

EDITORIALES

LA MODERACIÓN EN LAS COMIDAS Y LA SALUD

Hace poco publicamos en el BOLETÍN un editorial relativo a los peligros de la obesidad. Hay que recordar que la gordura es muchas veces fruto obligado del exceso en las comidas; es decir, que las molestias, inconvenientes e indolencia, así como peligros debidos al sobrepeso, podrían, si no evitarse, por lo menos mermarse mostrando cierta saludable abstinencia a las horas de comer. Los efectos del apetito desordenado se traducen no tan sólo por aumento del peso, sino también por hipersusceptibilidad a la enfermedad, por propensión a los resfriados y a los trastornos digestivos, y por fin, por adiposidad, que, lanzando cada vez más trabajo el corazón, los riñones, el hígado y otros órganos, inevitablemente conducirá por fin, si no se remedia a tiempo, a graves estados patológicos.

Hasta los animales, guiados puramente por el instinto, saben cuándo han saciado su apetito. No hay espectáculo más triste que ver a una persona encadenada a los placeres de la mesa. Alejandro Dumas hijo declaró con razón que, si bien mucha gente moría por engullir demasiado, poca era la que sucumbía por pasarse con algunos bocados de menos. Los anglo-sajones han expresado la idea aun más vívidamente en su frase de "cavarse la tumba con los dientes." A muchos que no han estudiado la importancia de la dieta quizás les parezca imposible pasarse con menos carne, dulces, grasas y alimentos amiláceos, pero si piensan en las molestias y peligros a que se exponen de ese modo, quizás reconsideren el asunto. Benjamín Franklin aconsejó hace tiempo que lo mejor es cesar de comer cuando todavía parece que queda sitio para otro bocado. Un médico ducho, a quien una señora linajuda le preguntara cuál era el mejor ejercicio para perder peso, contestóle sabiamente: "Pues levantarse de la mesa a tiempo tres veces al día."

Por supuesto, toda comida debe comprender las substancias necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo, y en particular los principios llamados vitaminas, en forma de leche, verduras y frutas. Por lo general, es fácil descubrir el modo de preparar un régimen bien equilibrado, pero de haber dudas sobre ello, lo mejor es consultar al médico o a un dietetista y persistir hasta formar buenos hábitos alimenticios, tanto en cuanto a cantidad como calidad. Los padres deben, desde bien temprano, comenzar a enseñar a sus hijos la higiene

de la alimentación: predicando, por un lado, la templanza y las desventajas de la gula, mas educándoles, por otro, el apetito, a fin de que sepan escoger platos sanos y que les faciliten las substancias que necesitan para un desarrollo armónico y perfecto. En esos casos, el ejemplo equivale a cien pláticas.

Claro está que, al tratar de evadir la Escala de la glotonería, no debe irse a naufragar en la Caribdis de la inanición, pues el ayuno encierra también sus peligros. Como prueba no muy remota ahí está la Guerra Mundial con sus secuelas. Ciertamente es que, a consecuencia de las privaciones impuestas por el bloqueo a los imperios germánicos, disminuyeron enfermedades tales como obesidad y diabetes, mas también aumentaron sobremedida y por bastante tiempo después, la tuberculosis y la osteomalacia, el mixedema, la infecundidad y la desnutrición.

Todo extremo es malo. Con respecto a los niños, ese punto reviste aún mayor importancia. Esto ha sido reconocido muy bien en los Estados Unidos, y también en la Argentina, en donde con ayuda del Estado, de las municipalidades y de Sociedades de Protección de la Niñez, se provee a la alimentación de los alumnos en las propias escuelas o en establecimientos *ad hoc* diseminados en puntos adecuados, y que llevan los nombres de Copas de Leche, Migas de Pan, Cantinas Escolares, Escuelas de Niños Débiles, Colonias de Vacaciones y Clínicas de Nutrición. Alimentado el niño, luego vendrá la corrección de los defectos físicos y el ataque a las enfermedades y la resistencia al contagio. Muchos escolares acusados de retraso mental en realidad son niños desnutridos.

El ejemplo argentino y estadounidense merece ser considerado cuidadosamente en otras partes.

LA MORTALIDAD PUERPERAL

El número de muertes relacionadas con el parto alcanza todos los años en los Estados Unidos el formidable número de casi 15,000.¹ Lo más triste consiste en lo poco adelantado en los últimos años. Cuando comparamos, por ejemplo, la reducción lograda en la tifoidea, de 35.9 por 100,000 en 1900 a la séptima parte de esa cifra en los dos últimos años (6.5 en 1926), y la asombrosa disminución en la tuberculosis, de 300 por 100,000 allá por los años 80, a unos 90 en el decenio actual, y en la mortalidad infantil, que disminuye cada año (por ejemplo, en unas 700 poblaciones fué en 1927 de menos de 65 por 1,000 nacimientos, o sea casi 10 puntos menos que en 1926), da pena reflexionar que la mortalidad puerperal de 15.7 en 1900, alcanza hoy día cifras casi iguales.

¹ En España, Pérez Velasco ha calculado que hay más de 2,000 muertes de puérperas al año, es decir, una mortalidad algo mayor que en la reciente guerra de África antes de la pacificación total.