

VIDA

2-80

ELIZ

Salud

¿Por qué envejecemos?

Derechos humanos

Un tema siempre actual

Psicología

Psicoanálisis del carnaval



Lo que más dignifica al ser humano

Teresa Marta Yelinek de Kupczynsyn

Lo que más dignifica al ser humano es la interpretación viviente de una palabra mil veces repetida pero en muchos casos totalmente desconocida: **amor**.

* * *

El amor todo lo puede y, como tal, es quien ha de mejorar la vida. Si amáramos más nunca anochecería y los muros de nuestras casas se llenarían de miles de pájaros que jamás dejarían de cantar.

* * *

Hablamos del bien, de la verdad, de la belleza, pero en esencia desconocemos que todo eso es simple y llanamente **amor**. Y sin amor nada bueno ni enaltecedor se puede conocer.

* * *

Tenemos constantemente ansias de progreso y de triunfos, mas eso también es **amor**. Sin él jamás lograremos pasar la barrera de la mediocridad.

* * *

A veces lloramos ante nuestros muertos por el poco **amor** que les manifestamos, y al recordar cada injusticia con ellos cometida soltamos raudales de lágrimas, mas eso ya no tiene remedio.

* * *

Aprendamos a amar al rico que padece su riqueza, y amemos al pobre que lo envidia. También amemos al ladrón, al impostor, no porque es ladrón o impostor, sino por el ser que hay en él, y posemos la mirada en su mujer y en sus hijos que lo aman, lo perdonan y lo esperan.

* * *

Amemos sin medida y sin medida nos amarán.

* * *

Aunque nos cueste, amemos también al que descarga su odio sobre nosotros, porque amándolo su odio se aplacará; y si lo amamos más aún, él, a su vez, llegará a amarnos.

* * *

Mientras no alcancemos a comprender que la felicidad es amar, la vida será triste como una mujer hermosa que llora bajo un duraznero cubierto de flores.

* * *

El **amor** es lo que da vida. Si no tenemos amor, no hay vida en nosotros.

* * *

El **amor** es una fuente de luz. Si no bebemos cada día en ella, en nuestra alma la noche será permanente.

* * *

Cierto es que a Jesús lo crucificaron, aunque toda su vida y su prédica fue **amor**. Pero quienes aprendimos sus enseñanzas debemos bajarlo de la cruz y dejarlo vivir entre nosotros, con nosotros y en nosotros.

* * *

"El **amor** es sufrido, es benigno; el **amor** no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta" (San Pablo).

DIRECTOR
Dr. Néstor Alberro
VICEDIRECTOR
Lic. Ricardo Bentancur
REDACTORA
Prof. Mónica Casarramona
SECRETARIA
Mirta E. Utz
DIRECTOR DE ARTE
Prof. Luis O. Marsón
DIAGRAMADOR
César Brugnoli
FOTOGRAFO
Ariel Lust



GERENTE GENERAL
Lic. Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Dr. Rolando A. Itín

GERENTE DE DISTRIBUCION
Lic. Arbin E. Lust

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 222995.

BOLIVIA: LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592, Casilla 355. Tels. 352843, 327244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495, Tels. 3-2200, 3-2201.

CHILE: ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784, Casilla 1260. Tel. 24917. SANTIAGO: Santa Elena 1038, Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72, Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170, Casilla 2-D. Tel. 33194.

ECUADOR: GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901, Casilla 1140. Tel. 361-205.

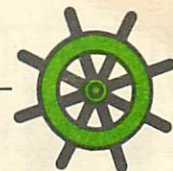
ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8, Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

PARAGUAY: ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323, Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499, Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502, Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4.700, Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115, Casilla 312. Tel. 193.

URUGUAY: MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211, Casilla 512. Tel. 81 46 67.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL 307730	CORREO ARGENTINO (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452



Derechos humanos

Hace apenas dos siglos, nada menos que en Europa, todavía la pena de muerte —para poner un ejemplo— mostraba una espeluznante variedad de modalidades, como quemar vivo al condenado, dilacerarlo; aplicarle la rueda, la estrangulación, el enterramiento en vida, el saco de cuero para ser arrojado al mar, las tenazas, el aceite hirviendo, el plomo derretido; someterlo a la extracción de las vísceras, a la dispersión de sus cenizas... En ciudades tan cultas como la británica Londres el ajusticiamiento se hacía en la plaza pública (no sólo como escarmiento, sino también como espectáculo). Y las cárceles —para mencionar otro ejemplo— eran en extremo inhumanas, precisamente con el propósito de inspirar terror. En la mayoría de los países aún existía la esclavitud; y las mujeres eran tratadas como seres inferiores.

Sin duda, ha habido un progreso en esta materia. Hoy, el respeto a los derechos humanos parece estar en boga. Bueno, por lo menos muchos hablan sobre el tema. Pero estas líneas quieren señalar que no tantos *realmente* sienten y comprenden qué significa y cuánto importa el genuino respeto a los derechos humanos —no sólo a los *míos* (cuando les tocan su propia piel, todos claman), sino a los de *los otros*: al derecho sagrado de los demás a pensar por sí mismos y a sostener libremente sus propias ideas políticas, religiosas, filosóficas. Es decir que el único fundamento profundo y sólido del respeto a los derechos humanos consiste en comprender que cada hombre o mujer, por el solo hecho de serlo, constituye una joya preciosa, un estreno único e irrepetible en el universo.

Ha habido un progreso, dijimos; pero queda mucho camino por recorrer. En este número, Vida Feliz quiere hacer un aporte en este terreno. Comenzamos recordando que lo que más dignifica al ser humano es el amor. (Lea la bella prosa de la página 2.) Como la guerra y el racismo son dos de las peores violaciones a los derechos humanos, nos parece oportuno publicar la valiosa declaración de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en favor de la paz y la condena al racismo y el *apartheid* (página 4).

El artículo clave sobre este tema ("La mujer con el pañuelo escarlata") aparece en las páginas 8 y 9. Leamos con atención cada párrafo. Nos ayudará a comprender que el monstruo intolerante que todos llevamos dentro (unos en mayor medida que otros), y que nos estimula a despreciar a quienes difieren de nosotros o aun a sentimos irritados con ellos, se neutraliza únicamente con *principios* que venzan los impulsos: en nuestro caso, principios cristianos. Quienes profesamos serlo, decimos que adoramos a un Dios que "de una sangre ha hecho todo el linaje de los hombres" (Hechos 17: 26), un Dios que "no hace acepción de personas" (Hechos 10: 34), un Dios que —en la persona de Cristo— murió por todos (como lo subraya el artículo titulado "Por gracia sois salvos", que publicamos en las páginas 10 y 11).

Si comprendemos estos principios, por más diferente que sea y por muy distinto que piense, veremos en cada ser humano un hermano, lo aceptaremos y lo amaremos como tal.

Néstor Alberro

INDICE

MISCELANEA

- 5 ¿Por qué envejecemos?
Gerald Vyhmeister

EDUCACION

- 7 Educar para la responsabilidad
Domenico Acconci

DERECHOS HUMANOS

- 8 La mujer con el pañuelo escarlata
Bonnie Moyers

RELIGION

- 10 "Por gracia sois salvos"
Julio Espinosa Alfaro

PSICOLOGIA

- Psicoanálisis del carnaval
Mario Pereyra

SALUD

- El cáncer de colon
Victor Widákwowich

ALIMENTACION

- ¡Cuidado con el exceso
de proteínas!

Alberto Novell

SECCIONES

- | | |
|--------------------------|----|
| Estos tiempos | 4 |
| En familia | 6 |
| ¿Qué responde la Biblia? | 9 |
| Consultorio médico | 17 |
| Alcohol-Tabaco-Drogas | 20 |
| Cocina vegetariana | 21 |

VIDA FELIZ (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. — Febrero de 1986.



Estos tiempos

LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO DIA SE PRONUNCIA A FAVOR DE LA PAZ Y CONTRA EL RACISMO

En la apertura del LIV Congreso Mundial, celebrado a mediados del año pasado en New Orleans, Louisiana, Estados Unidos, el pastor Neal C. Wilson, presidente de la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día —denominación cristiana con más de cuatro millones y medio de miembros en todo el planeta—, luego de efectuar las pertinentes consultas con los 16 vicepresidentes mundiales de la Iglesia, emitió la siguiente declaración oficial sobre la paz y el racismo:

Declaración sobre la paz

Uno de los grandes temas políticos y éticos de nuestro tiempo es la cuestión de la guerra y la paz. Es a la vez complicado e intrincado. La desesperación revolotea sobre los corazones y las mentes, porque millones aguardan un holocausto nuclear sin la esperanza básica de un más allá o de la vida eterna.

Hoy existe una situación nueva, que no tiene paralelo en la historia. Los seres humanos han desarrollado los medios para la autodestrucción de la humanidad, medios que están llegando a ser más y más "eficaces" y "perfeccionados" —aunque éstas difícilmente sean las palabras apropiadas. Desde la Segunda Guerra Mundial, los civiles ya no son dañados sólo ocasional o incidentalmente; se han transformado en el objetivo.

Los cristianos creemos que la guerra es resultado del pecado. Desde la caída del hombre, la contienda ha sido un hecho permanente de la existencia humana. "Satanás se deleita en la guerra... Su objeto consiste en incitar a las naciones a hacerse mutuamente la guerra" (Elena G. de White, *El gran conflicto*, pág. 646). Es una táctica diversiva para interferir con la tarea evangélica. Si bien se ha evitado un conflicto global durante los pasados cuarenta años, han ocurrido tal vez 150 guerras entre naciones y dentro de

las naciones, y millones han perecido en estos conflictos.

En la actualidad virtualmente todos los gobiernos proclaman que están trabajando en favor del desarme y la paz. Pero con frecuencia los hechos conocidos parecen apuntar a una dirección diferente. Las naciones gastan una enorme parte de sus recursos financieros para almacenar armas nucleares y otros materiales bélicos, suficientes para destruir la civilización como se la conoce hoy. Los noticiarios informan acerca de millones de hombres, mujeres y niños que sufren y mueren en guerras y turbulencias civiles, y tienen que vivir en la suciedad y en la pobreza. La carrera armamentista, con su derroche colosal de fondos y recursos humanos, es una de las obscenidades más evidentes de nuestro tiempo.

Es por lo tanto correcto y apropiado que los cristianos promuevan la paz. La Iglesia Adventista del Séptimo Día insta a todas las naciones a transformar "sus espadas en rejas de arado, y sus lanzas en hoces" (Isaías 2: 4). En el N° 7 de las Creencias Fundamentales —basadas en la Biblia— de la Iglesia Adventista del Séptimo Día se declara que hombres y mujeres fueron "creados para gloria de Dios", y se los invita "a amar al Señor y a amarse mutuamente, y a cuidar el ambiente que los rodea", no a destruirse o a dañarse unos a otros. Cristo mismo dijo: "Bienaventurados los pacifica-

dores, porque ellos serán llamados hijos de Dios" (S. Mateo 5: 9).

La auténtica iglesia cristiana ha de trabajar por la paz entre la primera y la segunda venidas de Cristo. Sin embargo, la esperanza en la segunda venida no debe residir en un vacío social. La esperanza adventista debe manifestarse y traducirse en un profundo interés por el bienestar de cada miembro de la familia humana...

En un mundo lleno de odio y lucha, un mundo de contienda teológica y de conflictos militares, los adventistas del séptimo día desean ser conocidos como pacificadores y trabajar por la justicia y la paz mundiales con Cristo como cabeza de una nueva humanidad.

Declaración sobre el racismo

Una de las odiosas perversidades de nuestro tiempo es el racismo, la creencia o práctica que considera o trata a ciertos grupos raciales como inferiores, y, por lo tanto, justifica que sean objeto de dominación, discriminación y segregación.

Aunque el pecado del racismo es un fenómeno milenar basado en la ignorancia, el temor, la enajenación y el falso orgullo, algunas de sus manifestaciones más repugnantes han ocurrido en nuestro tiempo. El racismo y los prejuicios irracionales actúan en un círculo vicioso. El racismo está entre los peores prejuicios inculcados que caracterizan a los seres humanos pecaminosos. Sus consecuencias son generalmente de lo más devastadoras porque el racismo con facilidad se vuelve permanentemente institucionalizado y legalizado, y en sus manifestaciones extremas pueden conducir a la persecución sistemática y aun al genocidio.

La Iglesia Adventista del Séptimo Día deplora todas las formas de racismo, incluyendo

el sistema político del apartheid con su segregación impuesta y su discriminación legalizada.

Los adventistas del séptimo día quieren ser fieles al ministerio de reconciliación asignado a la iglesia cristiana. Como una comunidad mundial de fe, la Iglesia Adventista del Séptimo Día desea testificar y exhibir en sus propias filas la unidad y el amor que trascienden las diferencias raciales y superan la pasada alienación entre las razas.

Las Escrituras enseñan claramente que toda persona fue creada a la imagen de Dios, que "de una sangre ha hecho todo el linaje de los hombres, para que habiten sobre toda la faz de la tierra" (Hechos 17: 26). La discriminación racial es una ofensa contra nuestros semejantes, que fueron creados a imagen de Dios. En Cristo "no hay judío ni griego" (Gálatas 3: 28). Por consiguiente, el racismo es en realidad una herejía y en esencia una forma de idolatría, porque limita la paternidad de Dios al negar la hermandad de toda la humanidad y exaltar la superioridad de la raza a la que uno pertenece.

