VIDA FELIZ

El divorcio
La otra cara



Educación
La identidad sexual del niño

Salud
Mi hijo es celíaco

Vida

Vivir a pleno espíritu. Vivir sin cobardías;
lanzados los ideales con las alas al viento.
Marchar mirando al cielo, sin desfallecimiento,
con alma valerosa, templada de hidalguías.

Y el corazón en alto, como en brindis divino,
ebrio de amor por todo: los hombres y las cosas,
y floreciendo encima del mal, como las rosas
que coronan de gloria los tallos del espino.

Buscar en las alturas nuestro invencible fuerte,
crecer, agigantarse de cumbres interiores
para mirar desde ellas pequeños los rencores
y la traición y el odio y el dolor y la muerte.

Vivir, vivir a fondo. Desentrañar del suelo
la pureza infinita del manantial ignoto,
que hay savia en cada fango para una flor de loto
y hay luna en cada charco, cuando hay luna en el cielo.

Vivir no es tener vida, sino darla en belleza,
brindarla a la cruzada de un ideal bendito,
ofrecerla en un gesto supremo de infinito
para todo heroísmo, para toda grandeza.

Vivir intensamente, sin dudas ni recelos
la libertad excelsa de las almas serenas,
rompiendo el servilismo de todas las cadenas,
con las alas del alma tendidas a los cielos.

Clara Saravia Martínez



En América, bien puede decirse que julio es el mes de **la libertad.** En efecto, varios países americanos celebran su independencia en este mes, que también vio nacer —o morir— a muchos de sus próceres más ilustres. Con este poema, a la vez que rinde homenaje a esos próceres y a los ideales que los inflamaron —a ellos y a sus pueblos—, **Vida Feliz** quiere exaltar la esencia de la suprema libertad —la del espíritu.

VIDA® FELIZ

Año 89 N° 7

DIRECTOR
Dr. Néstor Alberro

VICEDIRECTOR
Lic. Ricardo Bentancur

REDACTORA
Prof. Mónica Casarramona

SECRETARIA
Aurora H. de Martigani

DIRECTOR DE ARTE
Prof. Luis O. Marsón

FOTOGRAFO
Ariel Lust

GERENTE GENERAL
Lic. Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Dr. Rolando A. Itin

GERENTE DE DISTRIBUCION
Lic. Arbin E. Lust

GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Corrientes 46, 1° piso, 5000 Córdoba. Tel. (051) 31349. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán.

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.

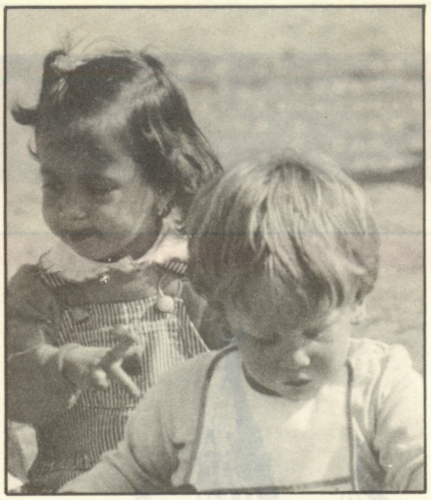
ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8, Madrid-3. Tels. 233-4238. 233-8661.

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

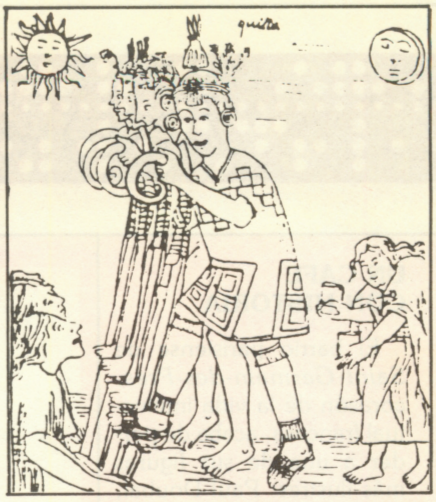
PERU: AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571. 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012. 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4.700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312.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

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

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL 100675	CORREO ARGENTINO Suc. Florida I (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión N° 452



Página 9



Página 22

INDICE

2 Vida
Un poema dedicado al misterio y a la belleza de haber aparecido en la existencia.
Clara Saravia Martínez

5 Los hijos: la otra cara del divorcio
Ante el divorcio, ningún miembro de la familia está a salvo de una pérdida dolorosa. Los que más sufren son los hijos.
Mónica Casarramona

9 La identidad sexual
La falta de información respecto a este tema produce muchos problemas, que por otra parte son evitables.
Wilson W. Grant

12 Medio siglo de maravillas estelares
La astronomía, además de ser una ciencia fascinante, puede ser el camino para conocer al Creador del Universo.
Robert G. Wearner

16 Una luz en el Amazonas
El emocionante testimonio de un joven misionero evangélico que vivió muchos años en el corazón del Brasil.
Carlos Alberto Hein

