

II

ALIMENTACIÓN

LA más perentoria e ineludible de las necesidades vitales del hombre salvaje y social, es la de alimentarse diariamente comiendo substancias en calidad y cantidad adecuadas al gasto organohumoral, o sea a las partículas transmutadas y las expelidas durante veinticuatro horas, en razón al funcionalismo de los humores, tejidos, vísceras, aparatos y sistemas formativos de nuestro cuerpo.

En el balance natural y forzoso de gastos e ingresos diarios, si no hay equilibrio en los materiales ingeridos y los modificados, expelidos o no, necesariamente se debilitan todos los elementos vivos, sin excepción posible, y sus energías menguan en intensidad, pierden su resistencia hasta llegar a la parálisis, que puede ser transcurrente o definitiva, y así invalida o mata a plazo vario.

Esta rebaja en la estructura y capacidad funcional de los elementos anatómicos, es una primera y mayor puerta de entrada para los agentes morbíficos infectocontagiosos microbianos, pululantes en la atmósfera, el agua, el terreno, los alimentos, vestidos, muebles, utensilios...

La conservación y el mejoramiento selectivo de cada organismo individual, tienen por primera condición de vida la suficiente adquisición de materiales plásticos — que significa organizables — sólidos, líquidos y gaseosos llegados al torrente sanguíneo o circulatorio — corazón, arterias,

venas y capilares — y depositados, por afinidad, en cada célula y su humor circundante.

Nutrirse es apropiarse los elementos necesarios para reponer los gastados en junto, cada instante, al producir el ser humano obras del ingenio y manuales o musculares, separables a veces entre sí.

Llámase asimilación al efecto logrado por cada partícula viva, que consiste en adquirir igual clase de sustancia a la gastada por transformación descendente o química simplificadora de humores y células, al producirse las acciones internas y externas, voluntarias y conscientes, o, por el contrario, fatales e inconscientes.

Las leyes universales de movilidad de las sustancias, con potenciales sencillas y complejas, se cumplen en todos los seres siempre, desde el astro incipiente o nebulosa hasta el hombre más eminente en sociedad. La división de los cuerpos en anorgánicos y organizados no pasa de lo descriptivo, puesto que las sustancias minerales pétreas, metálicas, el agua y la atmósfera también están en actividad molecular y atómica incesante, se desdoblan, se simplifican, se recomponen, son transportadas, con modificaciones en su agrupación química duradera o fugaz. Están en circulación perpetua los elementos químicos de ser a medio ambiente, y correlacionados por contacto inmediato y muy a distancia, de millones de leguas, como el Sol de nuestro sistema planetario.

El aforismo de la sabiduría jónica, en los siglos VI y V antes de Jesucristo: «todo vive en el todo», lo han confirmado los descubrimientos de la Mecánica fisicoquímica, tan indiscutiblemente, que no es posible suponer que un cuerpo tiene propiedades o caracteres aislables de los de su acompañamiento formado por los cuerpos circundantes. No hay acción aislada nunca en los elementos de un cuerpo llamado simple — si analíticamente no se ha averiguado que es complejo o compuesto —, pues sus potenciales influyen en las

de sus coexistentes, y recíprocamente, por mezcla y combinación, formándose cuerpos amorfos o con forma geométrica, es decir, gases y humores, células, tejidos y vísceras (entrañas). Cada cuerpo tiene sus partículas propias formativas, centrales y periféricas, *omogéneas y eterogéneas* (1), uni y polivalentes (2), granulosas y cristalinas, blandas y duras, transparentes y opacas, elásticas y rígidas, fugaces y duraderas, conteniendo un solo «principio inmediato» o dos, hasta seis y más.

Las partículas vegetal y animal, cuanto más compleja es su estructura cualitativa, mayores propiedades orgánicas tienen mientras constituyen un humor, células, tejidos y entrañas o substancia organizada, desde la epidérmica a la cerebral humana.

Es ley universal que se atraen las partículas entre sí, por acción del calórico, la electricidad, el magnetismo, y también se repelen y polarizan, según la distancia, el tiempo, la modalidad de las acciones puestas en juego por la Naturaleza y el artificio.

La acción lenta, suave, sucesiva, rítmica, caracteriza la endeblez de la substancia orgánica, su breve duración y lo contingente de sus propiedades privativas, cuando alcanza el estado de humor y entraña, o parte organizada y definida, lo mismo en el individuo unicelular que en los hemisferios cerebrales del hombre tenido por genial, heroico, en sociedad.

El descubrimiento de la radioactividad ha abierto nuevos horizontes al estudio de la movilidad de las partículas infinitesimales, exteriorizándose energías poderosas poseídas por substancias minerales, vivientes sin órganos, pero con influencia fisioquímica utilizada ya en Medicina para enfermedades graves, antes incurables.

(1) De semejanza naturaleza, género, especie, y diferente *id.*, engendradas.

(2) Un poder o muchos, de acción propia y relativa.

La Nutrición es una resultante compleja de actos vitales conocibles por fenómenos elementales — comunes a toda substancia orgánica *intra* y *extra* celular — que se realizan adquiriendo cada partícula los mismos elementos de su constitución, llevados a ella por la sangre arterial, que se distribuye circulando dentro de una red capilar — o canales delgados como un cabello — en lo íntimo de los territorios celulares, regándoles para que se aprovisionen debidamente, a medida del gasto ocasionado por el funcionamiento de cada célula, es decir, por el trabajo de conjunto que le es propio en relación con el total del individuo, cada minuto y fracción de éste y sin cesar un momento.

La sangre arterial empobrecida por la fijación en los tejidos de los elementos plásticos, nutricios o alimentos reparadores, se convierte en venosa, de retorno, es menos rica en oxígeno, azulea por transparencia en la piel humana, acarrea elementos de desgaste y necesita nutrirse a su vez readquiriendo los elementos antes empleados como estímulo vital de cada partecilla en su territorio.

Los ingresos de la sangre son de dos clases, unos reparadores, llegados por el aparato quilífero, otros desmeдрados, provenientes del sistema linfático, que descarga de los órganos aquellas substancias ya simplificadas, por resultar efecto del funcionalismo de los mismos.

El quilo es el humor procedente de los alimentos sólidos y líquidos transformados en la boca, el estómago y los intestinos, de modo que nutran la sangre arterial llamada «carne viva circulante», «pábulo de la vida» (1), medio interno, íntimo, etc.

También resulta función nutricia, hemática o sanguínea la adquisición del gas oxígeno atmosférico en el pulmón y la piel, llevado a todo elemento celular, como oxidante de

(1) *Pabulum vitæ*. Pasto, alimento, sustento, fomento.

mayor necesidad, para cumplirse el funcionalismo que le es propio a cada parte.

La acción «oxigenante» de la sangre es continua, y aunque predomina, está compensada por otra inversa o «reductora», que consiste en neutralizar aquélla por modo vario, con y sin correlación estricta de igualdad en las condiciones de esta variación gaseosa fundamental, porque se para lo normal de lo morboso desoxigenando o desoxiando.

La sangre arterial es la proveedora de los materiales de alimentación de cada parte viviente, siempre que el quilo, resultado de la digestión normal, y el oxígeno en la circulación gaseosa pulmonal y cutánea, proporcionen lo que el humor ha de reunir y aportar para el consumo de las células, que así se conservan, funcionando bien si el gasto es proporcional al ingreso de materiales útiles, sanguíneos, centrífugos del corazón izquierdo, y lo contrario y opuesto en otro caso (1).

Conviene mucho tener un conocimiento exacto de los fenómenos característicos de la nutrición íntima o «asimilación», apropiación o ingreso de elementos activos por cada partícula viviente con función propia, puesto que la sangre arterial contiene, en síntesis química, gases, líquidos, sales y sustancias vegetoanimales flúidas, corpusculares, en continuo movimiento de intercambio con las partes que la atraen por afinidad de elementos componentes en mutua correspondencia atómica.

Hay aflujo de lo necesario y aprovechable, y reflujo de lo rebajado o de desgaste, que se convierte en tósigo o veneno interno por horas y días en dados casos comunes.

Adquirir, utilizar, desprender agregados de elementos orgánicos, que circulan dentro del sistema vascular, cerrado

(1) La sentencia popular regional: *Carn fa carn i vi fa sang*, está ahora en parte relacionada con la sobrealimentación de los enfermos desnutridos y los convalecientes.

pero permeable en los capilares, son actos fundamentales de toda partícula organizada y moldeada, con figura expresa, distintiva, genérica y específica, de suerte que constituye variedad dentro de la unidad de formas moleculares cada tejido y órgano vivientes.

