

mith, autor del Vicario de Wickefield y un excelso hombre de letras, genial, que murió joven, para luto irreparable de la literatura española.

Alcohol que no necesitan los trabajadores egipcios con su régimen de pan negro, granos de maíz, nabos, cuajada, olivas negras y algún trozo de carne de cordero y algún huevo, para realizar un rudo trabajo con excelente salud, mientras que sus conciudadanos ricos, con su régimen lleno de carne, azúcar, leche abundante y pan blanco y alcohol, sufren de obesidad y de gota, y son incapaces del menor esfuerzo físico. No obstante, una pequeña dosis de vino en las comidas, de cien gramos en el almuerzo y cien en la cena, es esencialmente bueno.

* * *

Hay que estudiar la cocina, cuyas complicaciones han hecho dañino o, por lo menos, estéril a gran número de alimentos, cuando la cocina tiene el papel de ser la antecámara del buen humor y el primer departamento de la digestión.

Rechacemos que la civilización de los pueblos esté en razón directa de su cocina. La cocina, que es necesaria para hacer digestibles y aprovechables los alimentos, y es condición indispensable para la multiplicación de la especie, porque sin la alimentación bien condimentada y dispuesta no se tendrían las energías suficientes para el desenvolvimiento de todas las facultades físicas necesarias en la vida. La cocina es un esencial fundamento de nuestra actual civilización (1).

Es conveniente apartar de la alimentación, como de la cocina, el concepto de rutina que actualmente preside. En estos momentos, cuando no existe un alimento cualquiera en España, las mujeres se llevan las manos a la cabeza y dicen que no pueden hacer tal o cual guiso, porque les falta tal o cual producto. Pues bien, es necesario que nosotros les digamos que se pueden construir todos los platos y todos los sabores, aun sin contar con algunos elementos, teniendo un poco de estudio y saliendo de aquella rutina. En España, donde todos los platos regionales constituyen verdaderos banquetes, lo que no ocurre en ningún país de Europa, la paella valenciana, la fabada gallega, etc., etc., son una algarabía de productos, los más diversos, que, por la economía de la salud y por bien de la economía nacional, conviene criticarlos, modificarlos y estudiarlos. Es necesario, pues, vigilar estos platos regionales, que son, repito, verdaderamente monstruosos, y se hace preciso que realicemos una verdadera cruzada para enseñar a la gente a comer nada más lo necesario, y no tirar sobrante como inútil, porque puede ser verdaderamente útil para mucha gente.

* * *

Si entramos en el análisis de las enfermedades, ¡cuánto a realizar también! Hoy se

(1) Véase mi libro, *Conferencias sobre alimentación*. Madrid, 1940.

habla de verdaderas substancias productoras del cáncer, de substancias cancerígenas, y se encuentran los hidrocarburos cancerígenos derivables de substancias grasas como la colestérina, que están en la yema del huevo, por ejemplo, y que es un grupo muy cerca de la vitamina D y de ciertas hormonas...; que sabemos y estudiamos los regímenes capaces de prolongar la vida en los enfermos de cáncer, y que se ha comprobado, según recentísimas investigaciones, que son los regímenes compuestos de grandes cantidades de azúcar los que más lo activan. Como en las enfermedades de la piel, varían, según la calidad de los regímenes. Como el bloqueo de las ciudades hace observar perjuicios tardíos, que comienzan en una lactancia deficiente, dan lugar al aborto y a trastornos endocrinos. Nosotros, en Madrid, cuando llegamos con los Ejércitos nacionales, encontramos una cosa curiosa, y es que los individuos habían quedado parados morfológicamente, y en estudios que venimos realizando con mis colaborado-

tenido poblaciones enteras bajo el aspecto de la más triste penuria en materia de alimentación, como Madrid, especialmente, y otras muchas provincias, pensad el valor que tiene que hoy llamemos la atención de los Poderes públicos sobre la importancia que para la salud de los españoles y para el mejoramiento de la raza supone una alimentación adecuada.

¡Qué faena, pues, nos queda por realizar con la secuela y la semilla patológica que nos ha dejado la guerra!

Una alimentación rica en carne puede producir la gota. Yo decía recientemente, explicando la enfermedad de la gota (1), que me acordaba de los menús que llevaba Carlos V en sus viajes. Menús de una categoría como ésta: doce docenas de perdices conservadas en orina fresca, para daries mejor sabor, y una gran cantidad de jamones... Es decir, siempre alimentos ricos en carne, y jamás se hablaba en sus menús de grandes cantidades de verduras y frutas. Las crónicas de la época, hablando de Felipe II, dicen: «El Rey se pasea difícilmente, los dolores le agotan, come solamente carne y algún pescado. Rechaza las frutas». Es decir, que no tomaba nunca ni frutas ni verduras. Ambos eran comedores de carne y grandes gotosos.

(Continuará.)



Un alimento cuidadoso produce el milagro de unos niños fuertes. La alimentación es la clave de una buena raza.

Continuamos en este número, y proseguirá en el siguiente, la publicación de la conferencia del Doctor Blanco Soler. Cientos y cientos de lectoras nos han expresado su gratitud — que nosotras transmitimos al ilustre médico — por haberlas dado a conocer unas páginas tan interesantísimas y autorizadas sobre el tema «Alimentación», tratado con tanta sabiduría como amenidad.

res, hemos podido observar, al investigar el coeficiente de inteligencia, estados mentales, de hipoplasia, de crecimiento, etc. Es decir, que morfológicamente han quedado paralizados. No sé cómo evolucionarán, pero, indudablemente, es que hubo una gran relación entre la alimentación y aquella parada morfológica en seco. Se daba el caso curioso de que muchas jóvenes habían llegado a ser mujeres, se habían ensanchado, pero la altura era exactamente igual que la del año 1936. Ahora bien, cosas tardías que pueden producir hasta deficiencias mentales gravísimas, han sido ya estudiadas el año 1938 por Klein, refiriéndose a la guerra de 1914, y sacaba la consecuencia de que todos esos trastornos se debían principalmente al bloqueo, que traía como consecuencia una falta de alimentación. Pues bien; nosotros, que hemos sufrido tanto con esta guerra de tres años; que hemos



(1) Véase mi libro, *Curso de Endocrinología*. Madrid, 1940.

"Cereguamil"
Fernández

LABORATORIOS
FERNANDEZ Y CANIVELL
S. A.
MALAGA