19 Mi hijo es celíaco
Una enfermedad que se produce por la intolerancia permanente a la gliadina, que es una proteína contenida en el gluten del trigo, la avena, la cebada y el centeno.
Marta R. Bina Estrada

22 Un "pequeño gigante" de la nutrición
La kiwicha es uno de los cultivos más antiguos de América del Sur; sin embargo sus valores nutritivos han sido redescubiertos hace poco tiempo.
Luis Sumar Kalinowski y Rubén Salcedo León

SECCIONES

4 Nuestro mundo
8 En familia
15 ¿Qué responde la Biblia?
18 Alcohol-Tabaco-Drogas
21 Consultorio médico
25 Cocina vegetariana

EN EL PROXIMO NUMERO

■ **"La doble faz del hombre de ciencia".** Un artículo escrito por un eminente investigador argentino, que revela los obstáculos, muchas veces éticos, con que se encuentra el científico en su labor.

■ **"Hacia una vejez vital".** Qué nos ocurra en la Tercera Edad con respecto a la salud dependerá de los hábitos de vida que tengamos hoy.

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. — Julio de 1988.

UN CAFE CON HISTORIA

El barrio parisiense de *Saint-Germain-des-Pres*, corazón de la vida intelectual francesa, acaba de perder a una de sus figuras más ilustres: Paul Doubal, ex dueño del café Le Flore, quien murió a los ochenta años.

Con su dirección, Le Flore se convirtió, después de la Segunda Guerra Mundial, en uno de los más célebres cafés literarios de París. Junto con Les Deux Magots y la cervecería Lipp, fue una de las joyas del *Saint-Germain-des-Pres* durante la gran época del existencialismo. Los turistas acudían de todas partes del mundo para ver a las celebridades del momento reunidas allí.

Fue en su primer piso donde Jean-Paul Sartre redactó *El ser y la nada*, mientras a su lado, Simone de Beauvoir escribía *La invitada*, rodeados ambos por los escritores Jacques Prévert, Albert Camus, Boris Vian, el escultor Alberto Giacometti y la cantante Juliette Greco.

LAS PAREJAS DESPAREJAS

Los matrimonios soviéticos fracasan cada vez más porque la nueva generación de mujeres de este país tiene un nivel de educación muy superior al de sus esposos, hecho que hace que se aburran con maridos que no están "a su altura".

Esta sorprendente teoría, analizada por un sociólogo en la última edición de la revista *Nedelya*, del *Izvestia*, se basa en estadísticas nacionales.



La creciente disparidad entre los niveles de educación del hombre y la mujer soviéticos comenzó a hacerse notar en 1970. En ese año, de cada 1.000 personas de entre veinte y treinta años, 59 mujeres contaban con educación superior y sólo 41 hombres poseían esa formación.

Entre los que tenían un diploma de especialización —de la escuela secundaria—, 159 eran mujeres y 93 eran hombres.

Pero en general, en todos los niveles de educación, las mujeres se destacan mucho más que los hombres. La única paridad se registra en el grupo de los que abandonaron la universidad (49 mujeres y 48 hombres).

"Una de las razones principales de este conflicto cultural, y de la inestabilidad de los matrimonios, es la insatisfacción de las esposas por el nivel cultural de sus maridos —explica el sociólogo Vitaly Perevedentsev—. Nuestros hombres están menos educados y menos perfeccionados culturalmente que nuestras mujeres. Y la brecha sigue creciendo. Las últimas estadísticas demuestran una brecha aún más dramática en los niveles de educación. Tres cuartos —si no más— de la gente que asiste a nuestros teatros, exhibiciones de arte y bibliotecas, pertenecen al sexo femenino. Las mujeres, por lo general, leen libros y revistas, mientras que los hombres leen el diario —y generalmente la última página, la sección deportiva, el pronóstico del tiempo y los programas de televisión", añade Perevedentsev.

La nota aparecida en *Nedelya* tiene que ver, en realidad, con el debate nacional que ha surgido en la URSS sobre la actual reforma educativa, a poco tiempo de la reunión plenaria del Comité Central del Partido Comunista, en la que se fijará la nueva estrategia educativa.

LA LECHUGA, ¿UN ESTUPEFACIENTE?

Tras una profunda y minuciosa investigación, la doctora peruana Ana Valdez Paulete arribó a una insospechada y asombrosa conclusión: la lechuga, la verde hortaliza que se incluye en apetitosas ensaladas, es una droga estupefaciente que puede crear hábito y predisponer a los consumidores a la drogadicción y a la toxicomanía.

La doctora Valdez, graduada en Biología, reside en la sureña ciudad de Arequipa, segunda en importancia del Perú. Allí realizó sus estudios acerca de las propiedades estupefacientes de la lechuga. Según ella, el peligro radica en que, entre las drogas domésticas, la lechuga es de consumo sumamente sencillo y se halla al alcance de la juventud. Por lo tanto, en declaraciones a un diario local, la científica pidió que se tomaran prontas medidas para evitar que la lechuga se difunda entre la juventud.