Es tan vasto y transcendental el progreso de la Ciencia en Física y Química en el último hemisiglo, que su influencia dentro de la Biología General ha dado a la Medicina mayor certidumbre en todas las direcciones del Análisis, creándose especialidades nuevas — Bacteriología, Embriología, Epidemiología — y procedimientos incontables de Laboratorio, que cada año producen sorpresas, ya previstas algunas, agrandando el conocimiento objetivo de las denominadas metamorfosis y metabolias (1) operadas en las substancias integradas en un ser y su medio.

Asombra que hayan transcurrido tantos siglos anteriores al XVIII sin haberse podido ensamblar la certidumbre adquirida por la experiencia vulgar y la especial del naturalista, biólogo y médico, coincidiendo necesariamente en Patología, así en tiempos normales como en los de epidemias, siniestros y guerras.

Acaso pueda explicarse ese paralelismo de los dos manantiales del conocimiento de las causas y los efectos de la salud y enfermedad a prejuicios remotísimos, que en los ignorantes procedían de la superstición, crédula y terrorífica, y en los eruditos profesionales eran imposiciones, muchas dogmáticas, por sistematización del pensamiento en función escrutadora de la Naturaleza y de nuestra estirpe en ella.

Desde que la autoridad de los investigadores facultativos titulados, universitarios o tan sólo técnicos en Ciencia Natural, ha sido substituída por la atestiguación de las condiciones en que se verifican los fenómenos, es ya posible

(1) Cambio de forma, *id* de naturaleza.

unificar los refranes o la experiencia secular y los descubrimientos de la Experimentación metódica, pero independiente de todo autoritarismo propio o ajeno.

Los términos perpetuos del sanitarismo concreto a la Nutrición son tan sólo dos, el alimento y el individuo que lo usa en la unidad de tiempo, lugar, y otras condiciones también principales o secundarias.

Hoy la composición química de las sustancias alimenticias naturales — carnes, pescados, frutas, legumbres, cereales, leche, huevo — y las preparadas — manteca, queso, azúcar, pan, vino, cerveza, aceite, etc. —, es perfectamente conocida; por lo que se fija en cada caso práctico el «régimen» alimenticio diario con exactitud matemática, o la calidad y cantidad disponible a fin del ingreso de sustancia positiva, reparadora de lo gastado desde la última comida.

Este primer término del problema bioquímico es invariable, como previo a su función en concreto o individualizada en cada ciudadano. La ración diaria es tasable científicamente, por ser sus componentes principios distintos o sea azoados, grasos, hidrógenocarbonados, salinos, ácidos, alcalinos, neutros, dispuestos como son por la Naturaleza, y modificados por el Arte, la Industria, el Comercio, a fin de utilidad social y de bienestar colectivo.

La transcendencia de esta certidumbre científica nos advierte que en cuanto al ingreso de sustancia útil, necesaria, conveniente, agradable, oportuna, ya no hay controversia posible. El alimento es «completo» cuando contiene los principios inmediatos simples y compuestos fundamentales para vivir; por ejemplo: la leche materna para el crío en cualquier mamífero y la de animales en toda época.

El hombre social es un ser *omnívoro* (1). Puede nutrirse alimentándose de sustancias naturales — minerales, vegetales y animales — preparándolas culinariamente, y de

(1) Que puede comer sustancias, incontables, de procedencia y composición diversas y variables.

productos artificiales con procedencia mixta, o, por síntesis, de laboratorio. Por esta posibilidad, de harto amplio régimen alimenticio, las ventajas truécense en motivos de enfermar y morir, ora por exceso ora por defecto de ingreso adecuado a la manera de ser el individuo ciudadano, como conjunto de partículas organizadas *in solidum*, o sea relacionadas y dependientes unas de otras, con categorías por sus elementos químicos, formas y funciones diferenciales.

En la adecuación cualitativo-cuantitativa del alimento diario, concreta a cada persona, consiste exclusivamente su salud, que es capital disponible de energética exteriorizada por actos integrales de socialidad. Lo vegetativo-animal de nuestra fábrica transitoria órgano-viviente, no sólo tiene evidencia palmaria en Historia Natural, sino que debemos apelar incesantemente a ésta para describir nuestras necesidades materiales y todo cuanto expresa aptitud, capacidad, dirección, aprovechamiento de nuestra mentalidad perfectible.

En la Cinemática general se averiguan ya, muy a fondo, los coeficientes de la energía de cada cuerpo, al influir y ser influido por otro, a fin de utilizar acciones y reacciones interdependientes con economía y efecto útil presupuestos y tanteados experimentalmente. Pero para averiguar antigua y modernamente en cada persona el total de su organicidad activa influida por los alimentos, era indispensable admitir la casi indiscutible doctrina médico-galénica de los temperamentos — sanguíneo, bilioso, flegmático, etc. — como estados de un predominio humoral *in genere*, con mezclas y subdivisiones que se concretaban *in specie*, y en último término constituyendo la *idiosincrasia* o modo de ser individual activo y pasivo el organismo en conflicto con lo circundante.

La variabilidad en el número y potencia de los factores componentes de todo ser es condicional, en virtud de

sus elementos formativos, siempre en equilibrio móvil como los del medio, y de ahí que las partículas de los humores y células vivientes tienen una duración sometida a las leyes de la Estática y Dinámica universales (1).

Hay actividades fundamentales en todo ser vivo que preponderan necesariamente desde el nacer al morir, sin excepción posible, y son las de edad y el sexo, que por sí mismas condicionan a las demás, pero no por ello dejan de ser influidas en grado vario por las que las secundan bien, y el resultado es la salud, e inversamente, desarrollan la enfermedad y matan.

Basta citar la sed y el hambre para entender como nuestro vivir depende de las necesidades íntimas bien satisfechas, en la medida exigida por la conservación órgano-humoral de cada elemento en el todo, siendo evidente la enfermedad enloquecedora, debida a la carencia de líquidos y sólidos alimenticios, que determina el canibalismo o antropofagia en algunos náufragos civilizados, y también en casos de locura en el hombre y la mujer desde la pubertad a la senectud.

Para formar concepto aproximado a la realidad del mecanismo químico-vital localizado en lo íntimo de los elementos celulares y humorales, conviene fijar las diferencias entre los alimentos desde su ingreso a su incorporación, pues unos se asimilan sin transmutarse — los gases, el agua y muchas sales disueltas en ella, etc. — y otros no, porque necesitan convertirse en substancia llamada nutrimento, después de haber intervenido otras por contacto, acción de presencia o modo aun desconocido como intermediarios forzosamente, para que las carnes, grasas, entrañas, frutas, legumbres, verduras, raíces, hierbas, pasen del estómago e intestinos a la sangre y con ésta a todas las zonas orgánicas.

(1) Substancia y Movimiento.

En el circuito de las acciones cuya finalidad expresa y única es la nutrición, tienen fundamental transcendencia los cuerpos titulados «fermentos, zimases, catalizantes», o sea transmutadores de los demás compuestos — albuminoides, proteicos, azoados, etc. —, pero sin descomponerse ellos durante la adecuación de los sometidos a su influencia eficaz y perentoria, contada por dos o más horas diarias.

En la saliva, el jugo gástrico, la bilis, los jugos pancreático e intestinales, están contenidos estos principios inmediatos metamorfoseantes de los alimentos humanos, y calculando que éstos son muchos, se aclara lo complicado de la asimilación definitiva del cúmulo formado por miles de alimentos y millones de guisos reductibles a quilo consolidable o reparador, normalizado en calidad y cantidad, salúfero en este caso.

Estos humores, conteniendo fermentos especiales, provienen de las glándulas, o entrañas, que reciben sangre arterial, capilar, y de ella se nutren a fin de poder elaborar productos transformadores de los alimentos, además de aquellos que sirven para perpetuar la especie, extraer productos del desgaste orgánico y eliminar los restos inservibles, para evitar su retención tóxica en alto grado — orina, heces, sudor.

Como en la circulación universal de sustancias y energías «nada se crea ni pierde», puesto que «todo es transmutación recíproca» así, en lo concreto de la alimentación nutritiva o perfecta asimilación, o *trofismo hígido*, es indispensable siempre la normalidad glandular secretoria, pues vale como aporte de elementos activos necesarios para el cumplimiento de las funciones a que contribuyen directa y privativamente como intermediarios.

