su ausencia no debe ser motivo de incomodidad o de desgracia.

Y si saltamos a los productos fermentados, que se les supone creadores de energía y que se justifica en los trabajadores, haciendo con ello un mitridatismo y con él un vicio gene-



El azúcar la traen a Europa los Cruzados como una verdadera conquista, mucho más importante que la de las armas.



El alimento calma a las fieras. ¡¡Demos pronto de comer a esta foca, para que cierre esa boca tan fea!! El alimento proporciona belleza hasta a estos animales tan feos...

## CONSIDERACIONES SOBRE LA ALIMENTACION

POR EL DOCTOR BLANCO SOLER

(Continuación)

rador de perturbaciones... Estos productos fermentados son muy interesantes, porque cuando en Francia, en 1918, el bloqueo se hizo notar por la falta de alimentación, los franceses llegaron incluso a hacer fermentar la sangre de los mataderos, que antes se tiraba, y la mezclaban con pan, haciendo un pan del aspecto del cacao, que lo consideraban de imprescindible necesidad como alimento del trabajador, y este producto fermentado se sigue todavía vendiendo en Francia. No cabe duda que los productos fermentados son muy interesantes, pero hay que echar a un lado el concepto que antes se tenía de que la psicología de un país depende de la clase de los mismos con que se nutre.

Un trabajo muy reciente demuestra cómo pequeñas cantidades de alcohol en la sangre—cincuenta centigramos por ciento—debilitan la atención y originan los atropellos, la inseguridad en el tráfico de las ciudades. Las mujeres necesitan para ello cantidades menores aún. Es curioso observar cómo una dosis de alcohol, menor del cincuenta por ciento, altera la atención del sujeto y produce los desastres del tráfico.

La lucha contra el alcohol, que hoy es demostración de un bienestar en una clase y de malestar en la otra, hasta el punto de que el pobre bebe para calmar su hambre, y el rico para satisfacción de sus sentidos, es un programa a realizar para ir demostrando a los primeros que más energía les proporcionará un trozo de pan y un pedazo de tocino, y su trabajo será entonces mayor y más intenso, y a los segundos recordarles cómo aun ingenios superiores se agotaron jóvenes, se degradaron, y dieron como herencia tuberculosos y locos. Díganlo, si no, Rafael de Urbino, nuestro Espronceda, Lord Byron, Oliverio Gold-