La norma, basada en la Biblia, para los cristianos adventistas está expresada en el ítem N° 13 de las Creencias Fundamentales, titulado "La unidad del cuerpo de Cristo". Aquí se señala: "En Cristo somos una nueva creación; las diferencias de raza, cultura, educación y nacionalidad, entre encumbrados y humildes, ricos y pobres, hombres y mujeres, no deben causar divisiones entre nosotros. Todos somos iguales en Cristo, quien por un mismo Espíritu nos ha unido en comunión con El y los unos con los otros. Debemos servir y ser servidos sin parcialidad ni reservas".

Cualquier otra actitud destruye el corazón del Evangelio cristiano.

¿Por qué envejecemos?

Los científicos no pueden darnos una respuesta satisfactoria; pero, para que tengamos una vida más larga, recomiendan que adoptemos una dieta adecuada, hagamos ejercicio físico diariamente, evitemos excesivas preocupaciones o tensiones, y cultivemos un ambiente familiar feliz.

Gerald Vyhmeister

EN 1970 había en los Estados Unidos 3 personas con más de cien años de edad por cada cien mil habitantes. En la Unión Soviética (Georgia y márgenes del Mar Negro) dicho índice era de 39 personas; y en la región de Azerbaidján (márgenes del Mar Caspio) era de 63 personas por cada cien mil habitantes, encontrándose allí también la persona más anciana del mundo en esa época, con 167 años de edad.

Por otro lado, en el Ecuador, en la región de Vilcabamba, al año siguiente fueron informados en el censo nueve centenarios en una población de 819 habitantes, lo que equivaldría a 1.098 centenarios por cada cien mil habitantes.

La longevidad, o sea la duración de la vida, varía mucho en una población; algunas personas mueren recién nacidas; otras, con pocos meses, mucho antes de la adolescencia; otras, en ese período, o en la edad madura, o en la ancianidad. Al sumar las edades de todos los fallecidos en una población durante un año y dividir esa cantidad por el número de muertos, se obtiene la edad media de esa población para el año. Así, en los Estados Unidos se obtuvo en 1974 una longevidad media de 67,4 años —superior en algo más de doce años a la longevidad media mundial, que fue de 55,3 años.

Se cree que si hoy se eliminaran las causas principales de muerte, la vida

humana no llegaría de todos modos a una media superior a los cien años.

Entre los animales encontramos una duración máxima de vida para cada especie. Se ha observado que en general los animales menores tienen un período de vida más corto que los animales mayores, pero no es una regla absoluta. Por ejemplo, la jirafa, aunque es varias veces mayor que el chimpancé, tiene una longevidad menor. Se ha observado también que los animales con un cerebro proporcionalmente más grande tienen mayor longevidad. Evidentemente hay un componente genético que es transmitido de generación en generación, porque el envejecimiento no puede ser explicado solamente como consecuencia de ciertas leyes físico-químicas que se espera que actúen por igual en todos los animales.

En las plantas encontramos los organismos vivos más viejos de nuestro planeta. Las secuoyas más antiguas tienen más de 3.500 años, y el *Pinus aristata* (abeto de Santa Lucía) de California excede los 4.000 años. Con todo, sus células vivas más viejas no tienen más de 30 años y se hallan en la zona que separa la madera de la corteza de las plantas.

Estudios hechos con células de tejidos conectivos —tejidos de relleno, sustentación o reparación del organismo— muestran que las células se dividen unas cincuenta veces y luego mueren. Parecería que el límite de cincuenta divisiones estuviese programado en el material genético de la célula

paterna. No obstante, existen algunas excepciones: las células cancerosas que continúan dividiéndose sin control. Otras células, como las nerviosas y musculares, no son repuestas durante toda la vida del organismo, envejeciendo con él.

El envejecimiento se caracteriza por la disminución de la capacidad de funcionamiento de los órganos del cuerpo. Se calcula que en los seres humanos la capacidad funcional después de los treinta años de edad disminuye un 0,8% al año; o sea que a los cincuenta años de edad disminuye el 16%, y a los setenta el 32%. La velocidad de conducción nerviosa, la fuerza muscular y el nivel de hormonas sexuales se reducen, las arterias se endurecen, hay rigidez en las articulaciones, el cabello se puebla de canas y la piel se arruga. En las células se acumulan residuos metabólicos y se observa un mayor número de proteínas defectuosas, lo que aumenta el número de muertes entre las células.

Teorías

Varias teorías han intentado explicar el fenómeno del envejecimiento. Una de ellas lo atribuye a errores bioquímicos-mutacionales que al acumularse afectan adversamente las funciones celulares y los tejidos que contienen esas células. Por ejemplo, se conoce un compuesto químico —el 5-fluoruracil— que al ser incorporado por el ARN (ácido ribonucleico) produce errores en el proceso de transcripción del

Gerald Vyhmeister, doctor en Ciencias Biológicas, es director de la Escuela de Educación del Instituto Profesional Adventista sito en Chillán, Chile.

mensaje genético. Se ha demostrado también que animales expuestos a la radiación sufren un envejecimiento prematuro, pero esa característica —mutación somática— no es transmitida a sus descendientes, los cuales continúan viviendo el tiempo de vida normal correspondiente a su especie.

Según otra teoría, el principal órgano responsable del envejecimiento sería el timo, que alcanza su mayor peso entre los siete y los once años de edad del individuo, y luego disminuye hasta desaparecer completamente en la edad madura. El timo removería células inmunes que pueden producir auto-anticuerpos (anticuerpos contra los propios tejidos de la persona). Al disminuir la capacidad del timo aumentarían los auto-anticuerpos, que serían responsables de todos los cambios degenerativos. Eso equivale a decir que una disminución en la función del timo reduciría la capacidad del sistema inmunológico para destruir células tumorales recién formadas.

Una tercera teoría atribuye el envejecimiento a la degeneración del colágeno, que constituye hasta el 40 por ciento de la proteína del cuerpo y que

está presente en los espacios intercelulares.

En el sombrío panorama del envejecimiento y la muerte, brilla para el creyente en Dios una luz de consuelo y esperanza en una vida eterna.

Conclusiones

¿Por qué envejecemos? Los científicos no nos pueden dar una respuesta satisfactoria, pero nos recomiendan que para tener una vida más larga adoptemos una dieta con bajo contenido de calorías y proteínas, que consumamos grasas vegetales, que llevemos una existencia con actividad física diaria, sin preocupaciones o tensión emocional, y una vida conyugal feliz.

Aun siguiendo esas recomendaciones, todos los seres vivos envejecen y finalmente mueren. No importa qué medida se tome para evitarlos, el envejecimiento y la muerte vienen con paso firme y seguro. Siendo la muerte el re-

sultado final del envejecimiento, es lógico suponer que envejecimiento y muerte tienen la misma causa.

Las Sagradas Escrituras establecen claramente que en el principio el hombre fue creado por Dios con el objetivo de que viviera para siempre, a condición de que fuera obediente y mantuviera una relación de fe en Dios y amor a El. Desgraciadamente, el hombre interrumpió esa relación: pecó, separándose voluntariamente de Dios, que es la fuente de vida.

La muerte, entonces, es el resultado del pecado (Romanos 6: 23); por lo tanto, podemos deducir que el envejecimiento también debe de ser consecuencia del pecado. Pero las Sagradas Escrituras señalan que Dios destruirá la muerte para siempre cuando cree nuevos cielos y nueva tierra (Isaías 25: 8; 65: 17), y además indican que los que aceptaren su plan redentor vivirán para siempre.

En el sombrío panorama del envejecimiento y la muerte, brilla para el creyente en Dios una luz de consuelo y esperanza en una vida eterna —una inmortalidad sin trazos de envejecimiento o muerte.

En Familia

Actividades que no van a la escuela

"Queremos que Alex aprenda ahora todo lo que pueda", decía el padre mientras llevaba a su pequeño de seis años (que, además, arrastraba una enorme guitarra) a la primera clase de inglés.

¡Pobre Alex! El verano pasado les dijo a los padres: "Estoy aburrido... ¿Cuánto falta para ir a la escuela?" Pero no era para tanto: la escuela, inglés, guitarra, natación...

Tal vez usted esté pasando por una situación similar. Es verdad que durante la infancia afloran en los niños habilidades que deben ser desarrolladas. También es verdad que no es bueno permitir que un niño se aburra por falta de actividades precisas. Pero, cuidado con introducirlo demasiado pronto en un

mar extraescolar para el cual el niño no está maduro, pues en vez de amar esas actividades terminará detestándolas, y usted habrá logrado exactamente lo que trataba de evitar.

Primeramente es bueno que ambos padres y el niño conversen juntos, y descubran cuáles son los intereses del pequeño y su disposición a cumplir tareas extraescolares. Una vez que el niño ha demostrado habilidad, interés, un mínimo de constancia e insistencia en el pedido, y los padres consideren que está maduro para llevar adelante un estudio paralelo al escolar, y que el mismo no lo sobrecarga ni le mutila la niñez, está en condiciones de realizar una actividad "extra".

Muchas veces los padres hacen estudiar al niño cosas que en realidad no lo benefician sino que sólo dan brillo social a la familia ("Alex ya toca la guitarra...", "Si vieras patinar a Sylvana...").

Esta motivación no es beneficiosa para el niño. Sólo lo coloca en una vidriera.

Tampoco es bueno dejar que un niño mate el tiempo en la inacción. Si hay capacidad minusvalorada, él mismo notará que después de realizar sus deberes el tiempo le sobra. Ambos extremos son perjudiciales.

La elección de una actividad paraescolar debe apuntar al objetivo de que sea disfrutada y no "sufrida", a que la materia en cuestión se aprenda con gusto y no por obligación, lo cual por sí solo la invalida. Si son sabiamente elegidas, comenzadas en el momento oportuno y afianzadas con una actitud que dé al niño seguridad y lo motive a la constancia, estas actividades, aunque no vayan a la escuela, se graduarán con honores.



Mónica Casarramona es profesora de Filosofía y Pedagogía con especialización en Psicopedagogía y Administración Educacional, y redactora de *Vida Feliz*.

Educación para la responsabilidad

Es necesario que, desde los primeros años, hagamos ver al niño las cosas como son. Sobre todo, es muy importante habitar al pequeño a saber prever las consecuencias de lo que hace.

Domenico Acconci

ES BASTANTE común escuchar de un niño frases como las siguientes: "Se me ha manchado el cuaderno", o "Se me cayó el vaso". En estas expresiones está presente la tendencia infantil a ubicar la responsabilidad de sus propias acciones fuera de ellos mismos.

Cuando un niño hace alguna cosa que advierte como "mal hecha", es movido a atribuirlo no a su propia desatención, o al hecho de haber sido desmañado, apurado, distraído, sino a una especie de "fatalidad" por la cual no ha sido él mismo el autor, sino que la cosa "ha sido hecha" sin que él lo quisiera.

Naturalmente, el niño quiere escapar a la reprimenda, y a las recriminaciones de los adultos, a los cuales debe rendir cuentas de lo que hace. Por lo tanto, usa este lenguaje como una excusa, o por lo menos como una invocación de atenuantes para sustraerse a su propia *responsabilidad*.

La primera cosa que deben hacer los adultos, los padres y los maestros frente a hechos de esta naturaleza es comenzar por corregir el lenguaje. Así quedará desenmascarado el marco escondido en las palabras —dado que el lenguaje da a entender una realidad psicológica bien precisa— y el niño será "presentado a sí mismo".

Es necesario objetarle que diga: "Se me ha manchado el cuaderno"; debería decir: "He manchado el cuaderno". Debería reemplazar: "Se me ha caído el vaso", por: "He dejado caer el va-

so". O sea, que aprenda a no usar un lenguaje "fatalista", sino real.

Naturalmente, podemos escuchar sus justificaciones, considerar las posibles causas de los errores, la intervención de factores externos y sus estados de ánimo al hacer las distintas cosas, pero siempre le debemos hacer notar que, de las cosas que le suceden, en gran parte él mismo es el mayor *responsable*.

El niño no nace con el sentido de responsabilidad. Lo adquiere por medio de una cuidadosa educación.

De esta manera, tratando de hacerlo consciente del hecho de que él "actúa" y no es "actuado", se lo puede habitar a estar más atento a lo que hace para luego no tener que buscar excusas que justifiquen su comportamiento.

Por otro lado, los padres actúan desacertadamente cuando usan con el niño pequeño algunas manifestaciones irracionales, como por ejemplo "castigar" a una mesa o "reprenderla" por haber "tropezado" con el pie del niño, en vez de hacerle reconocer que él mismo fue quien dio contra el obstáculo. Es necesario que seamos realistas desde los primeros años y hagamos ver al niño las cosas como son.

Sobre todo es muy importante habitar al pequeño a saber prever las consecuencias de lo que hace y educarlo para que sea prudente al manejar ob-

jetos o situaciones que no sabe dominar y con los cuales aún no ha experimentado. Es necesario que "tenga ojo", usando una expresión proverbial.

Hay una vieja fábula que puede servir para ilustrar que es indispensable prever las consecuencias de las acciones y no actuar por actuar.

Había un zorro que, saltando un seto, resbaló y cayó. Al levantarse se tomó de una zarza llena de espinas, llenándose las manos de heridas punzantes.

—Ay de mí —dijo el zorro a la zarza—. Me dirigí a ti en busca de ayuda y ¡mira cómo me has dejado!