Por ello la sangre rica o completa asegura la normalidad glandular, y ésta, a su vez, prepara los principios reparadores de aquélla, resultando un conjunto armónico de

ingresos y gastos naturales en el hombre incivilizado, pero además artificiales en el ciudadano, que sabe, puede y quiere alimentarse para vivir sano y envejecer como tal.

Hoy no cabe ignorancia en las personas cultas, la clase media y gran parte de los proletarios, con respecto a la certidumbre científica y a los recursos técnicos que reducen la Sanidad más elemental a términos precisos, escuetos, simplificados y todos inocultables de Economía viva, impersonalizada, *balanced*, reducida a: capital heredado, ingresos, gastos, ahorro, reserva, efecto útil producido y cálculo de probabilidades, proyectos, tanteos, previsión, cautela, serenidad, etc.

Aun está lejana la época del Saneamiento Económico, no presuponiendo hipótesis, sino actuando el ciudadano de negociante higienista capacitado para resolver los problemas fatalmente urgentísimos de la conservación personal, y el primero el de nutrirse para no enfermar a sabiendas, por escasez y falsificación de alimentos, bebidas, condimentos, etc.

La nutrición tiene tres períodos naturales absolutos, de incremento, apogeo y decrecimiento, titulados edades, con la correspondiente relatividad entre las exigencias de ingresos alimenticios y su empleo, por funciones cumplidas diariamente en plena y duradera salud.

Se han comparado las edades humanas a las estaciones del año, con alguna semejanza mayor que en los individuos en las colectividades sociales, pues es corta nuestra vida y limitado su radio de acción exteriorizada, si se calcula la magnitud dinamogénica de los momentos primaveral y estival en vegetales y bestias creando órganos maravillosos, no todos desaparecidos durante el invierno, que es muerte, y también suspensión de actividad parcial, sin embargo, conservadora del individuo.

En la evolución de la edad primera hay fases naturales que son las de la lactancia, la pubertad y la mocedad pre-

paratorias de la juventud. En cada una de éstas la actividad nutricia va en aumento, y pasa de subconsciente a reflexiva a medida del discernimiento revelador de lo que somos, podemos y calculamos aplicando nuestras energías al exterior, en conflicto incesante lo centrífugo y lo centrípeto de ser a medio, y de individuo a colectividad y *viceversa*.

Hasta los veinticuatro o veinticinco años, la nutrición tiene dos finalidades: la conservadora y la acrecentadora, pues el desarrollo de nuestro organismo no se completa antes de la primera cuarta parte de la vida que nos corresponde normalmente, o sea cien años y más de longevidad, poco frecuente en las grandes urbes y en mayor número las mujeres que los varones.

No está bastante estudiada la diferenciación alimenticia por motivo de sexo, si bien las funciones de la maternidad exigen modificaciones profundas en el régimen durante el embarazo y la lactancia. Además, al aparecer y cesar la menstruación, se requieren variantes adecuadas en la ración que el modo de ser exige, para guardar estricta relación la *ingesta* o lo importado y la *excreta* o lo expelido, es decir, el balance de sustancias necesarias, bien equilibrado y preparante de la fecundidad, desde trece a cincuenta años, en general.

Estas dos condiciones absolutas de edad y sexo están intervenidas por la herencia buena, mediocre y decadente, que, por convención, se sintetiza diciendo: temperamento, idiosincrasia, *quid proprium ingenitum*, lo no adquirido después del nacimiento, todo aquello que singulariza a cada individuo en su familia y ésta en la Nación como cualidades étnicas o de raza.

Hay otra condición influyente siempre en la nutrición humana, que es la índole del trabajo: diario, semanal, anuo, con y sin esfuerzo, fatiga, exceso de tarea, distribución de faena y sitio, hora diurna o nocturna, en el supuesto de conservarse la salud por modo preestablecido entre per-

sonas razonables, humanitarias, honorables, *honoris causa*, altruístas.

La calidad y cantidad de energía vital necesaria para producir un efecto útil, son siempre limitadas y mensurables, pudiendo calcularse los promedios de modo análogo al empleado en la Matemática aplicada a las máquinas con motor eléctrico, calorífico, etc.

Numerosas son ya las investigaciones de Termodinamia animal genéricas y concretas al hombre social, que permiten aclarar los fenómenos de la nutrición y la asimilación de las sustancias alimenticias, relacionándolos estrictamente con el efecto producido y exteriorizado en forma de actos mentales, psicológicos, anímicos, etc., y los nérvico-musculares, secretorios, circulatorios, etc.

Cada individuo tiene la posesión de facultades o aptitudes estructurales heredadas, que para crecer han de recibir auxilio del alimento proporcional a la masa de sustancia organizada total funcionante, y por esto necesitada de reparación en la medida precisa de lo gastado en la unidad de tiempo.

Es vulgar afirmación y también principio de Derecho que «no se puede dar aquello que no se tiene» (1), y, sin embargo, en Biología general y en Anatomía viva humana se desconoce, prescinde y aun répugna la aplicación de ese principio a la Higiología en el Capítulo destinado a los actos de nutrición, concretando lo que importa cada efecto útil producido en cuanto a la autoconservación y a lo exteriorizado trabajando mental y manualmente.

Gran infortunio es, para la evolución del sanitarismo humano, el excesivo trabajo, retribuido a precio no remunerador — en la mayoría de tareas diarias — con daño de la conservación del individuo y de su familia, por alimentación insuficiente, no reparadora del gasto de principios ele-

(1) *Nemo dat quod non habet.*

mentales o «inmediatos», que transformándose y perdiendo categoría, producen calor y movimiento, mentalidad y sus fenómenos derivados externos e internos.

El alimento apropiado o asimilativo, natural y preparado para ser útil, es comparable al combustible de una máquina y a la energía eléctrica para producir movimiento, de modo compenetrado entrambos factores de un producto; pero sobre todo el fenómeno trófico o de asimilación, consiste en equilibrar el ingreso y el gasto mediante la llegada oportuna, mesurada, intermitente—como el trabajo funcional de cada partícula—de la sangre arterial y capilar, que es proveedora de substancia plasmódica u organizable, útil en el sitio preciso.

Computando el aire atmosférico y el agua natural potable en el total alimenticio humano, no es cuestionable que el régimen normal le forman substancias vegetales y animales, y se llama mixto o mejor combinado, pues no existiendo igualdad anatómica vital nunca entre padre e hijo, hermanos mellizos o gemelos, los componentes de cada ración habrán de variar relativamente con la persona que los necesita perentoriamente, a medida estricta de su capital organizado y potente por edad, sexo, profesión, clima, estación, hora, etc.

En cuanto a régimen y ración, tanto importa sanitariamente lo genérico como lo individualizado, por ser éste consecuencia de aquél, si bien en toda adecuación trofoplástica han de calcularse los promedios estadísticos, muy complejos, porque se trata de cada ciudadano en su localidad nativa o de adopción, y dado su modo de trabajar sedentario o no, constante, variable, sosegado, angustioso, alegre, repugnante, peligroso, etc., la fórmula es única «tantas personas tantos alimentos», (1) «a cada operatoria su dieta o régimen».

(1) *Tot capita tot sententia*, tantos cerebros tantas opiniones, o sea: «a cada cual lo suyo en función de vivir y producir».

Pero en este Análisis, como en cualquier otro de Biología humana sanitaria, ha de calcularse que la digestión de los alimentos asimilables o idóneos por sus componentes, para serlo, tiene aquélla tres localizaciones: en la boca, el estómago y los intestinos delgado y grueso, con más las condiciones personalísimas, subjetivas, que son el deseo, la apetencia y el placer de saborear masticando e insalivando cada bocado convertido así en «bocado alimenticio» y deglutirlo sosegada y consciamente.

«La primera digestión se hace en la boca» (1) enseñó el aforismo, a la par que numerosos refranes expresan que el alimento nutre según el estado mental del que lo paladea, con y sin tranquilidad, gozando por acción combinada de la vista, el olfato, el gusto, el oído y el tacto en plena salud. De ahí la importancia de la luz y la influencia de la música para comer agradablemente (2). Otra afirmación antigua, corroborante de la anterior, es esta: «lo que sabe (bien) nutre» (3). Actualmente se ha comprobado en la Milicia, registrando bien el peso mensual de los soldados de un regimiento, que aquél aumentaba, asimismo los promedios de robustez y salud. Cuanto más variado y apetitoso era el rancho, mejor se demostró cómo el buen alimento ha de tomarse con agrado, oportunidad, medida, variación y aderezo, condiciones que los facultativos con los coroneles dispusieron en Alemania y otras Naciones, resolviéndose científicamente este transcendental problema sanitario, de colectividad omóloga o igualada por sexo, edad y profesión, y de Eugénica o conservación y mejoramiento raciales por selección metódicotécnica.