Basando sus estudios en cuatro mil fichas médicas de archivo, la investigadora dijo que la lechuga es empleada en la medicina casera como sedante, puesto que contiene el alcaloide conocido como lactocina.

Después se refirió a lo que ella denomina "drogas de los pobres". Entre éstas citó las que se obtienen del ciprés, de la cáscara de plátano y del cactus de San Pedro, entre otras plantas y arbustos.

Los hijos: la otra cara del divorcio

Mónica Casarramona

"Los niños de corta edad no comprenden la palabra 'divorcio', ni siquiera la palabra 'matrimonio'. Lo que sí comprenden es que son pequeños y están mal equipados para defenderse de las exigencias de un mundo mayor. . . y para existir en él sin la protección de sus padres".

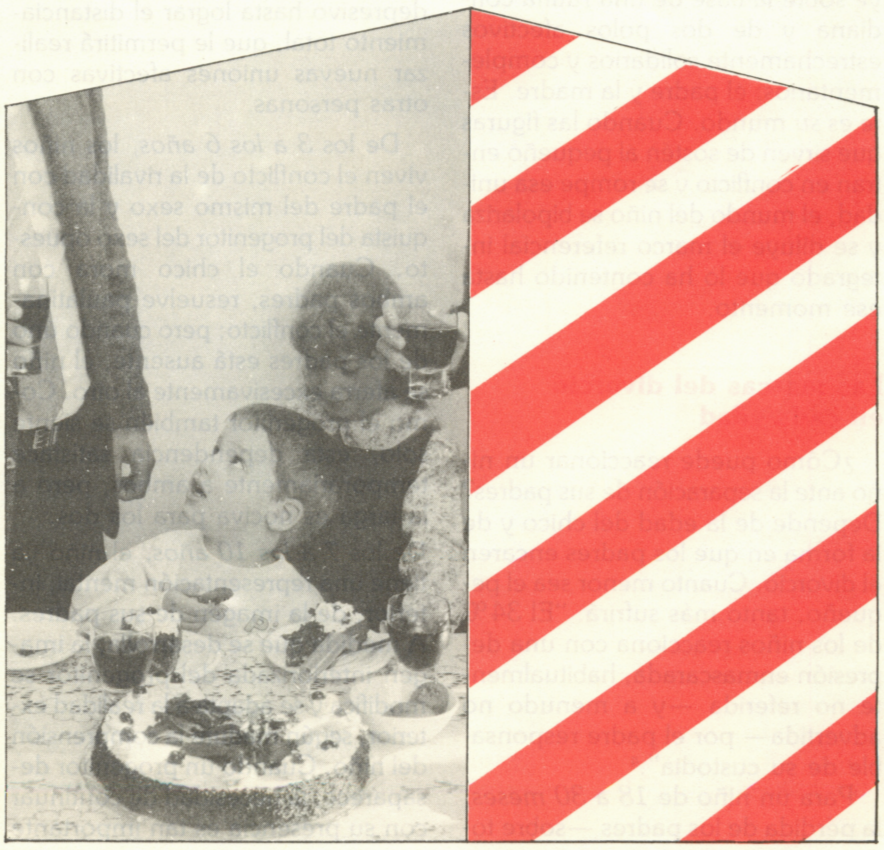
Linda Bird Francke

ANTE EL DIVORCIO, ningún miembro de la familia está a salvo de una pérdida dolorosa. Después de él las cosas nunca volverán a ser "como si nada hubiera pasado". Los resultados de la separación son como los de un terremoto o una guerra: imborrables, divididos en un antes y un después, y nunca podrán ser abordados con indiferencia. En algunos casos —cuando no hay hijos— la reconstrucción y la paz serán posibles, pero en otros. . .

Errar el tiro

En toda batalla conyugal mal dirimida se arrojan dardos que yerran el blanco y van a dar en los hijos. "Por bien que se lleve el proceso de la separación, es imposible que los hijos no se vean afectados en mayor o menor grado. Es decir que el divorcio no es un problema únicamente entre adultos, sino que siempre está implicado —nos guste o no— el niño".[1]

Por consideración a un hijo, es imposible hacer una afirmación categórica respecto de las conveniencias del divorcio. "Casi todos los matrimonios tienen conflictos, y los hijos siempre los perciben, de suerte que no es posible evitarlos en absoluto. En general, los hijos presentan más trastornos en los casos en que los padres sufren conflictos graves, y debe hacerse todo lo que se pueda para remediar tales situaciones. Pero el divorcio no constituye una solución.[2]



"Tres de cada cuatro hijos del divorcio, se divorciarán a su vez."