—El error es tuyo —le dijo la zarza—. Te deberías haber fijado que estoy recubierta de espinas. ¿Cómo podías esperar salir indemne al abrazarte a mis espinas? Has sido precipitado. Deberías haber mirado bien antes de tomarte de mis ramas. Aquí al lado hay una suave dalia; podrías haberte dirigido a ella.

Fábulas de este tipo ayudan a los niños —sobre todo a los mayorcitos— a reflexionar sobre las actitudes humanas y a encontrar soluciones para problemas como el propuesto. En algunos casos habrá que ayudar un poco al niño, pero él necesita darse cuenta de que es responsable, según su edad y su experiencia, de lo que le ocurre, y que en cierta medida él puede ayudar a evitar algunos de los problemas en los cuales se encuentra inmerso.

El niño no nace con el sentido de responsabilidad. Lo adquiere a través de una cuidadosa educación. De esa educación depende que él despierte a ese sentido y que lo desarrolle. **V**

Domenico Acconci es asesor pedagógico de la revista italiana *Vita e Salute*.



La mujer con el pañuelo escarlata

Bonnie Moyers

LA SEÑORA HAGERTY pudo haber sido un personaje creado por Charles Dickens. Al enviudar, poco después de arribar a Staunton, Virginia, Estados Unidos, fue a vivir con sus tres hijos en una callejuela próxima al cementerio de la Iglesia Episcopal Trinidad. Empobrecidos, luchando por conseguir aun los trabajos más serviles, los Hagerty eran, no obstante, honestos y trabajadores. Sus ropas estaban remendadas y vueltas a remendar, pero pulcras y limpias. Habían conocido una vida mejor, y conservaban el orgullo.

Uno podría esperar en tales circunstancias la simpatía y el apoyo de la comunidad: palabras de aliento e invitaciones para comer después del servicio

religioso (la asistencia a los cultos era obligatoria en aquellos tempranos años en Virginia). Pero a los Hagerty se les negó la calidad de miembros en la iglesia, y aun su asistencia era mal acogida. La gente daba vuelta la cara cuando veía a la viuda en las calles o en los comercios. Sus acompañantes más comunes eran los rumores que la seguían. Rumores de que ella era una bruja.

Las brujas eran caricaturizadas con una horrible cara de torta y narices torcidas. Nadie estaba seguro de que esa descripción se ajustaba a la señora Hagerty, pero tampoco podían estar seguros de lo contrario. Su cara había sufrido quemaduras tan terribles que usaba un pañuelo escarlata atado alrededor del rostro para ocultar su deformidad. Lo único que podía verse eran sus penetrantes ojos oscuros. Ojos, comenzó a decirse, que podían atravesar

el alma y adivinar los pensamientos. ¡Ella tenía que ser una bruja!

Además estaba la evidencia de su cuerpo. "Flaco y huesudo", un "pretexto de cuerpo", que se mantenía andando —según se decía— por "medios sobrenaturales". Ciertamente no se mantenía por limosnas de alimentos o siquiera por ofrecimientos de trabajo; ¿quién quería una bruja para lavar o zurcir la ropa, limpiar la casa o cuidar a los niños?

Del mismo modo, la mente brillante de la viuda era erróneamente interpretada. "Está llena de astucia demoníaca y es sagaz en los caminos del diablo", fue la conclusión a la que llegaron los perceptivos ciudadanos. "Vive al menos parte del tiempo en una atmósfera sulfúrea. Sus compañeros son los demonios que la rodean".

Se decía que el diablo la visitaba por lo menos una vez al día y que la había llevado en una gran excursión por el Tártaro (infierno). Los niños creían que era peligroso aun pasar frente a su casa.

Las catástrofes locales eran atribuidas a ella. El maíz agostado y el heno arruinado eran los resultados de su hechizo. Incluso una muerte por tuberculosis fue atribuida a su mal de ojo. "Si alguna diablura está en marcha, pueden estar seguros de que ella la tramó", la acusaban sus vecinos.

Además estaba su gato. Un fiel y gordo gato negro que no prestaba atención alguna a su rostro desfigurado.

¡Pero un gato negro! ¡Más evidencia!

"Ese gato es un demonio asociado a Beelzebú, altamente distinguido en las regiones infernales", teorizaban los lugareños. "Tanto él como su dueña tienen la facultad de transformarse en cualquier forma y volar juntos en su palo de escoba".

Con las oportunidades de trabajo mayormente cercenadas, la señora Hagerty y sus hijos apenas sobrevivían. Su hijo James consiguió el empleo de pisar el barro para los fabricantes de ladrillos —un trabajo generalmente hecho por un caballo. Fue allí donde un día se acercó al muchacho de músculos doloridos uno de los prósperos comerciantes de Staunton.

—¿Por qué no estás en la escuela? —preguntó Robert Gamble.

La explicación del chico impresionó a Gamble.

Bonnie Moyers es escritora. Vive en Churchville, Virginia, Estados Unidos. Este artículo se publicó originalmente en la revista *Liberty*, de donde fue traducido.

—Un chico honesto e inteligente como tú merece la oportunidad de hacer de su vida algo valioso —respondió el comerciante—. Permíteme encargarme de tus gastos, y yo te enviaré a la escuela.

Cuando James sobresalió en sus estudios, el complacido comerciante lo contrató como dependiente en su almacén. Más adelante James llegó a ser el asistente de Gamble en una empresa de Richmond, navegó con frecuencia a Liverpool cumpliendo diligencias para su empleador, y abrió allí un negocio por su cuenta. En 1841 llegó a ser el cónsul de los Estados Unidos en ese puerto. El hijo de la bruja había recorrido un largo camino.

Aunque Virginia tenía estrictas leyes contra la brujería, la señora Hagerty nunca fue oficialmente acusada ni llevada a juicio. Tampoco tuvo que padecer la tortura del “submarino” —tormento que consiste en sumergir a la víctima dentro de una piletta con agua hasta “casi” ahogarla—, ampliamente usado en aquellos tiempos en Nueva Inglaterra.

No es que no se pudiera conseguir un “banquillo sumergible”. Los ciudadanos de Staunton construyeron uno, pero jamás lo usaron por una razón muy práctica. ¡No había agua suficiente en el área!

Los últimos años de la señora Hagerty en Staunton mejoraron, gracias a James, que le envió dinero regularmente. La historia no nos dice nada acerca de sus hermanas.

Actualmente Staunton tiene suficiente agua para hacer practicable el “submarino”. Pero la ciencia y la teología se han combinado para relegar a las brujas y la brujería a poco más que una curiosidad.

Sin embargo, es bueno recordar. Porque si bien hoy en día sabemos más, no hemos perdido la capacidad de juzgar mal o temer lo desconocido, o de abrigar prejuicios contra los que tienen una forma diferente de comer. Un estilo de vida diferente. Una manera diferente de celebrar su culto.

Hoy no hay “banquillos sumergibles”.

Hay lenguas maliciosas. Miradas frías. Discriminación. Persecución.

Y algunos de nosotros todavía usamos pañuelos escarlata.

Es bueno recordarlo. . .

VF

¿Qué responde la Biblia?

En S. Mateo 15: 21-28 se registra una escena en la que Jesús trata a una mujer no judía —cananea— de “perillito”. ¿Ese texto bíblico es auténtico? Si así fuera, ¿cómo se comprende tal desprecio de Jesús hacia esa pobre mujer? ¿Cómo podemos entender ese trato tan grosero —de quien venía a salvar al mundo— hacia quienes no eran judíos?

El texto bíblico es auténtico; nada parece indicar lo contrario. La conversación entre Jesús y la mujer *cananea* —gentilicio que sugiere el trasfondo semántico que tiene el término en el Antiguo Testamento: raza pecadora, maldita, impía, que debe ser exterminada— suena más comprensible y menos dura a nuestros oídos occidentales, si la ubicamos en el contexto social del Cercano Oriente. El diálogo peculiar de este texto es un ejemplo del ingenio que tanto se admiraba, y se sigue admirando, en esa región del mundo; el mismo ingenio que es llamado sabiduría en el Antiguo Testamento. Es la habilidad para responder a un enigma con otro enigma, atajar una agudeza con otra, oponer un insulto a otro insulto, o hacer, como en este caso, que el insulto se convierta en una alabanza.

Hay dos ideas que surgen del relato y que deben señalarse:

1. La restricción de la misión de Jesús a los israelitas está clara en todo el Nuevo Testamento (véase S. Mateo 10: 6), pero rara vez resulta tan explícita como aquí.

2. Jesús, usando su ingenio, les enseña una profunda lección a sus discípulos: los verdaderos israelitas no son los que nacieron judíos, sino quienes tienen una fe sencilla y poderosa como esa mujer. Esa fe podía ser patrimonio de una *cananea*.

Este mensaje leudaría y daría sus resultados luego de la muerte de Cristo, cuando se predicó el Evangelio a los gentiles. Es un antídoto contra el “exclusivismo”; nos hace entender el sentido de la misión de Cristo a los judíos: enseñarles que para Dios no hay acepción de personas.

A continuación lo dejo con la inspiración de Elena G. de White —respetada comentarista bíblica— que relata el incidente de la siguiente manera: “Cristo conocía la situación de esta mujer. El sabía que ella anhelaba verle, y se colocó en su camino. Ayudándola en su aflicción, él podía dar una representación viva de la lección que quería enseñar. Para esto había traído a sus discípulos. Deseaba que ellos viesan la ignorancia existente en las ciudades y aldeas cercanas a la tierra de Israel. El pueblo al cual había sido dada toda oportunidad de comprender la verdad no conocía las necesidades de aquellos que le rodeaban. . .

“Recibió a esta representante de una raza despreciada como la habrían recibido los judíos. Con ello quería que sus discípulos notasen la manera fría y despiadada con que los judíos tratarían un caso tal. . . y la manera compasiva con que quería que ellos trataran una angustia tal. . .

“Los mismos factores que separaban de Cristo a los hombres hace mil novecientos años están actuando hoy. El espíritu que levantó el muro de separación entre judíos y gentiles sigue obrando. El orgullo y el prejuicio han levantado fuertes murallas de separación entre diferentes clases de hombres. Cristo y su misión han sido mal representados, y multitudes se sienten virtualmente apartadas del ministerio del Evangelio. Pero no deben sentirse separadas de Cristo. . .

“Las castas son algo aborrecible para Dios. El desconoce cuanto tenga ese carácter. A su vista las almas de todos los hombres tienen igual valor” (*El Deseado de todas las gentes*, págs. 366-370).



Ricardo Bentancur es licenciado en Teología y redactor de *Vida Feliz*.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

“Por gracia sois salvos”

El autor analiza un don de Dios que alcanza a todo hombre que nace en este mundo: la gracia. Mediante ella se abre una puerta de esperanza, pero también se inaugura un camino que sólo puede ser transitado por el hombre con responsabilidad y sacrificio.

Julio Espinosa Alfaro

AL VISITAR la ciudad de Ambato, Ecuador, recordé un hecho —que había leído en una revista de circulación internacional— ocurrido allí en el año 1948, cuando la ciudad fue azotada por un terremoto. En esa ocasión, entre algunas personas que corrían por la calle huyendo del peligro, un periodista vio a una mujer que llevaba a un bebé en sus brazos. De pronto, la mujer fue “tragada” por la tierra. Cuando el periodista y otras personas que habían sido testigos de lo ocurrido se acercaron al lugar, encontraron la mano de la mujer que salía de la tierra, sosteniendo firmemente al bebé, a quien tomaron vivo e ileso.

Este dramático hecho, expresión plena del amor de madre, me recordó lo sucedido con el ser humano en el principio de todas las cosas, cuando se abrió ante él el abismo del pecado con todo su dolor y su trágico fin: ¡morir y nunca más vivir!

El apóstol San Pablo, consciente de la triste realidad del pecado y sus consecuencias, y de la feliz realidad del amor sublime de Dios que abre una esperanza al hombre pecador, escribió: “*Porque por gracia sois salvos*” (Efesios 2: 8). Consideremos cuatro interrogantes teológicos muy importantes, cuyas respuestas fundamentan, clarifican y enaltecen esa verdad: ¿Qué significa ser salvo por gracia? ¿Desde cuándo está la gracia de Dios en el mundo? ¿Cómo se ilustró esta gracia antes de Cristo y cómo se ilustra ahora?

¿Qué privilegios y deberes encierra la gracia para el hombre?

¿Qué significa ser salvo por gracia?

El hombre por sí mismo no puede liberarse del pecado y, así, llegar a ser justo. El profeta Jeremías recalca esta imposibilidad: “¿Mudará el etíope su piel, y el leopardo sus manchas? Así también, ¿podréis vosotros hacer el bien, estando habituados a hacer mal?” (Jeremías 13: 23). Además, “la paga del pecado es muerte” (Romanos 6: 23); en consecuencia el hombre debe morir, y al no tener vida en sí mismo, la tumba lo retendría para siempre. Una vida breve, infeliz y sin esperanza: eso era todo lo que le aguardaba al ser humano.

Pero el Creador, por amor a la criatura, y sin que ésta lo mereciera ni lo hubiese solicitado siquiera, pagó la culpa del pecado; murió en la cruz en lugar del hombre y abrió la puerta de la salvación eterna. Ahora, si el hombre acepta por fe el sacrificio vicario de Jesús, se arrepiente de sus pecados y los confiesa, entonces Dios lo perdona sin considerar la cantidad ni la gravedad de sus ofensas.