Experimentalmente se había probado en Francia, al

(1) *Primo digestio in ore fit.*

(2) «Más vale pan con amor que gallina con dolor.» «Contigo pan y cebolla.»

(3) *Quod sapit nutrit*, lo agradable nutre, gustándolo bien y cerciorándose de lo que es el bocado y el líquido.

construirse una vía férrea a mediados del último siglo, que mejorando la ración de la gran masa jornalera *de peine* (de fatiga muscular) y añadiendo carne a los comestibles usuales, adelantaron mucho los trabajos con el aumento del vigor total individuado, o sea el efecto útil constructivo por transformación de la substancia asimilada, más rica en elementos superiores aportados nuevamente.

Si bien se distinguen por algunos escritores los alimentos en termógenos, dinamógenos, de ahorro, *d'épargne*, de fijación, de urgencia, etc., no es posible olvidar la importancia absoluta que tiene la distribución horaria, cada día, de los manjares y bebidas, para la completa digestión y el buen reparto de los elementos útiles a las células y sus humores ambientes.

Existen dos aforismos antiguos que son ciertos en Química general, en muchísimos momentos de la vitalidad de cualquier ser, afirmándose en teoría que «los cuerpos sólo actúan cuando están disueltos» (1), y que «todo se disuelve por virtud (o acción) del agua» y que «el agua es el mejor disolvente o diluyente» (2).

Lo cierto e incontrovertible en los seres organizados es, que el agua en contacto, combinación y mezcla con las células y humores, así en la sangre como en los tejidos y entrañas, tiene el valor de substancia elemental, básica, insustituible, necesaria para la formación plasmódica semiflúida y semisólida, privativa del ciclo evolutivo recorrido por los materiales alimenticios desde su ingreso a su expulsión, ora sobrantes ora residuales, es decir, respectivamente, excesivos y bien aprovechados al expelerlos.

A esto se agrega en Química biológica positiva, elemental, que el mayor grado de complejidad lo es también de categoría y de inestabilidad de las células y los humores, alcanzando el *máximum* la sangre y el sistema nervioso,

(1) *Corpora non agunt nisi soluta.*

(2) *Omnia diluuntur ratione aqua. Optimum diluens est aqua.*

aquella como compendio de los medios *intra* viscerales, y éste como *summum* de composición polimolecular y de complicación estructural.

Los biólogos eminentes del siglo XIX han analizado químicamente de modo exacto la cantidad de agua componente de nuestras entrañas, humores y tejidos, que está en la proporción de tres cuartas partes o del 75 por 100 del conjunto total, pues en huesos, tendones, aponeurosis, ligamentos, cartílagos, conductos, vasos, membranas de revestimiento... lo solidificado, tejido, adherido, acanalado... nunca está seco, a beneficio de la difusión continua del suero sanguíneo, que imbibes, empapa, humedece, conserva las propiedades de cada partícula así vivificada y en armonía dinamogénica (1) con las demás.

Lo característico de la substancia organizada es esa contextura total de un cuerpo — el nuestro — que, formado por tanta agua, no solamente tiene solidez y peso específico propios, sino que posee energías en grado más que mediano para poner en movimiento objetos muy pesados, y vencer resistencias enormes merced a las máquinas inventadas para favorecer el civilismo en la paz y destruirlo en la guerra.

El llamado bioplasma, protoplasma, citoplasma, etc., tiene consistencia fluida, semisólida, inspisada, glerosa, gelatiniforme, viscosa, es o no coagulable, forma hebras, gránulos, placas, tabiques celulares, etc., merced a su «potencialidad germinativa» o poder constructivo vital, que con el alimento ingresado dispone los elementos activos de éste, para conservación del individuo y de la especie a que pertenece.

Con estas harto someras indicaciones descriptivas del dinamismo concreto al acto nutritivo íntimo, bien se revela que del alimento al nutrimento media la preparación in-

(1) Engendradora de fuerza activa, en movimiento.

terna, en total complicada, y más difícil en proporción directa de la composición y cantidad de manjares sólidos y líquidos empleados por quien «come para vivir», y no al revés, siendo víctima de la gula, con y sin sibaritismo, con hartura o hambre.

En el supuesto de que el individuo pueda alimentarse como le plazca, escogiendo las substancias, ha de someterse a un horario para dar tiempo a la reaparición del estímulo localizado, en gran parte gástrico, de la vacuidad, que es prueba de haber terminado la segunda etapa de la digestión y estar preparado nuevo jugo estomacal, segregado por las glándulas pépsicas o peptonizantes.

La digestibilidad de cada alimento es comparativa, parcial y total, rápida y lenta, o fácil y penosa, pero su coeficiente de asimilación gastrointestinal se ha de considerar de dos modos, según haya una sola substancia introducida o más, puesto que se simplifica y complica respectivamente la operatoria químicovital, más en daño que en provecho de la quimificación a poco que haya mucha diferenciación cualitativa en los manjares y algún exceso en la cantidad.

Una substancia alimenticia pierde parte o toda su digestibilidad cuando se toma: con exceso, en unión de otra que la altera, y mal preparada, en crudo, guisada, condimentada, en adobo, etc., y de ahí la condicionalidad de la nutrición individualizada, y la relatividad de cada alimento para ser influido gradualmente por el jugo respectivo, que lo convierte en nutrimento, o según frase habitual, «en carne, nervio y sangre potentes».

La normalidad de la nutrición es perfecta cuando las energías vísceroumorales y las de los alimentos concuerdan proporcionalmente, unificándose en la resultante final, que es la conservación mecanoquímica de cada partícula en el todo viviente, habiendo conservación y transformación de la energética vital.

Siempre se ha evidenciado, por observación vulgarísima, que la buena o robusta herencia inmediata y distante — *atavismo* o de abuelos a nietos, y *proavismo* o más remotamente, hasta ser *ancestral* protohistórica — es un poderoso elemento personalizado de capacidad y aptitud para digerir y asimilar los alimentos necesarios cada día, siempre que se guarde un orden rítmico horario y haya correlación entre el trabajo realizado exteriorizada e interiormente.

Muy poderoso y duradero es el factor herencia vital vigorosa, como condición primera de resistencia orgánica, para conllevar las privaciones y los desvíos *écarts de régime* y los excesos variadísimos de alimentación unipersonalizada, pero no cabe duda que, si en toda edad vale muchísimo el heredamiento organofamiliar, en la de incremento se agota éste a poco que el alimento escasee, y mucho más si hay *s sofisticación* (1), sin ser ésta tóxica, venenosa, pero basta que sea indigesta para que dañe o moleste.

La insuficiencia en el régimen y la no adecuación alimenticias en las primeras edades del ciudadano, no sólo afectan a la viabilidad de la prole hasta llegar a la de apogeo — de veinticuatro a sesenta años —, sino que es causa directa de la parada definitiva de desarrollo total del individuo, así convertido en imbécil irremediable, y más que candidato a muchas enfermedades mentales de índole agresiva y amoralizadora, hoy en aumento aterrador estas calamidades internacionales, sin distinción de raza y nacionalidad.

En cualquiera manual o folleto de Higiología contemporánea se ponen en evidencia dos hechos fundamentales para el inmediato desarrollo del civilismo normalizado por obra de la cultura científica sanitaria, que son: el aumento

(1) Falsificar, contrahacer, adulterar, substituir los comestibles y bebidas, hasta hacerlas venenosas, indigestas, repugnantes, lucrando con el engaño y la farsa, punibles siempre.

de «la vida media» y la disminución de los longevos (1); pero estos dos resultados, estrictamente interdependientes y contradictorios, tienen ya explicación demográfica satisfactoria analizados desde el punto de mira del poder y saber alimentarse los ciudadanos.

El individuo sano puede nutrirse, si dispone de alimento adecuado, y tener así garantidas su aptitud y su capacidad para las funciones orgánicas y sociales inherentes a su personalidad definida y comparativa en su familia y nación, si no, no.

El aprendizaje de la autonutrición es más difícil y largo de lo que a primera vista parece, pues se necesita estudio tecnológico experimentalista, para que cada cual sepa a fondo su energetismo global, midiéndole sin hacerse ilusiones ni tomar el escarmiento por norma, aun antes de enfermar por imprudencia, temeridad, obcecación, error, engaño y otras circunstancias antihigiénicas concomitantes.