E. M. Hetherington

El "divorcio emocional"

En el divorcio todos los miembros de la familia reciben su cuota de dolor, pero los receptores directos de las consecuencias son los hijos. Los niños comienzan a sufrir el proceso del divorcio aun antes que éste se concrete. La doctora Louise Despert, en su libro *Hijos del divorcio,* considera que la separación en sí no es automáticamente destructiva, pero sí lo es la incubación de las causas y sus exteriorizaciones antes que el divorcio llegue a materializarse. El hecho de que los padres vivan juntos en la desdicha es una de las causas que más confunde a los niños. Este "divorcio emocional" convierte al hogar en un sitio perturbador, sobre todo para los niños pequeños.[3]

La vida de todo niño se construye sobre la base de una rutina cotidiana y de dos polos afectivos estrechamente solidarios y complementarios: el padre y la madre. Este es *su* mundo. Cuando las figuras que sirven de sostén al pequeño entran en conflicto y se rompe esa unidad, el mundo del niño se bipolariza y se diluye el marco referencial integrado que lo ha contenido hasta ese momento.

Las marcas del divorcio en cada edad

¿Cómo puede reaccionar un niño ante la separación de sus padres? Depende de la edad del chico y de la forma en que los padres encaren el divorcio. Cuanto menor sea el pequeño, tanto más sufrirá. "El 34% de los niños reacciona con una depresión enmascarada, habitualmente no referida —y a menudo no advertida— por el padre responsable de su custodia".[4]

Para un niño de *18 a 30 meses,* la pérdida de los padres —sobre todo de la madre— es el fin de todo. Dada su ineptitud para comprender la situación y tolerar la frustración, su sensación es exactamente como si hubieran muerto. Ausencia y muerte para él son lo mismo. Lo importante para el niño es la ausencia o presencia corporal del objeto de su amor.

Las alteraciones emocionales que se presentan a esta edad por la pérdida de uno de sus padres constituyen un cuadro clínico psiquiátrico denominado "proceso de duelo". La duración de este estado depende de cada niño y de cada familia, pero se calcula en alrededor de dos años. Comienza con una fase de desesperación, rechazo y a la vez búsqueda del ser perdido; y continúa con un distanciamiento progresivo de la persona ausente, acompañado de un estado depresivo hasta lograr el distanciamiento total, que le permitirá realizar nuevas uniones afectivas con otras personas.

De los *3 a los 6 años,* los niños viven el conflicto de la rivalidad con el padre del mismo sexo y la conquista del progenitor del sexo opuesto. Cuando el chico mora con ambos padres, resuelve paulatinamente el conflicto; pero cuando uno de los padres está ausente, el niño se aferra excesivamente al otro. Como el progenitor también se siente solo, esta dependencia satisface temporariamente a ambos, pero a la larga es nociva para los dos.

De los *7 a los 10 años,* el niño ya tiene una representación mental, interior, de la imagen de sus padres. A medida que se desarrolla, la imagen interiorizada del progenitor se modifica y se adapta a la realidad exterior, según madure la comprensión del niño. Cuando un progenitor desaparece, la necesidad de continuar con su presencia es tan importante para el niño que la imagen-recuerdo que guarda se engrandece y da lugar a la imagen idealizada. El hijo de padres divorciados, mediante las visitas al progenitor ausente, va confrontando ambas imágenes. Cuando la separación es larga o definitiva, prevalece la imagen idealizada sobre la real (de allí que cuando un padre quiere usar en los tribunales el testimonio del niño en contra del otro, no lo logra).

De los *11 años en adelante* (y aun antes) el niño necesita a sus padres como modelos de identificación; el varón al padre y la niña a la madre. De ellos aprenderá especialmente los roles sexuales que caracterizarán su vida posterior. Si no tiene esos modelos, ¿a quiénes imitar? Y si uno de los padres desprecia o minimiza al otro, ¿cómo imitar a un modelo disminuido y despreciable?

Cuando el hijo llega a la adolescencia y adquiere sus propios conceptos acerca del matrimonio y la paternidad, le será difícil hacerse una idea equilibrada de éstos. O tenderá a ser perfeccionista al respecto por miedo a equivocarse, o inconscientemente se sentirá inclinado a repetir la historia de sus padres. De cualquier modo, no le será fácil establecer una relación afectiva y evitar el fracaso.

¿Cuál es el precio de las consecuencias?

Los niños pequeños "saben —hasta la médula de los huesos— que quieren a ambos padres. Casi invariablemente protestan contra la separación".[5] Lamentablemente, el fracaso de los padres es muchas veces también el fracaso de los hijos. ¿Cuáles son las consecuencias, mediatas e inmediatas, que deben sufrir los hijos de matrimonios divorciados?

1. *Inseguridad.* Los hijos han aprendido a vivir insertos en un cuadro familiar que les da su identidad, que les garantiza que nada grave ocurrirá, que sus necesidades vitales y afectivas serán satisfechas, y que el mañana les está preservado

sin riesgos. Y cuando esa estructura se desploma, la inseguridad y el temor invaden al niño. Sin la presencia y supervisión de los padres se torna tal vez más independiente, pero menos seguro.