¿Desde cuándo está la gracia de Dios en el mundo?

Recordemos dos textos bíblicos que arrojan luz sobre esta pregunta. El primero dice que “Cristo había sido destinado para esto desde antes que el mundo fuera creado, pero en estos tiempos últimos ha aparecido para bien de ustedes” (1 S. Pedro 1: 20, versión *Dios habla hoy*). El otro texto

dice que Cristo fue el Cordero “inmolado desde el principio del mundo” (Apocalipsis 13: 8). Si bien es cierto que Jesús murió hace más de 1.900 años, no es menos cierto que, como señala el texto, su gracia fue derramada sobre el mundo desde antes de su fundación. En consecuencia, lo que podemos pensar es que la gracia redentora de Dios está plenamente vigente en el mundo desde antes de la caída misma del hombre en el pecado.

¿Cómo se ilustró esta gracia antes de que Cristo viniera a la tierra?

El Antiguo Testamento nos dice que antes de la muerte de Jesús la gracia divina era vivida y dramáticamente ilustrada mediante los corderos sacrificados por los pecados de los israelitas. Cuando Abel ofreció en ofrenda un cordero, que moría como víctima inocente en lugar de él, estaba mirando por la fe al Cordero del Calvario y aceptaba la bendición de su gracia. Así, el cordero representaba a Cristo, su sangre representaba la sangre de Cristo derramada por los pecadores, y la gracia divina se manifestaba en la mediación de aquel animalito que moría en lugar del pecador.

Ahora bien, ¿cómo se ilustra actualmente la gracia de Cristo? Al fin de su ministerio, Jesús, sabiendo que con su muerte no habría más necesidad de sacrificios de corderos que mantuviesen vigentes en la conciencia de los fieles el valor y la enseñanza de la expiación, estableció el rito de la Santa Cena. Este rito es un recordativo periódico de la salvación por gracia. El apóstol San Lucas registró aquel momento

cuando el Señor Jesús estableció la Santa Cena: "Y tomó el pan y dio gracias, y lo partió y les dio, diciendo: Esto es mi cuerpo, que por vosotros es dado; haced esto en memoria de mí. De igual manera, después que hubo cenado, tomó la copa, diciendo: Esta copa es el nuevo pacto en mi sangre, que por vosotros se derrama" (S. Lucas 22: 19, 20). El apóstol San Pablo, al recordarnos este rito, dice: "Así, pues, todas las veces que comiereis este pan, y bebiereis esta copa, la muerte del Señor anunciáis hasta que él venga" (1 Corintios 11: 26).

En consecuencia, ahora en la dispensación cristiana cuando los creyentes nos reunimos en torno de los símbolos de la sencilla, emotiva y sagrada ceremonia de la Santa Cena, hallamos motivos muy particulares para que con la misma fe de los creyentes que vivieron antes de Cristo, recordemos y miremos también al Gólgota para que surja de allí la salvadora gracia divina.

Privilegios y deberes que encierra la gracia

Jesús le concede al hombre el honor de ser hijo del Altísimo, de hallar la razón fundamental y digna de la vida, y de disfrutar los dones y bendiciones de la existencia. Además, le ofrece la vida eterna. En verdad, desde nuestra creación hasta nuestra redención final, todo es una expresión de gracia divina. ¡Maravilloso privilegio! La única condición para recibir tanta gracia es aceptar el Evangelio y obedecer la ley de Dios.

Ahora bien, ¿por qué debemos obedecer la ley de Dios? ¿Acaso la gracia de Dios no es suficiente para nuestra salvación? La gracia no nos habilita para desobedecer. Jesús enseñó: "Si me amáis, guardad mis mandamientos" (S. Juan 14: 15). El apóstol San Pablo, que se gozó en la gracia de Dios y que amó al Señor con todo su ser aun hasta morir como mártir por El, reitera esta verdad eterna: "¿Qué, pues? ¿Pecaremos, porque no estamos bajo la ley, sino bajo la gracia? En ninguna manera" (Romanos 6: 15). Además: "¿Luego por la fe invalidamos la ley? En ninguna manera, sino que confirmamos la ley" (Romanos 3: 31). Con sus palabras y su conducta el apóstol ratifica la permanente vigencia y magnificencia de la ley en el Evangelio



La nueva vida en Cristo

**En medio de aquel hondo desconsuelo,
pleno de pesimismo y desamparo,
tu amor fue para mí fulgente faro
y una esperanza de ganar el cielo.**

**El corazón henchido de consuelo
latió en la gloria de un presente claro,
y ya bajo la gracia de tu amparo,
¿qué pudo hacerme la maldad del suelo?**

**¡Oh, dulce renacer, grandioso y pío,
que hizo de un porvenir fosco y sombrío,
un sendero de amor iluminado!**

**Hoy frente al cambio que en mi vida hiciste,
Rabí, recién comprendo que viniste
para salvar lo que se había extraviado.**

Eugenio P. Bergara

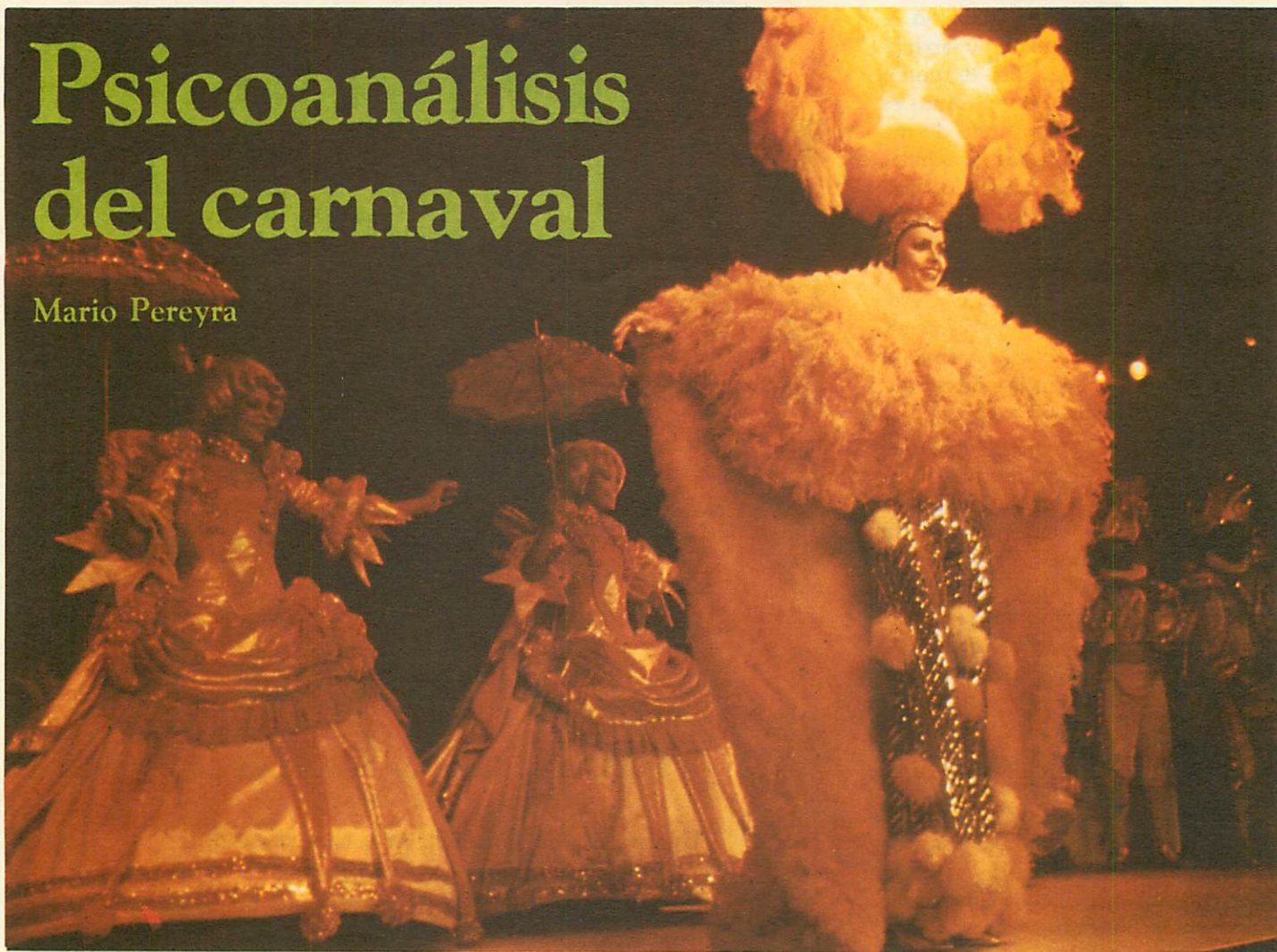
eterno, la cual debe ser obedecida por los hombres de todos los tiempos y de todas las razas.

Por último, ¿cómo podemos, siendo pecadores, obedecer la santa e inmaculada ley de Dios? ¿De dónde pode-

mos obtener poder? La fuente de poder sólo está en Cristo, en su gracia. Así, la gracia de Dios genera la salvación y sustenta nuestra santificación; por eso, como dice el apóstol San Pablo, "por gracia sois salvos". **VF**

Psicoanálisis del carnaval

Mario Pereyra



BOROCOTO, borocotó, borocotó, chas, chas”, es la mágica onomatopeya tamborilera que anuncia la fiesta del dios Momo, con todo su exuberante cortejo farandulico de música, danza y color. La euforia popular irrumpe frenéticamente, pletórica de carcajadas, bullicio y alegría; el sonido estridente de las canciones contagia las rítmicas contorsiones de los cuerpos y se hace presente el brillante despliegue policromático de luces, papelitos, serpentin y rostros pintarrajeados.

El carnaval es un curioso fenómeno socio-cultural, de extensión universal, que proviene de la más remota antigüedad y que cada año se reedita con renovado entusiasmo.

Mario Pereyra, profesor de Filosofía, Historia, Ciencias Sociales y otras materias durante muchos años, es licenciado en Psicología. Actualmente trabaja como psicólogo clínico del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

Su etimología es incierta. Se ha dicho que deriva del italiano *carne vale*, “carne, adiós”, frase “destinada a indicar la excesiva licencia sensual permitida en los días carnavalescos, antes del tiempo penitencial eclesiástico”¹ de Semana Santa. Lo que no admite dudas es el origen greco-latino del carnaval. Surge de las prácticas religiosas en honor al dios Dionisos, o Baco (dios del vino) romano, y al dios Saturno (las Saturnales). En estas festividades celebraban el Año Nuevo —para que éste les fuera propicio— o la entrada de la primavera, como símbolo del renacimiento de la naturaleza. En esas ocasiones se hacían procesiones en las que se paseaba un barco con ruedas —antecedente de los carros alegóricos— sobre el cual mascaradas ejecutaban “danzas promiscuas y canciones de sátira sarcástica y obscenas”.² De ahí deriva otra etimología: *currus navalis*, o “carro naval”. Estas festividades paganas (Bacanales, Saturnales y Lu-

percales) se extendieron considerablemente durante el imperio romano y se caracterizaron por los excesos, un total desenfreno moral y el sarcasmo. No obstante, fue consagrada entre los festejos religiosos católicos por el Papa Gregorio Magno en el siglo VI.

Además de estos elementos orgiásticos, místicos y burlescos, el carnaval contiene un llamativo componente necrológico. Las máscaras del carnaval derivan del culto a los muertos.³ En las Saturnales romanas se elegía a una persona como rey de la fiesta, se le colocaban vestiduras regias y se le concedían facultades gubernamentales omnímodas por un mes. Al finalizar las ceremonias se lo obligaba a quitarse la vida en el altar del dios Saturno.⁴ En algunos países los carnavales culminan con un entierro en el que se inmolaba un monigote que personifica la fiesta, o con la simulación de la muerte de un rey o de una divinidad. Ese espíritu fúnebre y de carácter fuertemente hostil

parece revivir cada año al sumarse las luctuosas cifras de accidentes, embriagueces y actos violentos de los que informan los cables al finalizar las carnestolendas.

Hipomanía colectiva

El fenómeno del carnaval es susceptible de estudios sociológicos, religiosos, antropológicos, etnológicos, etc. Sin subestimar los importantes aportes que puedan dar esas disciplinas, nos interesa enfocar el aspecto psicológico de esta festividad popular. Lo ilustraremos con un caso clínico.

Beatriz tiene 43 años, dos hijos varones (de 19 y 18 años), y hace varios meses tuvo que separarse de su esposo porque éste decidió vivir con otra mujer. Ese hecho desajustó profundamente su existencia.

—Ese fue el principio del fin —dice Beatriz—. De ahí en adelante mi vida fue un desastre total. Me vine abajo en todos los aspectos.

Tuvo que abandonar su confortable casa con jardines, dejar su apacible ciudad natal provinciana donde vivían su madre, hermanos y amigos, para radicarse en un estrecho departamento de la febril Buenos Aires. Las tranquilas tareas domésticas fueron suplantadas por un agotador trabajo que le exige estar todo el día en la calle.

—Jamás había tomado un colectivo. A menudo me pierdo. Voy a parar a cualquier parte.

Beatriz llega al consultorio sufriendo una severa depresión. Padece frecuentes crisis de llanto, no tiene apetito, está débil, desmemoriada, con problemas de concentración y atención dispersa.