Grande es el alcance de la autoexperiencia para conocernos como organismos con capacidad y aptitud limitadas, y así conservarnos sanos, y potentes instrumentos mecano-químicos productores de efecto útil, a la par egocéntrico y altruísta. Es, no obstante, más poderosa y decisiva la experiencia histórica aquilatada por la Crítica científica. Ésta es maestro de los biólogos higienistas, que tienen autoridad de competencia para singularizar concretamente los grados del vigor personal y del poder trófico de los alimentos en mutuo conflicto atómico y molecular.

El que pudiendo nutrirse no sabe, por carencia de enseñanza y también desprecio de ésta, es digno de compasión y necesita auxilio, evitándose con éste que enferme y se inutilice, o sea deje de construir obra social útil, y viva parasitariamente como inválido oneroso, protegido por la

(1) Que son centenarios, sin más achaques que los naturales; o inválidos, por enfermedad y tara crónicas.

Beneficencia y la Caridad públicas a cargo del Estado y las Asociaciones filantrópicas.

Los problemas más prácticos de la nutrición del ciudadano van simplificándose cada día más, porque popularizándose la Ciencia de la Sanidad, se distingue fácilmente entre la posibilidad orgánica de alimentarse y la facilidad de poseer los manjares precisos para conservarnos y reproducirnos vitalmente sanos.

Los estragos debidos a la miseria organohumoral, que conduce a la desmoralización y al crimen, no son limitados por la educación instructiva de las masas proletaria y mesocrática, si a la cultura pedagógica, escolar, universitaria, no va unida la facilidad de poseer un promedio de recursos económicos, para comprar el alimento diario, que conserva la vitalidad de nuestro organismo en potencia y en función (1), es decir, sano y fecundo.

Quien se proponga estudiar la Fisiopatología del hambre *negra* o extrema y persistente, en cualquiera grupo étnico, dispone ahora de suficientes series de datos demostrativos obtenidos experimentalmente, para reducir al común denominador «miseria económica» todas las modalidades de la desnutrición individualizada, fautora directa de: el linfatismo, la escrófula, el tubérculo, el reumatismo, la debilidad mental (2), causantes inmediatos de los mayores daños colectivos, que llegan a la destrucción de la familia privada y a la extinción racial.

No es voz de alarma el aviso de los biólogos vulgarizadores de la verdad al dar conferencias de «Extensión científica» detallando los conflictos luctuosos y terroríficos hijos del hambre pordiosera y disimulada, de la estrechez alimenticia, del «vestir contra el comer», de la falsificación de muchísimos alimentos de primera necesidad, de las bebidas

(1) *In potentia et in actu*; pudiendo y actuando.

(2) Idiotéz, imbecilidad, cretinismo, *vesanias* o locuras multiformes, agresivas, pecaminosas, repugnantes.

intoxicadoras, *inebriantes* (1) reputadas como substitutivos del pan, la carne, las patatas, frutas, legumbres, leches, etc. Evidente es esta empresa nobilísima de mera defensa de la Sanidad colectiva, que sería algo análogo a las Cruzadas contra los infieles, si a éstos pudieran compararse los malhechores: negociantes, arbitristas usureros, financieros agiotistas *e tutti quanti* olvidan que las explosiones de la desesperación famélica colectivada, es destructora como el huracán y pestilencial al *máximum* de las epidemias.

En las masas de hombres militarizados que luchan en buenas, medianas y malas condiciones trofológicas o de alimentación, está íntima y enteramente relacionada la «ración de etapa» con las epidemias transcurrentes en cualquier ejército contemporáneo, que causan muchas bajas de momento y ulteriores, además de ser el deficiente aprovisionamiento origen de flojedad y poca resistencia del ánimo para soportar las penalidades y los horrores del combate — desafío a muerte — prolongado en Europa durante meses y años, treinta y cien.

Los problemas de la nutrición sanitaria en la actualidad son menos numerosos y están más simplificados desde que la Química biológica determina con exactitud — en gran parte matemática — los principios simples y compuestos de cada alimento en estado natural, ya trófico o digerible y asimilable, y necesitado de preparación o guiso para serlo en la vida urbana y no tanta en la campesina.

Este es el primer término, ineludible como tal, en todo planteo del problema sanitario; el segundo es el consistente en la individualidad cívica del que necesita nutrirse con la perentoriedad absoluta de conservar el instrumental viviente en condiciones de funcionalidad potente y de utilización directa, proporcionando el gasto al ingreso de substancia activa. En otros términos, cabe la existencia social material-

(1) Venenosas, que embriagan atontando y produciendo delirio agresivo, estupidez completa, impotencias funcionales, esterilidad y muerte.

zada si la moneda o sus equivalentes hacen posible a muchos que «el activo» sea igual y también superior «al pasivo». De otro modo, la suspensión de pagos y la quiebra son equivalentes a la enfermedad y la muerte.

En los alimentos hay fijeza de composición elemental teóricopráctica, susceptible de variación limitada por condiciones de tiempo, lugar, mezcla, adobo, etc. En la personalidad organofuncional del que ha de apropiarse cuanto necesita como caudal de substancia energética, no hay igualdad sino semejanza de componentes celulohumorales y variabilidad en cada período cronológico, formándola las edades fundamentales en el hombre, como en los demás seres planetarios y mamíferos por ley fatal y absoluta.

No hay dos personas iguales por estructura orgánica de heredamiento, y, en consecuencia, el funcionalismo varía con aquélla, dentro de límites tan vastos como son: la idiocia y el genio, el cretinismo y el atletismo, la insignificancia de la mediocridad y la productividad científica y artística, la gula vicio y la sobriedad virtud, en suma, la vesania y la cordura o la enfermedad y la salud referidas a la vitalidad social.

Por ser omnívoro el hombre contemporáneo civiculturado, la posibilidad de alimentarse debidamente puede cumplirse en series numerosas del régimen normalizado, reuniendo substancias idóneas en la ración diaria y pudiendo ésta variar mucho en calidad y sin gran diferenciación en el coste, cuando el Estado y el Gobierno intervienen debida y oportunamente.

Hay en esta parte fundamental de la Sanidad, y por ende de la Civilización, equivocaciones enormes, errores legendarios, abusos punibles, costumbres viciosas, guerras asoladoras. Hay ignorancia, egoísmo, mala fe, descuido, indiferentismo en quienes está poco menos que vinculado, monopolizado el gobierno, el mando, la administración pública, y por ello en esta concreta manifestación de la Higiología social hay tanto que innovar, corregir y demoler.

Confeccionar un rancho adecuado a las necesidades de las agrupaciones a que se destina, es tarea muy hacedera, teniendo en cuenta que unificar no es uniformar, pues cada individuo regimentado, recluso, asilado, asistido, etc., tiene capacidad trófica expresamente suya, y por esto no se ha de confundir el comer con el nutrirse, ni mucho menos el adaptarse a la ración con el conservar la salud mental en estado de equilibrio, o más propiamente de sociabilidad promedia sin vicios ni delitos numerosísimos, ahora aumentativos.

En el estudio experimental contemporáneo de la mentalidad hígida o sana y morbosa o enferma, ya no tienen valor intrínseco de prueba científica las consideraciones metafísicas que en la centuria última emplearon los intelectuales, para explicar las relaciones existentes entre lo físico y lo moral, concretando los estragos del hambre, la alimentación insuficiente, los manjares adulterados, las epifitias y epizootias (1), y los venenos propios de carnes, vegetales, etc., por enfermedad y mal modo de conservarlos o guisarlos, recalentarlos...

Desaparece la vaguedad al aumentar la certidumbre en el conocimiento de las enfermedades mentales, agudas y crónicas, debidas a la desnutrición del sistema nervioso, en especial el alojado en la cabeza o el cráneo y la cara, además del encargado de la generación o génitourinario, con diferenciación por sexo y en el femenino más que el masculino por edad.

No es cierto que «el hambre aguza el ingenio», ni para lo lícito y honroso ni en contrario sentido, pues la desesperanza prolongada embota los sentidos, ilusiona, alucina hasta el delirio — más bien agitado que tranquilo — predisponiendo y determinando para aproximar muchas personas al vicio, al suicidio, al crimen, a la rebelión en cualquiera colectividad cívica.

(1) Plantas y animales que viven sobre otros seres y son la causa de terribles epidemias y conflictos de orden público.

Se exageran y centuplican los efectos antisociales de la escasez alimenticia cuando ésta la sufren los mal engendrados, los anémicos y los condenados a salario y «suelo de hambre», los huelguistas, los asilados en hospitales, hospicios, frenocomios, prisiones, etc.