2. *Temor.* Generalmente acompaña a la inseguridad. El niño sabe que procede de ambos padres física y psicológicamente. Ellos son sus ideales. Si llega a convencerse de que sus padres son "malos", temerá serlo él también, porque siente que está hecho a imagen de ellos. Se retraerá de sus padres y del entorno por temor a ser herido y abandonado nuevamente. Inclusive, este temor puede generalizarse e impedirle emprender cualquier empresa por miedo al fracaso.

3. *Culpabilidad.* Al ver a sus padres separados, "un intenso sentimiento de culpabilidad invade entonces al niño, que se considera responsable de la separación de ellos. Incapaz de aceptarla, se la explica por su propia 'maldad' ".[6] Muchos de ellos han oído decir a sus padres: "Si no fuera por los niños. . ." y fácilmente llegan a la conclusión de que ellos son la causa de la crisis. Del mismo modo, muchos niños creen que pueden hacer algo para volver a reunir a sus padres.

4. *Confusión.* El divorcio, con su proceso previo, invierte el mundo del niño de tal modo que los conceptos que el pequeño ha logrado fijar con dificultad son totalmente desestructurados. ¿Quién tiene la razón? ¿Por qué discuten? ¿Por qué se agreden? ¿Por qué dos casas en vez de una? ¿Por qué dos familias? La confusión del niño es total. Y a veces se agrava cuando los padres lo toman como rehén o prenda para lograr ciertas respuestas del otro cónyuge, o lo presionan para que tome partido por uno de los progenitores y se torne su aliado.

5. *Sentimiento de abandono.* Al disociarse la familia, el niño se siente en medio de dos extremos, completamente solo. No es que lo esté realmente, pero siente que ha dejado de pertenecer a alguien, que ha dejado de ser el objeto de los cuidados y las preocupaciones parentales. La separación ocupa el primer plano y él se siente abandonado.

> ***"Los niños deberían ser muy indulgentes con las personas mayores".***
>
> Antoine de Saint-Exupéry

6. *Incapacidad de dar y recibir afecto.* "Si los niños no tienen oportunidad de observar que en el seno de la familia los progenitores intercambian su amor, pueden volverse incapaces de dar o recibir afecto".[7] Los niños que crecen sin "palpar" el amor, desarrollan una coraza para protegerse de esa forma de vivir: la indiferencia.

7. *Pérdida de la confianza* en sí mismo, en sus padres y en el futuro. Difícil será lograr que el hijo de padres separados recupere la confianza que destruyó la sensación de fracaso y de desolación que dejó el divorcio. Estos niños raramente llegan a ser adultos emprendedores y confiados. La mayoría de ellos queda programada para el fracaso.

8. *Fracaso escolar.* El niño afectado por el divorcio tiene problemas escolares. Disminuyen visiblemente su atención, su interés, su concentración, su rendimiento. Los docentes avezados observan estos cambios inmediatamente, pero a veces pasa mucho tiempo antes que detecten la verdadera causa del fracaso escolar.

9. *Problemas de conducta.* No es raro que el hijo de padres divorciados presente problemas de conducta que van desde el mero capricho hasta la delincuencia, pasando por las "rabonas", las huidas del hogar y la rebeldía en todas sus formas. Esta rebeldía se hace notoria no sólo en relación con las figuras paterna y materna, sino respecto de las normas y los principios establecidos en el hogar, en las instituciones y en la sociedad.

10. *Problemas de salud.* Algunos niños manifiestan sus problemas alterando los hábitos alimentarios, que se resuelven en anorexia o hiperfagia. En la primera acusan pérdida del apetito, se hacen rogar para comer o chantajean a sus mayores con exigencias incorrectas y desarmónicas. Otros se tornan hiperfágicos, o sea que se saturan de comida, especialmente de chocolates, gaseosas y otros "calmantes" (generalmente dulces) de su angustia interior.

Otras manifestaciones somáticas del estado anímico de las víctimas del divorcio son: enuresis, terrores nocturnos, gastritis, asma, dermopatías (eczemas, alergias, psoriasis), insomnio, problemas visuales, etc.

11. *Sobreprotección culpable.* Muchos padres, cuando se separan y se hacen cargo del hijo, en la culposa necesidad de compensar lo que le han quitado (o nunca le han dado), caen en la desmesura de la entrega total: objetos, caprichos, concesiones, permisividad absoluta.

12. *Uso del hijo para fines personales.* Cuando los padres no manejan el divorcio con la debida madurez, pueden llegar a usar a sus hijos para denigrar al otro cónyuge, para agredirlo, para extorsionarlo, para negociar ventajas económicas, para vengarse, o para canalizar oscuros sentimientos no elaborados.

13. *Pérdida de la imagen* del propio sexo o del sexo opuesto (según con quién sea la falta de identificación, si con la madre o con el padre). La adolescente puede llegar a detestar el papel de mujer y de madre, y a odiar la figura masculina. El adolescente puede ver en cada mujer a la madre que no tuvo (inclusive a la que elige para esposa), o por el contrario, rechazar totalmente a las mujeres.