—También me falta estabilidad; zigzagueo para todos lados.

Lo único que desea es permanecer constantemente en cama. Tiene ideas persecutorias. Angustia. Ansiedad. Inquietud e intensos sentimientos de pérdida.

A medida que el tratamiento fue avanzando, se produjo un cambio abrupto y radical en su estado de ánimo. Beatriz se muestra eufórica y llena de una alegría exultante.

—Estoy reloca. Canto, río; todo es comiquísimo... como en el carnaval.

De constitución delgada, se muestra ágil, suelta, jovial, hiperactiva. Habla sin cesar y su pensamiento vuela frenéticamente de un tema a otro. Se siente

desinhibida, llena de un optimismo exaltado y con la sensación de un aparente bienestar. Relata la tragedia de su vida a las risas.

—Es divertidísimo. Yo parezco el payaso del circo...

¿Qué le sucedió a Beatriz? ¿Por qué cambió tanto? ¿A qué puede imputarse esa llamativa metamorfosis emocional?

Beatriz entró en la fase de acceso maniaco de su enfermedad. Su afeción tiene dos polos: uno el melancólico, y el otro el de humor eufórico. De ahí que se denomine a esta entidad clínica "psicosis maniaco-depresiva"⁵ o "desorden afectivo mayor bipolar mixto".⁶ Puede explicarse ese "estado de hiperexcitación de las funciones psíquicas"⁷ como una reacción y una defensa ante la situación intolerable de angustia intensamente vivida. Es una forma de negar omnipotentemente los sentimientos interiores y la realidad exterior displacentera. De esa manera se protege al yo del dolor y la desesperación total.⁸ En realidad la depresión no desaparece, sino que queda tapada por la invasión del humor alegre.

La gran protagonista de la vida interior del hombre de hoy es la angustia, que se manifiesta en inquietud, aprensión y perplejidad. Resulta tan displacentera que se la procura eludir de cualquier forma.

Otra característica de esta enfermedad es que al constituirse ese nuevo estado afectivo sobre una base de signo contrario, toda la estructura psíquica resulta muy inestable. Rápidamente se pasa de la risa a las lágrimas, de las lamentaciones a la cólera. Esa efervescencia gozosa fácilmente se descarga en actos de irritación, violencia e incluso furiosa agresividad. Se trata de una "excitabilidad del ser psíquico en su totalidad",⁹ que tanto le hace al enfermo brincar y saltar en una danza frenética, como asumir actitudes groseras y obscenas de exhibicionismo o de cualquier otra escandalosa desvergüenza.

No se necesita abundar en excesivos detalles para comprender que el carnaval es un fenómeno popular muy se-

mejante a la manía clínica. Estrictamente hablando, se pueden calificar las celebraciones de Momo como una hipomanía (estado de agitación más benigna o atenuada que la excitación maniaca) colectiva.

Carnaval y Semana Santa

Desde la adaptación cristiana de las Saturnales romanas realizada por el Papa Gregorio Magno, las ruidosas conmemoraciones de las carnestolendas están ligadas a la cuaresma. Es interesante señalar que cuando los colonizadores portugueses introdujeron el carnaval en el Brasil, hace más de trescientos años, se lo denominaba "entrudo" (introito o introducción). Puede percibirse, citando al psicoanalista brasileño M. Manhaes, "cómo el carnaval tiene como uno de los objetivos principales preparar defensivamente, en una manía colectiva, el período depresivo de la cuaresma. Es como si fuese más difícil soportar cuarenta días de conmemoración de la Pasión de Cristo, sin que hubiese una fiesta maniaca inaugural".¹⁰

Las interpretaciones psicoanalíticas que hacen analogías entre la psicopatología individual y los fenómenos sociales suelen caer fácilmente en exageraciones o en planteamientos de difícil verificación empírica. Sin embargo, el complejo carnavalesco parece efectivamente homologarse a los cuadros maniacos que disfrazan una situación depresiva subyacente. La música aparentemente alegre, reitera insistentemente temas de frustración amorosa, abandono, pérdida y muerte. Una samba brasileña enfatiza: "Tristeza no tiene fin, felicidad sí"; y otra canción expresa el anhelo: "Quiero morir en carnaval". No es extraño, en este sentido, que hayan sido los negros africanos esclavos, brutalmente desarraigados de su lugar de origen y tratados salvajemente, los más fervientes cultores del folclore carnavalesco.¹¹

Evasión de la angustia

La gran protagonista de la vida interior del hombre actual es la angustia. Este sentimiento corrosivo, irracional, pesimista, que se manifiesta en inquietud, aprensión, perplejidad, dudas, desaliento, temor, miedo, remordimiento, lamentaciones, depresión, etc., y múltiples trastornos somáticos

(palpitaciones, quemazón, punzadas, constricción en el pecho, náuseas, vómitos, diarrea, insomnio, etc.), resulta tan displacentero que se procura eludirlo de cualquier forma. Entre los mecanismos evasivos de la angustia —dice K. Horney—¹² se recurre frecuentemente a la negación y a la narcotización. La negación es la exclusión de la conciencia de todo sentimiento disfórico y el rechazo de toda situación, idea o sentimiento capaces de despertarlo. Se narcotiza la angustia por medio del alcohol, los tóxicos (drogas, tabaco, café) o cualquier otro recurso anestésico. “Se puede precipitar en las actividades sociales, ahogarla en el trabajo, durmiendo excesivamente o en las actividades sexuales desenfrenadas”.¹³

Evidentemente, el carnaval constituye una forma institucionalizada por todo un ceremonial, que permite liberar impunemente los impulsos instintivo-afectivos normalmente reprimidos, y de esa forma olvidar (negar o narcotizar) los disgustos, conflictos y múltiples sinsabores de la vida cotidiana.

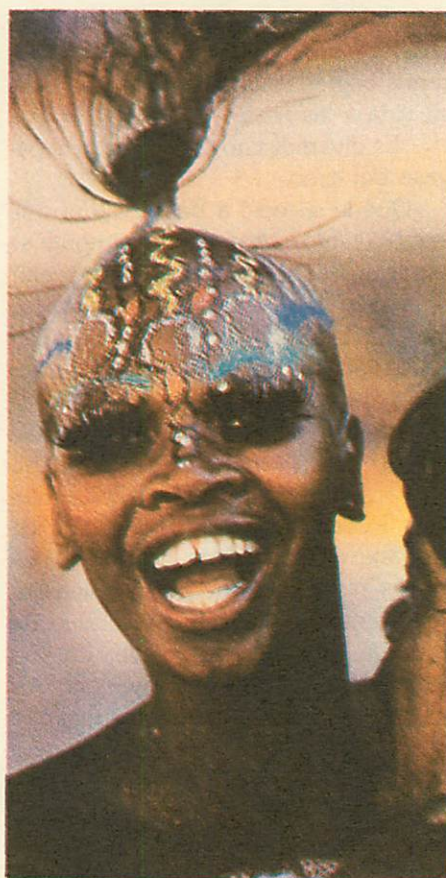
El sentido de lo festivo

Nietzsche expone dos modos contrapuestos de alcanzar los valores de la existencia; el espíritu dionisiaco y el espíritu apolíneo.

“Dionisos es el dios de la embriaguez y de la alegría, el dios que canta y danza”.¹⁴ Busca el aniquilamiento de todo límite humano. Escapa a las restricciones impuestas, abriéndose a todo orden de experiencia. Persigue la exaltación, el aturdimiento, la exacerbación paroxística de las emociones. “Valoriza las iluminaciones del frenesí”¹⁵ y el sentido orgiástico de la vida. Cree que “la senda del exceso conduce al palacio de la sabiduría”.¹⁶

Según R. Benedict, el temple anímico del dionisiaco se manifiesta en las formas de vida de algunos pueblos, en ciertas diversiones —por ejemplo, bailes—, en determinados cultos religiosos —verbigracia, carismáticos—, y caracteriza el espíritu festivo camavalesco.

El apolíneo se opone a todo esto. Apolo es el dios de la forma, de la medida, de la serenidad dueña de sí.¹⁷ Todo exceso está prohibido y en todo se pretende el justo medio. “Conoce una sola ley: la medida, en el sentido helénico”.¹⁸



Archivo/ACES

Desde el punto de vista psiquiátrico, según lo tratado, se estiman las exacerbaciones emotivas del espíritu dionisiaco como expresiones de una forma de festividad mórbida o patológica que corresponde a los cuadros clínicos de la manía. A su vez, las actitudes apolíneas no son necesariamente contradictorias a la anterior, sino complementarias y, por lo tanto, tan enfermizas como los estados de exaltación. El estudio de los fenómenos psicodinámicos de la personalidad muestra que estas conductas formales, rígidas, de estricto cumplimiento del orden racional instituido, son recursos defensivos inconscientes con los cuales se pretende poner freno a las violentas pasiones instintivas que dominan en las profundidades del alma. El estricto moralista de gesto severo que reprende agriamente las mínimas desviaciones a las normas es, como bien lo pintó Molière en *Tartufo*, alguien que se esfuerza por encubrir sus apetencias sensuales desmedidas.

Hay que buscar el espíritu festivo sano en personalidades equilibradas y maduras. Consiste en el cultivo del humor y el sentido creativo de la comicidad. Toda fiesta saludable es una recreación,

un momento de refrigerio y fortalecimiento anímico, donde la alegría emerge espontáneamente del espíritu distendido. No tiene nada de crispado. No es violenta. No es una exaltación eufórica de emociones reactivas. No es la nerviosa mueca estereotipada de una sonrisa que enmascara profundas tragedias interiores. Es gozo sereno. Es ver el lado positivo de la vida. La hilaridad da libertad y aligera la existencia. Expresa la alegría de vivir. Expande la subjetividad. Tiene un sentido de plenitud y optimismo, de algo amplio y complaciente. Como dice Elena G. de White, el espíritu festivo sano, “apartándonos de nuestros cuidados y ocupaciones comunes, provee refrigerio para la mente y el cuerpo, y de ese modo nos permite volver con nuevo vigor al trabajo serio de la vida”.¹⁹

VF

Referencias

- ¹ “Carnaval”, *Enciclopedia Universal Ilustrada Espasa-Calpe* (Madrid, Espasa-Calpe, S.A., 1911), t. 11, págs. 1152-1155.
- ² *Ibid.*
- ³ *Ibid.*
- ⁴ *Ibid.*
- ⁵ Según el nomenclátor de la Organización Mundial de la Salud, ICD-9.
- ⁶ De acuerdo con el DSM-III de la Asociación Americana de Psiquiatría.
- ⁷ H. Ey et al., *Tratado de Psiquiatría* (Barcelona, Toray-Masson, S.A., 8ª ed.), pág. 212.
- ⁸ Hanna Segal, *Introducción a la obra de M. Klein* (Buenos Aires, Ed. Paidós, 1965), pág. 85.
- ⁹ Ey, *ibid.*, pág. 215.
- ¹⁰ M. Manhaes et al., “Relato oficial sobre el tema ‘Manía’ en el VI Congreso Psicoanalítico Latinoamericano”, *Revista Uruguaya de Psicoanálisis* (Montevideo, Ed. Ciencias, 1966), pág. 118.
- ¹¹ Una de las canciones que entonaba la comparsa “Los Negros” el siglo pasado, decía:
“La comparsa de ‘Los Negros’,
la más constante y leal,
a las amitas saluda
en el nuevo carnaval.
Y a las niñas, como esclavos,
se ofrece para servir,
esclavos de cuerpo y alma
y fieles hasta morir”.
- ¹² Obsérvese el componente necrológico. N. Ortiz, *Calunga* (Buenos Aires, Eudeba, 1966), pág. 65.
- ¹³ K. Horney, *La personalidad neurótica de nuestro tiempo* (Buenos Aires, Ed. Paidós, 1969), págs. 43-47.
- ¹⁴ *Ibid.*
- ¹⁵ N. Abbagnano, *Historia de la Filosofía* (Barcelona, Montaner y Simon, S.A.), t. 3, pág. 269.
- ¹⁶ R. Benedict, *El hombre y la cultura* (Buenos Aires, Ed. Sudamericana, 2ª ed., 1944), págs. 105, 106.
- ¹⁷ F. Nietzsche, *El origen de la tragedia*, citado por Benedict, *ibid.*
- ¹⁸ P. Foulquie, “Apolíneo”, *Diccionario del lenguaje filosófico* (Barcelona, Ed. Labor, 1967), pág. 60.
- ¹⁹ Nietzsche, *ibid.*
- ²⁰ Elena G. de White, *La educación* (Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 1978), pág. 207.

El cáncer de colon

Prevención - Diagnóstico - Tratamiento

Actualmente, las llamadas políticas de prevención y detección temprana permiten descubrir, con gran exactitud, la formación incipiente de una neoplasia en el intestino grueso —que es una de las enfermedades malignas más frecuentes.

Víctor Widákwich

EL CANCER DE COLON, o de intestino grueso, es una de las enfermedades malignas más frecuentes. Ataca tanto a los hombres como a las mujeres, con una frecuencia del 5% para los hombres y del 6% para las mujeres. La edad promedio de los pacientes es de cincuenta años.

Es más frecuente en zonas urbanas, en los alcohólicos y en los fumadores; y, en general, en las personas cuyo régimen alimentario carece de celulosa, fibras y verduras crudas, y que —en cambio— son proclives a ingerir comidas fritas, con grasas sobrecalentadas, altamente productoras de electrófilos (que son sustancias de evidente acción carcinogénica).