La más robusta herencia vital decae por una alimentación desacertada, sin llegar ésta a tóxica o envenenadora, mucho más cuando a la ración escasa se adjunta la falsificación o el deterioro del habitual conjunto de ingredientes fundamentales de aquélla.

A tanto llega la ansiosa sed de riqueza mal adquirida, que la Sociedad actual tolera y transige no poco, como mal inevitable en punto a falsificación de alimentos, bebidas y aun medicamentos, según demuestran las actas del Congreso de Higiene Pública de Bruselas ocupándose de ello.

Aceptado este criterio legal como expresión científica de la Sanidad posible, y considerada la fraudulencia más bien que crimen y delito, falta y abuso, no hay necesidad de entrar en detalles y mucho menos en polémicas con los señores congresistas, haciendo casi un regateo de los promedios cuantitativos concedibles al negociante *en gros* y al detallista, para cobrar como puro lo adulterado y como natural lo mixtificado; en el supuesto irrisorio de no sufrir menoscabo la salud pública con tales maniobras elevadas a costumbre, hábito y vicio tolerables o poco punibles.

No pueden influir en lo más mínimo de la defensa sanitaria las leves penalidades usuales en la mayoría de Códigos, para evitar la intoxicación y el envenenamiento (1), usando sustancias llamadas *nocivas* o dañinas incorporadas a manjares y bebidas, ni tampoco garantiza la salud el declarar punible la ocultación del nombre y cantidad de los «ingredientes añadidos con y sin permiso de la autoridad».

La razón humana no consiente términos medios entre

(1) Enfermedad producida por agente químico y agresión voluntaria empleando veneno, natural o no.

el bien y el mal, la salud y la enfermedad, el negociante honrado y el estafador de oficio, el crimen y el cuasi delito. Por tanto, el criterio legal, expresión neta del conocimiento científico cierto, jamás ha de ser de transición, confuso, arbitrario, desigual, versátil, acomodaticio, chocante cuando se trata de cobrar dinero con «engaño alevoso, premeditado, con ensañamiento aumentando el sufrimiento de las víctimas», es decir, con todas «las circunstancias cualificativas del asesinato», y las «más agravantes del homicidio no fortuito», y las «lesiones corporales gravísimas», más traicioneras, o «sobre seguro» evidente.

Ya es forzoso en cuanto a los manjares averiados, falsificados, de desecho, no llamarles «nocivos», sino «venenosos», porque su acción es química, morbífica directamente, no importa la forma del daño vital producido, agudo y curable o crónico e irremediable. Esto último es lo observado ahora con más frecuencia y en mayor escala. El daño acontece ora por ser la carne, la leche, los huevos procedentes de animales enfermos; ora por conservas averiadas, vegetales mal acarreados, vinos, cervezas, vinagres, aceites falsificados; ora por manjares recalentados, sucios, residuales, desperdiciados. Tal causalidad patológica obra a toda hora sobre grandes masas de ciudadanos en aquellas Naciones poco culturadas, y víctimas de la ignorancia fatalista, la incuria habitual, el decaimiento por escasa comida, el abuso de alcoholes, las livianas costumbres, las viciosidades aun no castigadas por los Códigos y los Reglamentos de Policía urbana, estadizos en cuanto a la Defensa sanitaria.

En la dañina y la escasa alimentación habitual radica, evolucionando hacia la ruina, la decadencia de la raza, no por falta de evidencia común e incesante en toda Nación, si bien hasta el segundo hemisiglo último la Demoestadística oficial sanitaria en lo civil, penal y administrativo, no rebasa aún los límites de la clase intelectual — acomodada o mesocrática —, quedando la proletaria-obrera escasamente pro-

tegida contra el agio y el monopolio, de las primeras materias alimenticias, más los consiguientes abusos adicionales morbíficos, obra de los intermediarios y detallistas, comparables a parásitos de otros, cuyo comensalismo se ceba en las altas representaciones de el Estado, la Región y el Municipio.

En lo concreto a la Sanidad, lograda en primer término por la higienización de los manjares y bebidas indispensables, no caben equívocos, subterfugios, aplazamientos, componendas, que en términos refraneros son: «pan para hoy y hambre para mañana».

También es cierto el «dime lo qué comes y te diré quién eres», en cuanto a Economía Política y grado de categoría censitaria, respectivamente aplicadas las dos frases populares, que entre otras cabe recordar aquí, tan expresivas como sin importancia eficaz defensiva de la Sanidad social.

Los titulados «delitos contra la salud pública» son de suprema transcendencia, porque en ellos hay complejidad de daños para las colectividades, pues se anula la «seguridad individual» directamente, causando «lesiones corporales», se «lucra con engaño» más o menos oculto, se «desobedece el precepto legal con reincidencia y recidiva habituales», y en total el envenenamiento de la masa de los consumidores no cabe distinguirlo en: agudo, subagudo, crónico, unidósico, multidósico, inmediato, tardío, curable, ejecutivo, etc., puesto que la agresión se comete siempre estando indefensas las víctimas, aun en el caso de vigilar en privado y en público los componentes de la ración diaria.

No hay villanía comparable a la de falsificar las substancias alimenticias, como delito de un solo agresor y como complot comanditario. En esta especialísima agresión, tan frecuente como desatendida en gran parte por la Legislación preventiva y represiva, están compenetrados los mayores estragos destructores del individuo, la familia y la Nación.

Hasta el primer tercio del último siglo ha durado el prejuicio vulgar de que algunas epidemias — entre ellas la del cólera índico — las producía un veneno mezclado con el agua potable de fuentes en la urbe, o de pozos particulares. De ahí los motines sangrientos, el pánico y también el peligro grave para las autoridades, a veces extendiéndose la acusación contra los médicos. Ahora éstos son los que están plenamente convencidos de la enormidad abominable involucrada en cualquier acto de envenenamiento colectivo, perpetrado por los negociantes, fabricantes, expendedores, corredores de productos alimenticios causantes de enfermedad lenta o rápida. Es obvio que las víctimas pagan dinero al contraerlas, a veces sin la menor sospecha del atentado «oculto e insidioso», así calificada la acción infame homicida desde la época Romanolegislativa como máximo crimen (1).

Ya es forzoso desengañarse y emprender una campaña muy organizada por los Gobiernos y las Asociaciones libres, de común acuerdo, para poner, si no fin, coto eficaz al bandidaje financiero y a las ratonerías de tenderos que en plena estupidez — dorada y cursilona — no calculan el peligro de su propia vida al destruir la del prójimo con alterar la composición normal de los comestibles y bebidas, circulando de suerte que el falsificador también las pague con su salud después de haber lucrado con la enfermedad de sus convivientes.

O necedad o locura confirmada ha de ser la del falsificador de víveres que, al dedicarse a tan vituperable tarea, se empeña en lo imposible de librarse él mismo y sus deudos de la enfermedad producida a sabiendas, pues aquello tenido por personalmente aislable en un acto de la vida privada, deja de serlo en cuanto tiene aplicación a la convivencia, toda cooperación mutua, con reflejismo más fatal

(1) *Occulte et per insidia*. Con asechanza, engaño, trampa, fraude ocultos.

que contingente en la causalidad de los fenómenos vitales de nuestra estirpe.

Aplicar la intelectualidad a la falsificación de las vituallas — llamadas de primera necesidad porque lo son siempre — significa una degradación voluntaria, tanto más punible en quienes aprovechan el adelanto científico para dañar al prójimo latrocinando, si no impunemente, con muchas probabilidades de no ser perseguidos y penados como homicidas, excepto en caso de estar catalogado el cuerpo extraño — añadido al manjar o bebida — en los Tratados de Toxicología y en la lista oficial de los venaños anualmente publicada, por ejemplo, en Francia.

El actual estado de la opinión científica y técnica, es de atraso manifiesto en los intelectuales y los burgueses que intervienen en la Legislación, el Foro y la Municipalidad como higienistas. La Higiene no es aún estudiada en la Escuela de párvulos, la Especial de arquitectos, ingenieros, secretarios, maestros, militares, etc., como base primordial absoluta del civilismo apetecible, que es el Sanitario culturalmente practicado.