14. *Tendencia a la excesiva liberalidad.* Los adolescentes y jóvenes cuyos padres se han divorciado suelen asumir su propia relación afecti-

va en términos de no-compromiso, o sea, eluden vínculos que los obliguen a permanecer juntos, pues tienen miedo —legítimo— a repetir el camino de sus padres y se defienden con un simulacro de libertad.[8]

15. *Predisposición a la homosexualidad.* Cuando los hijos pierden la identificación y el contacto afectivo con el padre del mismo sexo durante la niñez (sobre todo los varones), se tornan fáciles presas de la homosexualidad después de la adolescencia.

16. *Drogadicción y sexo.* Algunos adolescentes (y niños) intentan escapar de la realidad de la separación consumiendo alcohol y drogas y siendo presas voluntarias de estas adicciones. Muchas adolescentes ingresan al mundo del sexo desprejuiciado por la misma razón.

17. *Depresión y suicidio.* Los adolescentes depresivos, con neurosis de angustia, a veces se repliegan en la introversión total o intentan el suicidio; otras veces integran pandillas o bandas juveniles ("patotas") y descargan su agresión en todo lo que se les cruza por delante.[9]

A modo de conclusión podemos reflexionar en las palabras de Lee Salk, doctor en Filosofía, especializado en Psicología en la Universidad de Michigan y hermano del Dr. Jonas Salk, descubridor de la vacuna contra la poliomielitis: "El divorcio, cuando existen hijos, adquiere una condición cualitativamente diferente. En este caso los padres siempre deben mantener los intereses de los niños por encima de toda otra consideración. . . Los niños no fueron causa de su casamiento, y por lo tanto tampoco son culpables de la disolución del matrimonio".[10]

1 Paulino Castells Cuixart, *Guía práctica de la salud y psicología del niño* (Barcelona, Ed. Planeta, 1983), pág. 37.
2 Benjamín Spock, *Problemas de los padres* (México, Ed. Daimon, 1978), pág. 200.
3 F. Ilg y L. B. Ames, *La conducta del niño* (Buenos Aires, Ed. Psiqué, 1978).
4 Castells Cuixart, *ibíd.*, pág. 38.
5 Spock, *ibíd.*
6 A. Berge *et al.*, *Las dificultades de vuestro hijo* (Madrid, Ed. Morata, 1976), pág. 275.
7 R. Duncan y D. Duncan, *Ustedes se divorcian, sus hijos no* (Buenos Aires, Ed. Estaciones, 1979), pág.25.
8 Nelly Casas, "Prevenir no es curar. Pero. . .", *Tiempo Argentino* (Buenos Aires), 25 de agosto de 1984, sec. La Mujer, pág. 3.
9 Dr. Luis Ravaioli, médico y secretario de la Sociedad de Etica y Moral Médica de Buenos Aires.
10 Lee Salk, *El divorcio. Lo que los hijos querrían que los padres supieran.* (Buenos Aires, Ed. Emecé).

En Familia

El "amigo del alma"

Liliana y Marcela se han hecho amigas. Es natural, son compañeras de colegio y pertenecen a la misma "barra". Tienen gustos en común y se entienden muy bien. Pero la relación que las une es diferente de la amistad que vincula a cada una con el resto de sus amigos. Se han vuelto inseparables. Están juntas en el colegio varias horas, luego siguen estudiando y escuchando música por largo tiempo, y por si eso no alcanzara, mantienen interminables conversaciones telefónicas "en privado".

No se trata sólo de una compañía casi permanente, sino de una comunidad de opiniones, decisiones y fanatismos. La "barra" vive con naturalidad la situación. En cambio, los padres de Liliana y Marcela se sienten algo molestos.

¿Es normal esta relación afectiva tan intensa y absorbente? ¿Qué hay detrás? ¿Por qué el adolescente necesita este tipo de amistad? Sí, esta relación es normal. Entre los once y los catorce años el adolescente busca y encuentra un "amigo del alma". Ese amigo será siempre de su mismo sexo y edad. Esta amistad puede resultar breve o duradera. A veces son parecidos, y otras veces bien diferentes; pero siempre los une una gran intensidad afectiva. ¿Por qué?

El adolescente libra —casi sin saberlo— una dura batalla por su independencia, en todos los planos, inclusive en el afectivo. Durante la primera infancia, la afectividad gira en torno de los padres. En la etapa de la educación primaria se suman los amigos. Pero al entrar en la pubertad el chico atraviesa una etapa de evolución sexual que lo llevará a buscar un *otro* de sexo opuesto —su pareja. Como el establecimiento de la pareja no se logra de la noche a la mañana, y para llegar allí el adolescente debe enfrentar y vencer temores, ansiedades y maneras de relacionarse con el sexo opuesto, el "amigo del alma" desempeña un papel singular en este aprendizaje.

Como los jovencitos necesitan canalizar sus impulsos afectivos *fuera* de casa, hacia *otro*, y no un otro *cualquiera*, sino aquel con quien puede establecer una intensa relación de a dos, el "amigo del alma" es alguien que lo ayuda a aprender a vivir esa relación sin poner en juego los aspectos profundos de su sexualidad.