Se consideran pacientes de alto riesgo los que presentan poliposis intestinal y los que han tenido familiares directos (padre, madre, tíos) con cáncer del intestino.

Víctor Widákwich es doctor en Medicina, con cuarenta años de ejercicio como médico. Realizó el curso de la Comisión de Energía Atómica de Isótopos Radioactivos y el curso para director de Hospitales de la Universidad de Buenos Aires. Es médico de los Hospitales en el nivel nacional y provincial (Prov. de Buenos Aires), con especialidad en cirugía, y docente autorizado de Cirugía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Es especialista en oncología, y ha escrito más de cincuenta artículos para distintas revistas científicas de la Argentina y del mundo. Actualmente trabaja en oncología multidisciplinaria.

Importancia del diagnóstico precoz

Actualmente, las llamadas políticas de prevención y detección temprana permiten descubrir, con gran exactitud, la formación incipiente de una neoplasia en el intestino grueso.

Una técnica muy práctica es el uso de un procedimiento llamado "Hemoccult". El "Hemoccult" es un sobrecito de cartón, con dos solapas o ventanitas, en cuyo interior tiene un papel de filtro. El paciente recoge una muestra, del tamaño de una lenteja, con una espátulita de cartón que viene en el equipo; y abriendo la solapa "A", coloca la muestra sobre el papel de filtro y cierra la solapa. El médico, o el laboratorista, abre la solapa "B" y coloca una gota de un reactivo que contiene guayaco. Si en la materia fecal hay sangre oculta, el color marrón cambia a un azul intenso, dando un resultado positivo. Esta prueba fácil, barata y simple orienta al profesional para la búsqueda de hemorroides sangrantes, o para efectuar una exploración digital o endoscópica que permita detectar una lesión incipiente. El examen se completará, en caso positivo, con un examen radiológico y fibroendoscópico, con posible biopsia de cualquier lesión en evolución.

El cáncer de colon tiene características propias poco aparentes, pero existen algunos síntomas de alarma, que son importantes: sangre al defecar, materias con mucus y sangre, anemia y pérdida de peso inexplicables (esto último es típico del cáncer de colon derecho).

Aunque el lego piensa que se trata de un procedimiento cruento y doloroso, el examen endoscópico del recto, efectuado por manos entrenadas, es fácil, breve, poco doloroso y sumamente útil para orientar el diagnóstico. La fibroendoscopia, realizada con endoscopios flexibles, permite explorar todo el colon (hasta el colon derecho y el ciego), detectando y fotografiando lesiones diversas, pólipos, divertículos o crecimientos atípicos, con seguridad y rapidez.

Esto es lo ideal. La terapéutica quirúrgica efectuada a tiempo es curativa. Lo importante es no temer el examen endoscópico, y realizarlo sin titubeos. De ese modo la terapéutica llega en tiempo oportuno y útil, sin grandes operaciones mutiladoras.

Tratamiento

El problema se presenta cuando se acude al médico con una enfermedad avanzada, a la cual al principio no se le

dio importancia, y que ha desarrollado una autonomía de crecimiento propio e invasor. Esto sí lleva al cirujano a realizar una colectomía o sigmoidectomía o proctectomía (extirpación del recto, llamada "operación de Miles"). En este caso es necesario dejar un ano ilíaco en el abdomen, al cual hay que adaptar una bolsa de colostomía. (En los Estados Unidos se ha llegado a un grado tal alto de educación e instrucción de los pacientes, que hay clubes de colostomizados, donde se enseña a los pacientes con colostomía definitiva a habituarse a sus nuevas modalidades alimentarias y evacuatorias, así como al cuidado de la piel de la zona y al uso

de la goma de caraya para adherir las bolsas a la piel.)

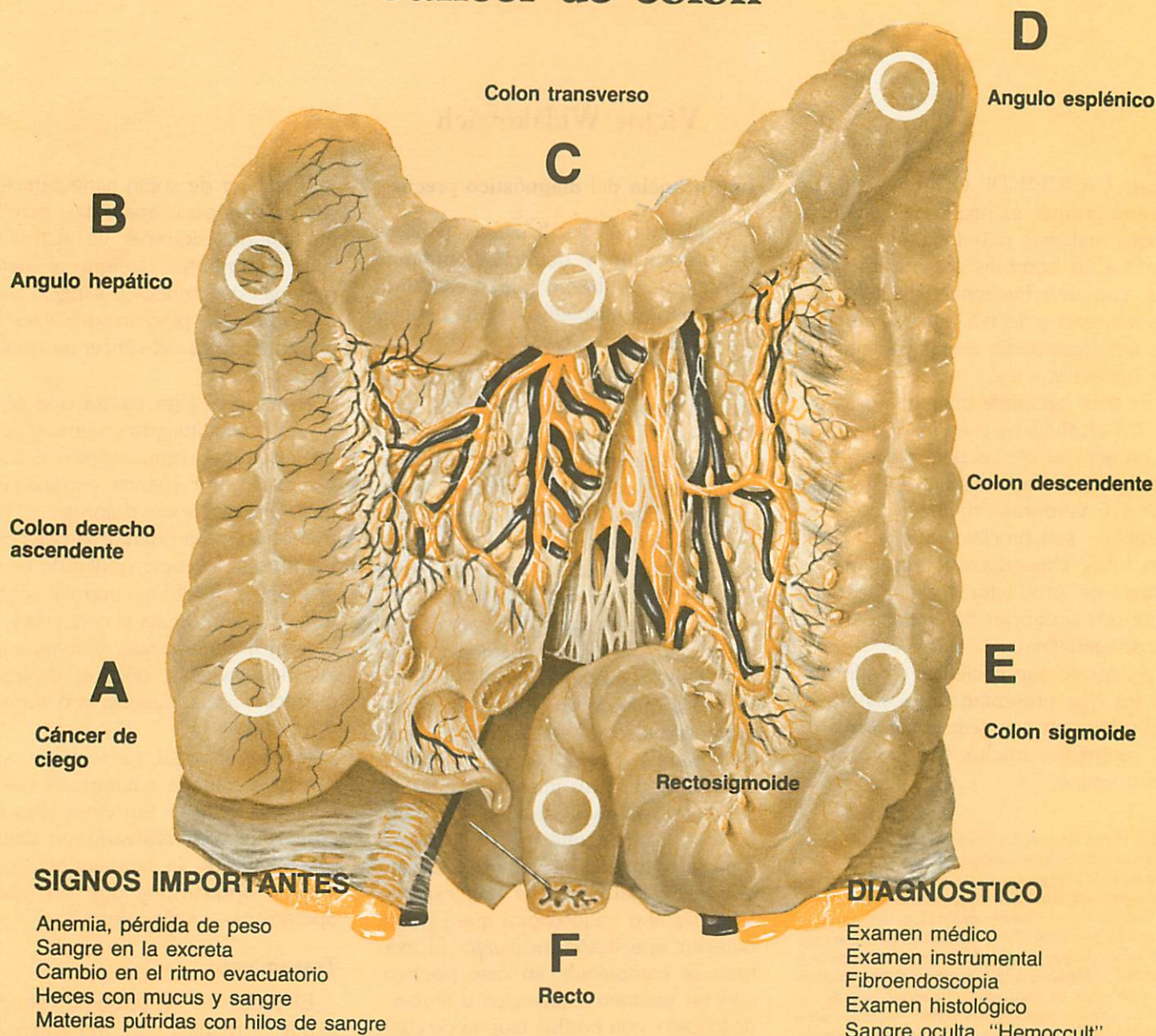
La técnica quirúrgica actual ha progresado tanto que en pacientes portadores de pólipos situados en el rectosigmoide al alcance del rectosigmoideoscopio, es posible extirparlos y analizar la base del pólipo para diagnosticar una posible cancerización de la zona.

El cáncer de colon se inicia siempre en la mucosa del intestino y progresa hacia la periferia invadiendo la submucosa, luego la capa muscular, la serosa y los ganglios linfáticos. Dukes tomó en cuenta esta característica para clasificar los cánceres en grados A, B, C y D,

según el grado de penetración y diseminación de las lesiones. Está claro que las lesiones mínimas e iniciales, detectadas precozmente en fase operable, son pasibles de curación con operaciones segmentarias o aún mayores, pero sin dejar ano contra natura definitivo.

En el cáncer de colon, de acuerdo con sus estadios, el tratamiento no sólo puede ser quirúrgico; también la radioterapia da buenos resultados, pero es un tratamiento complementario o paliativo. En cuanto a la quimioterapia, es una promisoría modalidad de tratamiento, que últimamente ha dado excelentes resultados en pacientes por-

Cáncer de colon



tadores de tumores operados, con el complemento de drogas. Si bien es cierto que los tratamientos con quimioterapia tienen efectos colaterales (náuseas, vómitos y alopecia), los resultados —repetimos— son excelentes: hay lotes de pacientes respondientes al tratamiento que han cumplido cinco años de sobrevida en buenas condiciones y con buena calidad de vida. (Hay que hacer notar que la alopecia [caída del cabello] es transitoria, y luego el cabello vuelve a brotar con renovado vigor y aspecto.)

Los tratamientos modernos incluyen, como complemento, determinado tipo de mejoradores o estimuladores de la inmunidad del paciente. Estos estudios se hallan en la etapa inicial de su desarrollo. Podemos nombrar como inmu-noestimuladores a la vacuna B.C.G. = MER (lípidos de la pared del bacilo de Calmette-Guérin) y al Corynebacterium

parvum, así como al Interferón —una proteína antiviral de la cual existen tres tipos, denominados alfa, beta y gama (el último parece dar mejores resultados).

Ante la amenaza del cáncer de colon, hay que pensar en llevar una vida sana y feliz, sin hábitos nocivos y contaminantes, y sin temores generados por la fantasía y la ignorancia.

Prevención

Como siempre, expresamos: **PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR.** Realicemos una *inteligente prevención del cáncer de colon.* Evitemos las grasas y

los fritos en las comidas, y tomemos la precaución de ingerir abundantes alimentos con fibras (salvado) y celulosa. Y, por supuesto, evitemos contaminarnos con tabaco y alcohol.

Repetimos: Una buena educación médica nos llevará a la consulta temprana sin temor, sabedores de que siempre frente al miedo de tener “algo malo”, será mejor tratarlo en forma adecuada y a tiempo.

Ante la amenaza potencial de una enfermedad neoplásica, hay que pensar en llevar una vida sana y feliz, sin hábitos nocivos ni contaminantes, y sin temores generados por la fantasía y la ignorancia.

Educar, desarrollar y difundir conductas alimentarias sanas, con conocimientos útiles, no sólo ayudan a cuidar el precioso tesoro de nuestra salud sino que contribuyen inteligentemente a que gocemos de una “VIDA FELIZ”. **VF**



Consultorio médico

Las respuestas brindadas en esta sección tienen el propósito de informar, pero no de sustituir la correspondiente visita al médico.

¿Es posible que mis constantes dolores de cabeza y mi nerviosismo casi permanente sean causados por presión arterial elevada?

La hipertensión arterial puede ser responsable de una amplia variedad de síntomas, incluidos los dolores de cabeza y el nerviosismo. Sin embargo, muchos hipertensos desarrollan su enfermedad sin ningún signo o síntoma evidente que los mueva a la consulta médica.

El diagnóstico de la hipertensión arterial debe ser hecho por un médico, quien considerará sucesivas mediciones de la tensión arterial en un período y en distintos momentos del día. Es importante que ningún paciente que se haya medido la tensión arterial ocasionalmente y que haya descubierto valores elevados, se automedique ni siquiera con diuréticos de los más difundidos. Se impone la consulta a su médico particular, quien hará el diagnóstico y posteriormente encarará un programa de tratamiento que

no siempre incluye solamente medicamentos.

Es importante que los hipertensos mantengan un control estricto de su afección, pues esta enfermedad, liberada a su evolución natural y sin control ni tratamiento, no sólo provocará malestares como las cefaleas o el nerviosismo que menciona la pregunta, sino que favorecerá el desarrollo de enfermedades mucho más serias, como la arteriosclerosis o los accidentes cerebrovasculares, por ejemplo.

Padezco de dolores de cabeza muy intensos que no logro calmar con analgésicos. Además, sufro de digestión lenta y estreñimiento. ¿Tienen los dos problemas relación entre sí?