El intervencionismo del Estado en la «tutela sanitaria» conveniente a la alimentación, se traduce en una serie de preceptos genéricos aplicables a los delitos y las faltas más comunes actualmente. En el Código Penal y en la Ley de Enjuiciamiento españoles están previstos y numerados los «atentados» contra la Salud pública, y también en las Ordenanzas Municipales se detallan con amplitud las Reglas precisas para dar garantías a los ciudadanos en defensa de su normalidad alimenticia. Sin embargo, la Legislación Sanitaria vigente no es la expresión completa del progreso científico, porque ampliando éste sin cesar la *Profilaxia* o «acción social preventiva», todavía están distanciadas las dos Jurisdicciones gubernativa y judicial, siquiera al incoar las primeras diligencias sumariales. De ahí que resulte gran tardanza en la represión, con escasa eficacia para cortar de

raíz el vicio de lucrar los especuladores por modo tan vil como funesto.

Ínterin no se encarcele preventivamente, sin fianza, al que en la Frontera, la Aduana, el Depósito, el Mercado y la Tienda, lucra con «víveres falsificados» y «substancias químicamente dañinas», más la multa y el decomiso con destrucción inmediata del «cuerpo del delito», la Salud pública estará a merced de los *trusts* criminales y de los mercachifles ínfimos, que conspiran contra ella empleando recursos históricos propios de la Mafia siciliana, la Camorra itálica y cualquiera otra asociación latrocinante y homicida.

Jamás el atentado contra la Sanidad cívica o colectiva podrá merecer la atenuación humanitaria de la penalidad que se asigne taxativamente en cada caso concreto al daño inferido ya, o como tentativa criminosa, o acción frustrada, pues la voluntariedad del crimen excluye todo estado de subconsciencia, de equívoco, de descuido, de error, como «circunstancias atenuantes» aducibles en el procesamiento y ante el Jurado, *gratia arguendi*, con argucias.

En esta gravísima *quæstio* sociológica, es inevitable la unidad de criterio, y consecutivamente la unificación de la conducta jurídicoadministrativa, para cortar radicalmente los hábitos canallescós y las costumbres perversas, que arruinando la salud individuada degradan rápidamente la raza.

Tal crimen es de intoxicación crónica, cuando no aguda, colectiva y eficaz.

Es forzoso ya decidirse optando entre lo criminal y lo sanitario, o, en términos explícitos, «ir al vado o a la puente», puesto que el río separará siempre a las masas honradas y laboriosas de las parasitarias y degradadas.

«Nadie puede detener el momento que transcurre», Goethe, y «por ser todo lo vital momentáneo», dejar impune, o poco menos, al falsificador de alimentos — más dañino que el falso monedero —, es prueba manifiesta de

ignorar el principio del Derecho filosófico romano «más grave crimen es matar con veneno que con espada», y además declararse inerte ante la *turba multa* de los nuevos *sicarios* usureros, de los *politiciens*, politicastro, sus cómplices o encubridores.

Poca influencia tiene ahora la sabiduría colectiva de los médicos, naturalistas, químicos, juristas, formando las Asociaciones culturales en defensa de la Sanidad universal, actuando como eugenistas y patriotas, para lograr que la Economía Política tenga todo su valor social, en tanto que parte constituyente de la Biología humana.

Concretando la acción preventiva y previsoras o *profiláctica* a la alimentación saneada de hecho y de Derecho por el Poder público, se ha de unificar la instrucción y la educación, demostrando por modo estadístico demográfico que la Economía es *disciplina sanitaria* por las enfermedades evitadas, las muertes no violentas, los vicios y los delitos minorados. Se tiene evidencia de que «el hambre carece de oídos» (1), y la desesperación enloquece a muchísimos cuerdos «desheredados de la fortuna», y «donde no hay harina todo es mohina», pero no es comprensible que la sabiduría de los filántropos no se imponga por sí misma a los estadistas actuales, obligándoles a proceder como economistas competentes en Biología social y «previsores del porvenir».

En el concepto «el socialismo es una cuestión de estómago», no tanto se materializa la función visceral digestiva, como se resumen las consecuencias antisociales del hambre por: escasez de vituallas, falsificación y precio aumentativo de éstas, sibaritismo gastronómico, manjares de lujo y de pobreza, la hartura y el ayuno en lucha censitaria atroz. Todo ello es debido no al malthusianismo — más que génito-sexual — difuso, vulgar y adocenado en los ignorantes, sino

(1) *Fames aures caret.*

al escepticismo que predomina en las llamadas altas esferas del Estado, las Academias, los Ateneos, las Escuelas, con raras excepciones. El hogar sin combustible, la familia sin pan, el *devenir* sin esperanza, la desigualación resultante de estas tres negaciones reunidas — determinando la imposibilidad de vivir sanamente — no elevan el alimento nutritivo a talismán o fetiche omnipotente, pero, por mero sentido común natural, repiten cada minuto que «primero es poder vivir y luego filosofar».

Ya no ha lugar a dudas ni vacilaciones científicas con respecto a los llamados: «resortes de Gobierno», «bases o fundamentos del Orden público», «primeros principios del saber», «virtudes cívicas», «balanza mercantil», «derechos individuales», «autonomismo», «autarquía» y otros *topics* contenidos en el ciclo de la evolución civilizadora, porque en síntesis son condiciones de ésta, subordinadas a la posibilidad de la salud colectiva en cualquier grupo humano, cuyo bienestar comienza en la nutrición hígida ininterrumpida, exceptuando los casos de fuerza mayor geotelúrica o terrenoatmosférica.

No es utopía presuponer — discursiva y condicionalmente — la normalización promedia del régimen alimenticio en el proletariado y la burguesía, para consolidar el progreso material y extender el sentido ético, es decir, afirmar que podemos pacificarnos alejando la miseria famélica, como la suprema calamidad que degrada al hombre y enloquece al ciudadano en todo país y siempre.

Si la desnutrición, por escaso e impropio y malsano régimen alimenticio, es obra de la ignorancia y la maldad consortadas por las minorías egoístas que «juegan con fuego» sin temerlo, queda evidéntísima la posibilidad de «suprimir las causas para cesar los efectos» (1). Tiene eficacia hoy la sabiduría puesta en práctica por los higiólogos,

(1) *Sublata causa tollitur effectus.*

que influyen activando la reforma legislativa necesaria para impedir la degradación de la herencia vital por escasa y perjudicante ración o «dieta de hambre», así llamada desde muy remotos siglos y ahora expresamente en materia económica-política (1).

Si el ciudadano que tiene asegurado su estado presente y también futuro en cuanto a la alimentación promedia — con la de su familia inclusive —, dedicara cada día diez minutos reflexionando cómo pensaría y actuaría en caso de *détresse* (2), angustioso y apurado por esa hambre casi habituada en millones de personas laboriosas, su criterio y su conducta serían las del militante sanitario, nuevo apóstol de la paz social, sin temer la murmuración de quienes le motejaran como soñador de planes irrealizables, quijotes-cos, o enfermo de vesania emocional, expansiva, etc.

Bien expresa el refrán la diferenciación organosocial absoluta y extrema — a modo de situación polar — entre el individuo satisfecho, «ahito» y el desesperado «ayuno», indicando oposición de actuaciones respectivas, lenta en el primero, acelerada en el segundo, o si se prefiere otra fórmula diagnóstica descriptiva, calificar la hartura de *processus dilatorius* y el ayuno de *fulmineus*, o prorrogante y fulminante.

Cuando se analicen las causas predisponentes y determinantes de las guerras antiguas y de las jornadas revolucionarias contemporáneas, desde el punto de mira sanitario concreto a la nutrición desnivelada e insuficiente en las masas proletarias y el «estado llano» o burguesía, habrá llegado el día de escribir el primer capítulo de las Obras maestras de Economía Política dedicado a la alimentación, dando a cada cosa su nombre; y precisando los ideales sociogénicos más culminantes, anteponer hoy a todos el sanitario co-

(1) En todos los idiomas europeos tiene el mismo nombre esa «calamidad permanente».

(2) Aflicción de ánimo, angustia, apuro.

lectivo, por absoluta necesidad de convivencia tranquilizadora (1).

No cabe espectáculo más horroroso y concluyente que el de la miseria vital, perpetua, observable mundializada, siendo el biólogo médico el terminantemente autorizado para describir la epidemicidad del hambre y la influencia de ésta en toda epidemia — o enfermedad que ataca a la vez a muchos — que sino mata, deja huellas graves casi siempre en lo más íntimo de la familia etnológica.

Ya es hora de obligar a los estadistas y legisladores a que internacionalicen los planes económicos precisos, urgentísimos, de higienizar la vida colectiva, y alejar la posibilidad del hambre continua, que hace al individuo enclenque, pero fecundo con numerosa prole, tan desmedrada, como cualquiera puede observar en los Asilos, Hospitales, Teatros, Escuelas, Gimnasios, y en el Ejército, con y sin quintas, levas, etc.