Todo adolescente se valora a sí mismo en su "amigo del alma"; se autoafirma, se reencuentra con su personalidad y se sitúa frente a los demás.

La tarea de los padres y maestros no es impedir esa amistad, sino observarla a distancia para que no tome un rumbo exageradamente exclusivista o deformante. Como toda etapa del crecimiento, trae consigo dolores de cabeza. Tal vez se convierta en una molestia para usted y se vea tentado a suprimirla, pero bien podría ser el principio de una amistad que enriquezca la vida de su hijo. Compártala como sólo pueden compartirse las experiencias que el adolescente necesita vivir a solas: respetándola.



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

La identidad sexual - 2

Wilson W. Grant

La madurez en la sexualidad se alcanza como resultado de un aprendizaje. El niño aprende a ser un varón o una mujer; y una vez que aprende su papel, casi nunca lo altera en su interior.

EL MES PASADO consideramos el descubrimiento que el niño hace de su propio cuerpo durante los primeros años de vida. En este número abordaremos el tema de la identidad sexual y los enamoramientos infantiles.

Muchos estudios han demostrado que la identidad sexual se establece a la edad de dos años. Después de esta edad, los intentos de orientar a los niños en forma opuesta a la que indica su sexo, acarrea consecuencias psicológicas graves. De hecho, la idea que tiene el niño de sí mismo casi nunca cambia a pesar de que su cabello y sus ropas sean diferentes. El sexo 'genético' tiene una importancia secundaria en la determinación sexual a la cual el niño considera que pertenece; su propia experiencia es mucho más fundamental. El niño aprende a ser un varón o una mujer; y una vez que aprende su papel, casi nunca lo altera en su interior.

¿Cómo aprende el niño ese papel? Lo hace de muchas formas. Desde el comienzo, se suele vestir al varón con ropas diferentes de las de la mujer. Luego se les dice: "Tú eres el varoncito de papá", o "tú eres la niña de mamá". A los varones se les enseña una y otra vez que son rudos; a las niñas se les repite que son dulces. De esa manera, poco a poco el niño empieza a identificarse con uno de su padres y copia sus modales e ideas.

El reconocimiento de las diferencias sexuales, así como las del color de la piel y otras características físicas, suele presentarse alrededor de los dos o tres años. El hecho de bañarse con sus hermanos y observar cómo se cambia y se lava a otros bebés, lleva al varón a preguntar cómo orinan las niñas y hace que éstas se empeñen en entender por qué no tienen pene.

Los niños no dan por supuestas las diferencias entre los sexos. Ellas representan un gran misterio y los pequeños suelen elaborar grandes fantasías para explicarlas. La niñita de tres o cuatro años puede preguntarse en voz alta por qué no tiene pene. "¿Lo perdí?" preguntó Ana, de tres años, mientras observaba el pene del hermanito a quien su mamá cambiaba los pañales. Los varones pueden preguntar: "¿Cómo hace Ana cuando quiere hacer 'pipí'? No tiene con qué hacerlo". La niña puede imaginar que perdió su pene porque se portó mal o que le crecerá cuando sea más grande. El varón puede concluir que si las niñas pueden perder el pene, él también puede perder el suyo.

No debemos tomar estas fantasías a la ligera. Se trata de problemas serios para el niño. Conviene conversar al respecto. Podemos decir: "A veces las niñas se asustan cuando ven que no tienen pene. ¿Te has preguntado alguna vez sobre ello?"

A nuestro hijo varón podemos decirle: "Los varones a veces se preocupan cuando ven que las niñas no tienen pene. No debes preocuparte por eso; las niñas son distintas a los varones. Nacen así. Esa es la razón por la cual cuando crecen pueden ser madres y los varones pueden ser padres".

Wilson W. Grant, médico especializado en Pediatría, reside en los Estados Unidos. El presente artículo ha sido resumido de su libro *De padres a hijos acerca del sexo*.

La noción acerca del papel sexual que ha de desempeñar el niño debe ser clara y precisa, pues si está confundido acerca de esto, se sentirá confundido en muchas otras cosas.

La enseñanza del aseo

Todo lo que el niño aprendió sobre el amor, sobre sí mismo como un ser sexual y sobre su cuerpo, se pone a prueba una y otra vez cuando se le enseñan nociones de aseo. Desde el punto de vista de las actitudes sexuales, éste es uno de los acontecimientos más importantes en todo el desarrollo del niño. Durante este proceso se fijan, en cierta medida, las actitudes del niño hacia su cuerpo.

El control de las funciones intestinales y urinarias es otro paso natural en el desarrollo del niño. La formación de hábitos de control significa retener el deseo de orinar o defecar hasta poder hacerlo en un lugar adecuado. Difiere en cierto sentido de otros pasos del desarrollo de la criatura, tales como sentarse y caminar, pues requiere una mayor medida de ayuda de nuestra parte y mucha más paciencia.