La cefaleas, o dolores de cabeza, constituyen una de las afecciones más frecuentes que nos toca observar en la consulta médica general. Su causas son múltiples, pero muchas de ellas no tienen su origen en la cabeza, sino que repercuten en ella por distintas vías. Entre estas causas alejadas del lugar donde se manifiesta el dolor se encuentran las dificultades digestivas. Aproximadamen-

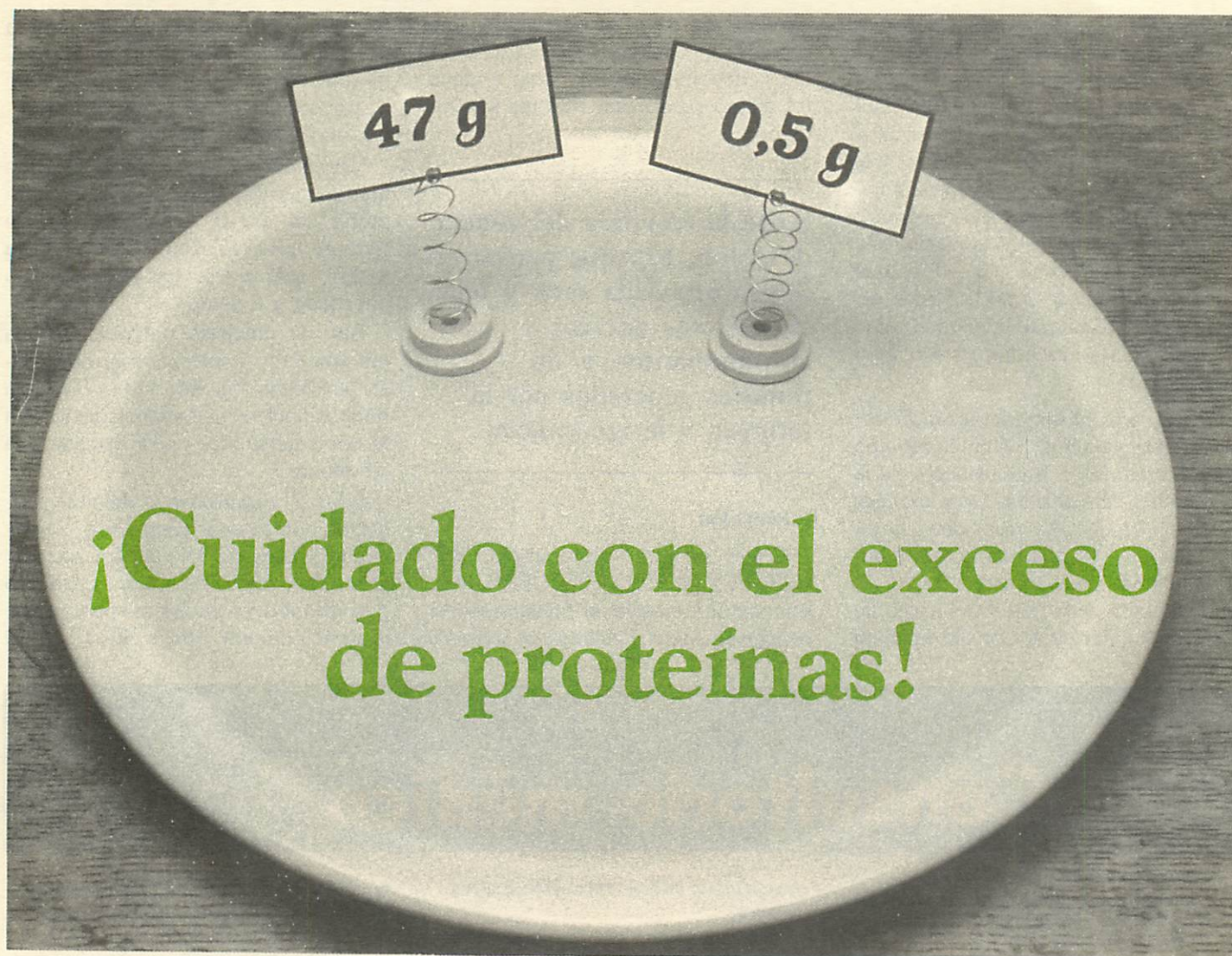
te del 70% al 80% de las cefaleas tienen su origen en el aparato digestivo. La alimentación desequilibrada, las comidas complejas y de difícil digestión, así como también el abuso de condimentos urticantes, se suman a los demás desórdenes digestivos para provocar cefaleas (entre otros síntomas). Las afecciones intestinales, y especialmente el estreñimiento habitual, también son causa de cefaleas, que no siempre se calman con analgésicos.

Por otra parte, la solución no debiera apuntar meramente a calmar el dolor de cabeza, sino a solucionar la causa, que deberá ser identificada por el médico, quien indicará el tratamiento adecuado.



Hugo Vergan es médico del servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.



Las investigaciones demuestran que el exceso en el consumo de proteínas puede ser tan perjudicial como la falta de las mismas. El antiguo mito de la superioridad de las proteínas de origen animal debe desaparecer.

Alberto Novell

UNA de las principales preocupaciones de todos cuantos adoptan un régimen alimentario en particular es la obtención de suficientes proteínas. Tal inquietud se debe al hecho de que la insuficiencia de proteínas puede ocasionar perjuicios en el organismo. Gracias al aporte de importantes investigaciones en el campo de la nutrición, mostraremos el reverso de la moneda, el otro lado de lo que se ha llamado la "cuestión proteínica", es decir, que el

exceso de proteínas también es decididamente perjudicial.

La cantidad necesaria

¿Cuál es la cantidad necesaria de proteínas diariamente? A principios de este siglo se consideraba comúnmente que el hombre no podía vivir con una cantidad inferior a los 118 gramos diarios. El defensor de la tesis fue el fisiólogo alemán Voit, quien obtuvo esa cifra de datos estadísticos y no de la experimentación científica. Esa era la cantidad promedio de proteínas consumida diariamente por 1.000 trabajadores alemanes.

Más tarde, el nutricionista dinamarqués Mikkell Hinhede, por medio de cuidadosos experimentos en personas alimentadas con una dieta basada en pan de trigo integral y margarina, afirmó que la necesidad diaria es de sólo 65 gramos. Al continuar sus estudios disminuyó el monto a 40 gramos. El Dr. Sherman, de la Universidad de Columbia, redujo la cifra a 35 gramos; Hegsted, de la Universidad de Harvard, a 25 gramos; y el Dr. W. C. Rose, de la Universidad de Illinois, llegó a la conclusión de que la necesidad mínima de proteína para los adultos es de 25 a 30 gramos por día, aunque ingi-

El licenciado Alberto Novell, ex director de *Vida Feliz* (1982-1983), es actualmente director de la revista *Cuerpo & Mente en Deportes*, publicación de Editorial Agedit S. A., Buenos Aires, Argentina.

riendo aminoácidos seleccionados se puede disminuir a 20 gramos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta de 50 gramos por día, pero reconoce que es aproximadamente el doble de lo necesario.

El peligro del exceso

Quienes consumen carnes suelen ingerir más proteínas que las recomendadas. El exceso de proteína puede derivar en diferentes problemas para el organismo.

E. Halac, en su tesis "Efectos del estrés en los animales alimentados con dietas ricas en proteínas", demostró que cuando se las sometía a diferentes circunstancias estresantes (hambre, irradiaciones, inyecciones de droga, etc.) las ratas que eran alimentadas con una dieta rica en proteínas (64%) tenían una mortalidad del 60%, en comparación con el 23% de las ratas que recibían una dieta normal (27% de proteínas).

R. E. Olson y sus investigadores llegaron a la conclusión de que los índices de colesterol en la sangre pueden disminuirse significativamente reduciendo la cantidad de proteínas incorporadas en la dieta de las personas sanas.

T. Watanabe y su equipo, en un relevamiento realizado en quince países desarrollados, descubrieron que la sobrenutrición (grandes cantidades de alimentos de origen animal) acorta el lapso de vida.

El exceso de proteínas es dañino porque el cuerpo no tiene forma de almacenar más de lo que necesita para la reconstrucción y reparación de los tejidos. La ingesta excesiva y prolongada somete a un gran esfuerzo al hígado y los riñones, órganos encargados de eliminar los productos de desecho producidos por el metabolismo de las proteínas.

Charles H. Hill, del Instituto Rockefeller, comprobó la influencia de las grandes cantidades de proteínas sobre la resistencia a la salmonella. Para su sorpresa —tal como lo informó a la Asociación Cornell de Nutrición—, las gallinas alimentadas con grandes cantidades de proteína eran, contrariamente a lo esperado, más susceptibles a la salmonelosis.

La alimentación excesivamente proteica también produce el agotamiento del calcio existente en el organismo. Helen M. Linkswiller, de la Universidad de Wisconsin, informó que los jóvenes y adultos del sexo masculino que recibían 47 gramos de proteína y 500 miligramos de calcio, tenían el balance de calcio adecuado. Pero cuando se incrementó la cantidad de proteína a 95 gramos, ninguno de los sujetos alcanzó al balance de calcio con una ingesta de 500 miligramos. Para evitar la pérdida, debieron aumentar la cantidad de calcio a 800 miligramos diarios. Cuando se aumentó la proteína a 142 gramos por día, la cantidad de calcio necesaria para el balance fue superior a los 1.400 miligramos.

El exceso de proteínas es dañino porque el cuerpo no tiene forma de almacenar más de lo que necesita para la reconstrucción y reparación de los tejidos. Por lo tanto, se somete al hígado y los riñones a un gran esfuerzo.

¿Qué son las proteínas?

Para saber qué tipo de proteínas son preferibles (animales o vegetales), necesitamos considerar brevemente los fundamentos químicos del problema. Las proteínas son sustancias nitrogenadas complejas de elevado peso molecular. Son los constituyentes fundamentales de las células vivientes, y son esenciales para el crecimiento y la restauración de todos los tejidos. Las plantas pueden sintetizar proteínas a partir de sustancias inorgánicas simples que se encuentran en el aire y en el suelo, pero los animales dependen principalmente de las fuentes orgánicas para suplir sus necesidades proteicas.

Las proteínas están formadas por la suma de aminoácidos. Hay alrededor de veinte clases diferentes de aminoácidos. Algunos son indispensables para la nutrición del hombre y no pueden sintetizarse en el organismo a partir de compuestos nitrogenados más simples, ya sea en absoluto o en las cantidades suficientes, por lo cual se los denomina

aminoácidos esenciales. Deben obtenerse por medio de las proteínas ingeridas con la dieta. Los aminoácidos esenciales para el adulto son: isoleucina, leucina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, lisina, valina.

Las proteínas que contienen cantidades adecuadas de todos los aminoácidos esenciales se denominan proteínas completas; las que no los contienen, proteínas incompletas. Se acepta normalmente que las proteínas de origen animal (procedentes de la carne, la leche y los huevos) son completas, mientras que la mayoría de las proteínas de origen vegetal (procedentes del trigo, el maíz, el maní) son incompletas. La proteína del trigo (gluten) tiene bajas cantidades de aminoácidos esenciales (especialmente de lisina, treonina y triptófano); la proteína del maíz tiene bajas cantidades de lisina y triptófano; y la proteína del maní es pobre en triptófano y metionina.

El valor biológico

La mejor forma de determinar el valor nutritivo de una proteína es por medio de los experimentos realizados con animales. El resultado de los estudios se expresa por el "valor biológico", es decir, el porcentaje de nitrógeno absorbido que es retenido por el organismo para su mantenimiento o crecimiento.

Dos proteínas cualesquiera utilizadas individualmente pueden tener un reducido valor biológico porque cada una carece de determinados aminoácidos esenciales. Pero cuando se las combina, una proporciona los aminoácidos que faltan en la otra, y la combinación pasa a ser de elevado valor biológico.

Por esa razón, desde el punto de vista nutritivo, las proteínas de origen vegetal tienen el mismo valor biológico que las proteínas de origen animal, porque desde el punto de vista nutritivo las unidades no son las proteínas sino los aminoácidos que contienen.

Las proteínas animales

Hace ya muchos años que Jolliffe y Archer tabularon los datos estadísticos de las Naciones Unidas acerca de las tasas de muerte por enfermedades coronarias de veinte países. Encontraron que entre los factores ambientales y alimentarios a tener en cuenta, el consumo de grasas saturadas (especial-

mente de origen animal) y las proteínas de origen animal eran los factores más íntimamente relacionados. Es probable que la ingesta de proteína animal aumente las tasas de muerte por enfermedades del corazón por favorecer el aumento de colesterol en la sangre.

El Dr. Brode O. Barnes, de la Universidad de Colorado, cree que la mayor cantidad de muertes por ataques del corazón entre los hombres norteamericanos en comparación con las mujeres no se debe —como sostienen algunos— a diferencias hormonales, sino a la mayor ingesta de productos de origen animal (especialmente de carne) por parte de los primeros. De acuerdo con los datos del Dr. Barnes, los hombres consumen un promedio de 120 gramos de proteína diariamente, mientras que las mujeres sólo consumen 80 gramos.

También se estudia la posible vinculación entre el consumo de proteínas animales y el cáncer. U. D. Register, de la Universidad Loma Linda, explica que la proteína animal tiende a crear bacterias anaeróbicas en el tracto intestinal, y que esas bacterias anaeróbicas tienden a convertir los ácidos biliares en compuestos cancerígenos.

En el reciente Congreso de Primavera para la Medicina Preventiva, realizado en el Sanatorio Adventista del Plata, en Entre Ríos, Argentina, el Dr. Mervyn Hardinge presentó un informe en el que consideraba la incidencia del consumo excesivo de proteínas, especialmente de origen animal, sobre el sexo. Entre otros aspectos es interesante destacar que las investigaciones indican que las proteínas en exceso disminuyen el período fértil de la mujer. Adelantan la aparición de la menarquía —a fines del siglo pasado la edad promedio de la aparición de la menarquía era los diecisiete años y actualmente está por debajo de los trece— y también adelantan la menopausia. Es decir, que de las etapas de crecimiento, fertilidad y vejez, acorta las dos primeras y no modifica la última.

“La alimentación correcta —dijo el Dr. Hardinge— tiene fundamentos muy simples: Escoja alimentos de origen vegetal; consuma cantidades moderadas de alimentos variados; hágalo con una actitud reposada y tranquila; y la naturaleza se encargará saludablemente del resto”.