Que la Sociedad va aumentando aprisa en anómalos, monstruosos, desmedrados, tarados por decadente herencia, es cosa notoria en la vía pública y en las Tablas demostrativas del Registro Civil, el Servicio Militar, los Tribunales, los Frenocomios, las Casas de Salud, los Dispensarios y los Sanatorios.

No es menos obvia la enorme disminución de las madres-nodrizas y de las amas de cría, por gradual imperfección de herencia, tanto en las aldeas como en las urbes, debida a las privaciones de alimento saludable y suficiente en épocas de normalidad o de buenas cosechas y de paz.

La principal causa de la endeblez heredada y de la insuficiente nutrición de la mujer, es la cortedad de la ración diaria, aun siendo sedentario el trabajo de la soltera y la esposa o viuda; con mayor motivo si la jornada de trabajo es larga, fatigante, nocturna, insalubre, tóxica, pues el des-

(1) *Propter necessitatem pacis*; para pacificar, como necesidad absolutamente sanitaria.

equilibrio entre el ingreso y el gasto, además de producir la infecundidad, determina el aborto frecuente, y tras la preñez contrariada por la anemia y el linfatismo, se observa el espantoso aumento de las enfermedades puerperales y la no viabilidad de los hijos, dentro de los tres primeros años o la infancia y la niñez también.

El empobrecimiento sanguíneo, muscular, óseo, cerebroespinal, o miseria vital por desnutrición — debida ésta al par a la herencia y al régimen — en el varón es gravísima para la familia y la raza; pero en la mujer llega al *máximum*, por el tiempo muy largo de la maternidad, que se cuenta por años, a los fines de ésta como cariño, vigilancia, defensa, consejo, necesarios aun más allá de la pubertad de la prole.

La Sociedad actual comienza a descubrir las causas antihigiénicas «no naturales», y en primer término las del hambre; sin embargo, se preocupa poco de la defensa sanitaria, ineludible para evitar muchas enfermedades comunes, estacionales, las endemias y algunas epidemias mucho menos temibles — en lo general de su curso — para los robustos que para los individuos sin resistencia vital, flojos, macilentos, decadentes, por mezquina ración alimenticia.

Al higienólogo incumbe desplegar el valor cívico preciso en toda empresa científicosanitaria ateniéndose — después de diez y nueve siglos — al principio sociogénico «consagrar la vida a la verdad» (1), y proceder como los héroes y caudillos del tiempo viejo, «sin miedo y sin tacha». No preocupan hoy al pensador las consecuencias de las afirmaciones tecnológicas que *propter veritatem* (2) vulgariza el filántropo, en bien de la comunidad cívica, «con nobleza que obliga».

(1) *Vitam impendere vero*. Juvenal, siglo I de nuestra Era, vivió más de ochenta años, nació el año 42, desterrado a Egipto por Adriano, con motivo de sus sátiras.

(2) Por rectitud, probidad, justicia (Cicerón).

Una de las concausas más evidentes del hambre colectiva es la ignorancia, poco o muy conexa con la cobardía en el mayor número de las situaciones políticas de cada época. Los estragos del hambre en época de paz son continuos, y si va exacerbada por epidemia, entonces se multiplican, originándose el terror pánico por el total de fallecidos, en su mayoría debilitados y faltos de alimento idóneo días y semanas.

La opinión pública se ocupa poco, y de ordinario en casos de fuerza mayor, de la desnutrición incesante de los productores de riqueza nacional, porque, con raras excepciones, los economistas no ahondan el Análisis de la Etiología y la Patogenia (1), concretándole a saber aproximadamente la enorme cuantía de los fondos anuales que cada Nación necesita para las atenciones imprescindibles de Beneficencia y el socorro de calamidades fortuitas en Europa y América.

Puesto que el gasto sanitario aumenta en proporciones alarmantes, sin distinción de países — manicomios, asilos, hospitales, cárceles, asistencia domiciliaria, dispensarios, brigadas desinfectantes, etc. —, es hora de que el Estado y el Gobierno procedan científicamente, y en vez de seguir el rutinario sistema de crear «Cuerpos consultivos», organice «Centros higiopreventivos» de vigilancia y socorro expeditivos, locales, relacionados entre sí regionalmente y sometidos a Legislación general, pero no centralizadora sino confederal.

Los pueblos tardarán mucho en conocer el ahorro de vidas y enfermedades que puede lograrse saneando la alimentación, como protobase de la aptitud para el trabajo, el adelanto nacional y la consolidación de la paz. Esta morosidad en reducir las cuestiones economicopolíticas a problemas, ya resueltos, de Higiología de la Nutrición, no tiene otra Descriptiva que la de la realidad visible

(1) Causas y modo de evolucionar las lesiones orgánicas.

y tangible dondequiera, si el método es objetivo o de Anatomía viva, y así puede hacerse el Balance nacional de los daños evitables pero no evitados ni imprevistos ha muchos siglos.

Existe la Economía Sanitaria integrando la titulada «política o cívica», pero son contados los estadistas militantes en las luchas concretas a la nutrición normalizada de ser a medio o de individuo a nación, unos muy poco competentes, otros demasiado ordenancistas y en junto impotentes para hacer frente a la llamada «miseria fisiológica», o rebaja, desviación, esterilidad de mente y sexo, enfermos y monstruosos por herencia e incultura.

Los fundadores de la Policía Médica o Higiene Social desde el siglo XVII (1) como anexo de la Medicina Política —legislativa y forense—, carecían de datos demográficos estadísticos concretos a la nutrición en épocas de paz y guerra, ni podían estudiar las sofisticaciones del alimento como capítulo de la Toxicología, porque tal intoxicación colectiva era muy limitada, los agresores no se asociaban, el financierismo inmoral no explotaba las enfermedades artificiales, y la Química, en vías de formación, no facilitaba la fraudulencia ni la impunidad como en nuestro tiempo.

Es forzoso y urgentísimo crear en el Servicio Sanitario la Policía de las Costumbres referente a los alimentos, bebidas, condimentos, medicamentos, específicos, o sea agentes químicos dañinos, al alcance del pueblo, a fin de minorar la criminalidad y el suicidio a la par del error, el *quid pro quo*, el descuido, interviniendo el Estado en la defensa completa del vigor racial por modo sistematizado, experimentalmente científico.

La Policía Sanitaria en fronteras, puertos, mercados, depósitos de substancias nutritivas o conexas con ellas, no

(1) Tratadistas y profesores de Medicina Legal y Forense: Merola, Fedeli, Zacchia, Hebenstreit, Ludwig, Büchner, Fernández del Valle, Mahon, Belloc, J. P. Frank, Foderé, Orfila, Casper, Taylor, Mata...

puede desconocerse como fundamental garantía para conservarnos sanos y fecundos, y atender como tales a la seguridad individual, haciendo responsables a los que lucran imposibilitando la nutrición naturalmente normalizada, y son criminales asociados, pero latrocinantes sin armas, con poder suficiente para burlar las Leyes y eludir la sanción popular tumultuaria y a veces justiciera.

Gran error, muy común, es admitir que para Sanear la Alimentación ha de llegarse al despotismo y la tiranía, y así oponer a la astuta violencia de los agresores la coacción y la fuerza sistematizadas, con todas las consecuencias de la arbitrariedad, por más que ésta sea ilustrada y tecnológica, moralizadora, en parte, de muchos ignorantes.

La severidad de la Ley Sanitaria puede estar en razón inversa de la cultura nacional, si ha de tener eficacia profiláctica; pero urge cambiar la orientación del criterio o espíritu *légiferant*, legislante, y hacer obra defensiva sólida, contra la mala fe de abastecedores, detallistas, corredores, vigilantes, inspectores, dando a la Pedagogía todo el valor práctico que tiene, como primer fundamento de la mentalidad del pueblo apto para conocer la realidad de la convivencia pacificada, siendo buena y suficiente la alimentación de la mayoría cívica.

Minorar el hambre desesperanzada, es lo que se impone a los pueblos «dueños de sus destinos».

Lo que no logre la autodefensa sanitaria, que por educación forma la Profilaxia comunal para la Nutrición, no se obtendrá extremando el rigorismo del Código y las Ordenanzas contra los intoxicadores, que lucran así industrialmente, sin calcular que ellos y su familia son también víctimas, tarde o temprano, como consumidores de alimentos morbíficos y *deletéreos* u homicidas.

I. V. V.

Barcelona, 30 de Abril de 1916