Alcohol - Tabaco Drogas

CIGARRILLO Y CANCER PULMONAR: UNA TEMIDA RELACION

El doctor Karl Karrer, profesor de la Universidad de Viena y especialista en enfermedades cancerosas, afirmó que el 20% de las muertes en todo el mundo son causadas por tales enfermedades, y destacó que “dentro de este porcentaje, el cáncer de pulmón es el más frecuente”.

El doctor Karrer, quien participó recientemente en Mar del Plata, Argentina, en un programa de actualización relacionado con su especialidad científica, agregó que “el factor fundamental del cáncer de pulmón es sin duda el cigarrillo”. Recordó, también, que “todavía son desconocidas por la ciencia otras causas que individualmente o en conjunto provocan los tumores cancerosos”. El especialista se manifestó decepcionado por la generalizada inclinación existente en todas partes del mundo, según la cual los jóvenes comienzan a fumar a una edad cada vez más temprana, y acotó “que en algunos casos ni siquiera son adolescentes, sino criaturas que desconocen, por supuesto, todo el año que le infieren al organismo”.

“Es necesario alertar a la juventud sobre los males que provoca el cigarrillo”, concluyó.

COCAINA: CADA 24 HORAS, 5.000 NUEVOS ADICTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS

La DEA (Drug Enforcement Agency, la oficina de los Estados Unidos encargada de la lucha contra los narcóticos) acaba de publicar un informe que está provocando un gran revuelo en ese país. El informe constata que uno de cada diez norteamericanos adultos (veinte millones de personas, aproximadamente) ha probado cocaína alguna vez, y entre cuatro y cinco millones la consumen regularmente. A 130 dólares el gramo —más de seis veces el precio del oro—, la cocaína mueve, sólo en los Estados Unidos, 25.000 millones de dólares anuales, el triple que las industrias del cine y del

disco sumadas. Y es, además, un huracán que no cesa: dos años atrás el consumo registrado era un 25% menor; esto permite calcular que cada 24 horas, 5.000 neófitos entran en el mundo de la cocaína. “A este ritmo —reflexionaba un columnista del *The New York Times* al conocer el informe de la DEA—, en pocos años no quedará en este país nadie sin haber aspirado cocaína”.

Los tres caminos alternativos para superar el problema son: combatir el tráfico, frenar la entrada al país y cortar la producción. Ninguno de ellos es sencillo: el tráfico también suele entablarse entre gente de elevada posición económica, que ocasionalmente se convierte en “pasadora” de la droga para obtener influencia o dinero. El punto de entrada es conocido: las costas de Florida, los pantanos del sur del condado de Dade, el aeropuerto de Miami. Pero la multimillonaria cifra en juego justamente ha originado una poderosa acción corruptora en Miami y su zona de influencia. Queda por fin la posibilidad de cegar las fuentes de producción: sin embargo, también allí la coca ha instalado su reinado. El caso de ciertos países latinoamericanos muestra hasta qué punto un país económicamente débil y políticamente inestable puede ser conquistado por sólo una ínfima parte de los 25.000 millones de dólares anuales que están en danza.

LOS ACCIDENTES Y EL ALCOHOL

La revista *Su Auto*, en un número reciente, incluye un interesante artículo firmado por la doctora Hilde Riera, especialista en medicina vial. La doctora alerta acerca de una serie de temas que inciden en la salud del conductor y, por lo tanto, en su competencia para el manejo de un automotor. Señala la doctora Riera que el exceso de alcohol es una causa frecuente de accidentes, que suelen ocurrir cuando el conductor sobreestima su capacidad de absorción y eliminación del mismo. Por ello aclara que “una copa de vino de 10° de alcohol equivale a un balón de cerveza o a una copa de aperitivo; dos copas de vino equivalen a un whisky, y con esta dosis nos convertimos en infractores”.



Las recetas publicadas en esta sección corresponden al régimen lacto-ovo-vegetariano.

Para agasajar a la familia en el jardín

Blanca F. de Uría

Para los días veraniegos que usted y los suyos deben pasar en casa, planifique algo que rompa la rutina, algo especial, que ocupe un lugar importante en el corazón y en los recuerdos de su familia. ¿Qué tal una cena temprana? ¿O una comida amigable, informal, para disfrutar la paz del atardecer? Una pequeña mesa al aire libre, entre plantas y flores, hará que su familia respire profundamente, disfrute de los aromas de la naturaleza y reponga el ánimo después de un día de tareas y preocupaciones.

Prepare con tiempo lo que desea servir y su familia le agradecerá este modo de agasajarla.

ESPIRALES DE PIMIENTOS (AJIES)

Masa

- 2 1/2 tazas de harina leudante
- 1/2 taza de harina de soja
- 3/4 taza de leche
- 80 g de margarina
- 1 pizca de azúcar
- 1 cucharadita al ras de sal

Deshacer la margarina en las harinas hasta que quede todo granulado. Agregar la leche con el azúcar y formar rápidamente una masa para estirar. Taparla y dejarla descansar mientras se prepara el relleno.

Relleno

- 2 morrones picados (uno rojo y otro verde)

- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de pimentón
- 3 cucharadas de queso rallado
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de aceite
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de sal

Mezclar bien los ingredientes. Estirar la masa formando un rectángulo de medio centímetro de espesor y cubrirla con el relleno. Arrollar, cortar en rodajas de un centímetro de espesor y ponerlas en una asadera untada. Llevar a horno moderado hasta dorar. Servir frías o calientes.

ROLLO FIAMBRE DE QUESO

- 300 g de queso de mesa rallado fino
- 200 g de ricotta
- 1 taza de puré de soja cocida y escurrida
- 100 g de aceitunas picadas finito
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita de sal de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Mezclar bien hasta obtener una pasta homogénea. Agregar sal a gusto. Disponer en forma alargada sobre una hoja de papel de aluminio dándole forma de cilindro bien compacto. Si es necesario, ayudarse con una espátula. Envolver apretando con el papel y cerrar el pa-

quete haciéndolo rodar para que quede parejo. Doblar los extremos —ambas puntas del cilindro—, y dejar en la heladera durante dos horas. Antes de servir hacer rodar sobre perejil picado muy fino.

Se puede servir entero con alguna guarnición o en rebanadas dispuestas sobre pan.

PALITROQUES INTEGRALES

- 2 tazas de harina blanca
- 1 taza de harina integral o centeno
- 1/2 taza de avena molida
- 1/2 taza de germen de trigo
- 2 cucharaditas al ras de sal
- 1/2 taza de aceite
- 3/4 taza de agua fría (con una cucharadita de azúcar negra disuelta)

Mezclar bien los cinco primeros ingredientes, hacer un hoyo en el centro y agregar los últimos dos.

Trabajar mezclando rápidamente sin amasar. Estirar la masa sobre mesa enharinada cuidando de no dejarla muy fina. Cortar palitroques largos y ponerlos sobre asadera sin untar. Llevar a horno moderado durante 10 minutos aproximadamente. No dejar dorar demasiado. Son deliciosos solos o para acompañar licuados, sopas, ensaladas, dulces o frutas.

PASTA PARA SANDWICHES

- 1 taza de maní pelado y ligeramente tostado
- 3 cucharadas de aceite de maíz o girasol
- 1/2 taza de requesón
- 1 pizca de sal

Poner en marcha la licuadora, echarle el maní y, de a poco, el aceite. Retirar de la licuadora y mezclar con el requesón y la sal.

Esta pasta base se puede mezclar con palta pisada y jugo de limón o, si se prefiere, con jugo de tomate y aceitunas picadas finito.

PIZZA DE BERENJENAS

Masa

- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 1/2 cucharada de aceite
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de agua caliente
- 5 tazas de harina

Desgranar la levadura en el agua tibia, echarle una cucharadita de azúcar y dejar reposar 10 minutos en recipiente tapado y en lugar tibio. Poner en otro recipiente la sal, el resto del azúcar y el aceite, echar el agua caliente, revolver y dejar entibiar. Agregar la mitad de la harina mezclando bien, luego la levadura disuelta y después el resto de la harina, trabajando con cuchara de madera. Poner sobre tabla enharinada y amasar hasta que la masa quede sedosa. Untar un recipiente con aceite, poner la masa y cubrir con polietileno para que no se seque la superficie. Dejar leudar en lugar abrigado hasta que duplique su tamaño.

Dividir la masa en dos mitades y estirar cada una hasta lograr un centímetro de espesor y colocar en dos moldes abundantemente untados. Pinchar la masa en varios lugares con la punta de un cuchillo y pintarla con aceite.

Cubierta

- 2 berenjenas grandes
- 2 tomates cortados en rodajas

250 g de queso fresco o mozzarella
Sal, orégano y aceite a gusto

Cortar las berenjenas en rebanadas a lo largo, salarlas y escurirlas. Freírlas ligeramente y disponerlas sobre la masa. Cubrirlas con las rodajas de tomate, el orégano y la sal. Rociarlas con aceite y dejar descansar durante 20 minutos. Llevar a horno caliente durante 25 minutos aproximadamente. Sacar del horno, cubrir con queso fresco o mozzarella y poner en el horno algunos minutos más hasta que el queso se derrita. Servir caliente.

MAYONESA VEGETAL

- 2 papas cocidas y trozadas
- 1 zanahoria cocida y trozada
- 1 morrón rojo cocido
- 1 trocito de cebolla
- 1/2 taza de aceite
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharadita de sal

Pelar el morrón cocido y quitarle las semillas. Poner en la licuadora con los demás ingredientes hasta lograr consistencia de mayonesa. Agregar un poco más de agua si quedara demasiado espesa.

MAYONESA DE LECHE EN POLVO

- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas colmadas de leche en polvo
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce o azafrán
- 3 cucharadas de aceite

Poner los dos primeros ingredientes en la licuadora. Cuando ésta esté en marcha, agregar la leche y el aceite en chorro hasta que todo empiece a espesarse. Luego agregar el jugo de limón y finalmente el pimentón dulce o el azafrán para que tome el color de mayonesa. Verificar la sal y el agua hasta que tome la consistencia deseada.

MAYONESA DE SOJA

- 1 taza de soja cocida y escurrida
- 8 aceitunas descarozadas
- 1 trocito de cebolla o
- 1 diente de ajo
- 1/4 taza de jugo de tomate
- 1/4 taza de aceite
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal de apio
- 1/2 cucharadita de sal

Licuar todos los ingredientes. Agregar agua o más jugo de limón si resultara muy espeso.

PATE DE SOJA PARA CANAPES

- 1 1/2 taza de soja cocida y escurrida
- 1 cucharada de levadura de cerveza (para uso medicinal, no leudante)
- 1/4 cucharadita de comino
- 3 cucharadas de jugo de tomate colado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Licuar todos los ingredientes o hacerlos puré. Mantener en la heladera.

Consejos útiles

* Para evitar la descomposición de las mayonesas caseras debe evitarse todo contacto de la boca con los utensilios usados en su elaboración, y hay que guardarlas en recipientes bien tapados en la heladera.

* Sacar del recipiente sólo lo que se va a consumir en cada comida, para evitar así la contaminación.

* Recuerde que las papas y la soja no se pueden conservar por mucho tiempo.

* Las mayonesas, pastas o rellenos pueden ser usados con galletitas integrales, además de panes blandos.

* Las pastas pueden ser llevadas a la mesa junto con tajadas de tomate, hojas de lechuga lavadas, aceitunas descarozadas, rebanadas de queso, etc., para ser usadas por los comensales a gusto de cada uno.





Si Ud. fuma, las posibilidades que tiene de morir de cáncer son **110% mayores** que las de los que nunca han fumado en forma regular. A su vez, es **700% mayor** la posibilidad de morir de cáncer de pulmón, y **103% mayor** la de morir de enfermedades cardíacas. Algunos temas importantes: **Psicología del fumador – El tabaquismo y el embarazo – El tabaco daña el cerebro.**

El estrés **envejece**, pues es la suma de **todo** el desgaste causado por **toda** clase de reacciones vitales en **todo** el organismo y en **todo** momento. Algunos de los temas más importantes son: **Cómo enfrentar el estrés – El desgaste de la vida – El estrés, la vejez y la soledad – La adecuada alimentación para el estrés.**



PARA CASOS ESPECIFICOS, REVISTAS ESPECIALES



Los múltiples aspectos médicos, psicológicos, sociales, políticos y económicos que concurren en torno a este fenómeno, lo convierten en una de las cuestiones más candentes y confusas de nuestro tiempo. **Vida Feliz**, con este número especial, pretende clarificar el panorama, y dar orientación y apoyo a quienes se encuentren atrapados por la drogadicción.



El hombre que rinde su voluntad a un hábito que crea dependencia es, ciertamente, un prisionero. El alcoholismo puede ser ese hábito. Algunos de los temas más importantes de este número especial de **Vida Feliz** son: **El alcohol destruye el cerebro – El alcohólico y sus excusas – Alcoholismo y familia – La solución que no falla.**

La salud depende de la correcta elección y combinación de los alimentos. Este número de **Vida Feliz** orientará a los lectores para convertir la **cocina** de su hogar en el laboratorio de la salud familiar. Además de importantes temas, presentados por especialistas en alimentación, contará con el invaluable aporte de deliciosas y nutritivas recetas.