Los órganos sexuales y los de eliminación están tan cerca que el niño suele confundirlos y, de ese modo, las actitudes hacia los segundos suelen transferirse al área sexual. Martín demuestra con qué facilidad los niños de tres años confunden las estructuras anales y genitales. No movió el vientre durante varios días y se negaba a sentarse en el inodoro. Por fin, la madre insistió en que se sentara aun sin ganas. Mientras lo hacía, se señaló los testículos y dijo a su madre: "Son míos. Los necesito". La madre se dio cuenta de que temía perder los testículos al mover el vientre. Le aseguró que no sucedería tal cosa, el niño se calmó y recuperó su ritmo normal.

El error más común en la formación de hábitos de aseo en el niño es ir demasiado rápido o ser demasiado estricto. No hay dos niños que estén preparados para comenzar al mismo tiempo. Nadie pretende que un bebé camine antes que sus piernas sean lo suficientemente fuertes como para soportar el peso de su cuerpo. Del mismo modo, antes de poder controlar su vejiga o sus intestinos, ciertos músculos y determinadas partes de su sistema nervioso deben alcanzar una madurez suficiente como para que el niño pueda ejercer un control consciente sobre ellos. De manera que cuando se empieza a enseñar al niño a edad muy temprana, se invita al fracaso. El niño puede controlar los intestinos alrededor de los 18 a los 30 meses y la vejiga entre los 24 y 36 meses. Por supuesto que sucederán accidentes hasta los cinco años en la mayoría de los niños. Es probable que el infante pueda empezar a desarrollar hábitos de control cuando camina solo, cuando los intestinos y la vejiga han alcanzado cierto ritmo regular y cuando pueda indicar a los padres que se siente molesto.

La necesidad de aprobación hace que el niño trate de vivir de acuerdo con los deseos de la madre. Si ésta pretende que adquiera hábitos adultos cuando el niño no es capaz de hacerlo, se desilusionará por su imposibilidad de complacerla. Al principio puede poner mucho empeño, pero al percibir el disgusto de la madre por sus fracasos, perderá la confianza en sí mismo y no hará otro intento.

En la mayoría de los casos, los métodos severos para forzar al niño a sentarse en el orinal son contraproducentes. Si se lo presiona demasiado, los hábitos de aseo se convertirán en un campo de batalla entre el niño y sus padres, en el cual el primero ejercerá una fuerte resistencia a fin de mantener su creciente autonomía. Tarde o temprano, el niño adquirirá el control de sus intestinos a pesar de las presiones ansiosas de sus padres, pero puede suceder mucho después de lo que hubiera podido ser en circunstancias favorables. Más aún, puede provocarle una preocupación excesiva por sus intestinos cuando crezca.

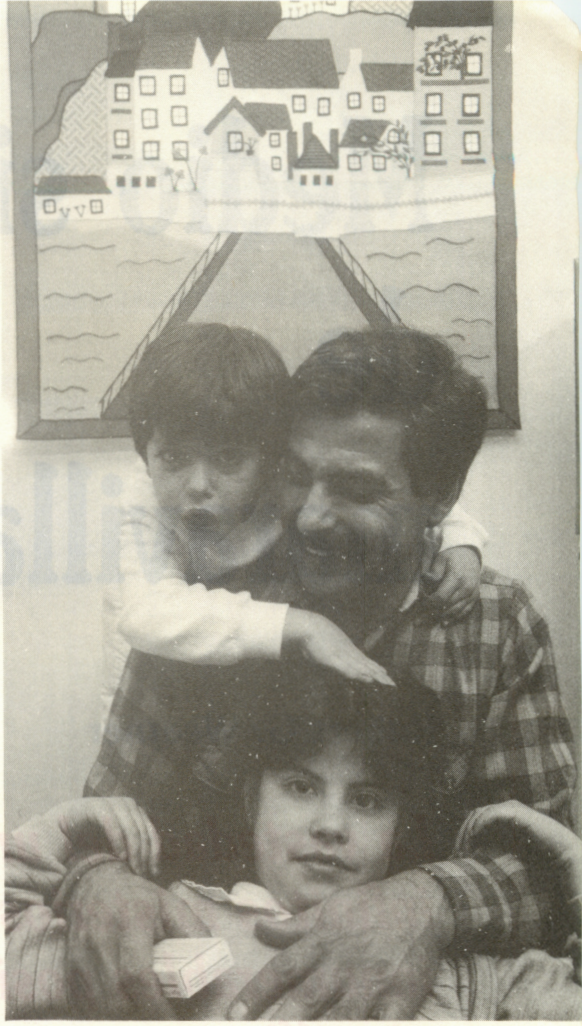
La falta de formación de hábitos también es contraproducente. Cuando se deja al niño librado a sus propios recursos, probablemente siga mojándose y ensuciándose durante mucho tiempo. Tal libertad puede satisfacer al niño en ese momento, pero se le niega la satisfacción que se obtiene al cumplir una tarea.

Llega un momento cuando los niños ya no necesitan nuestra ayuda para desarrollar los hábitos de aseo. La mayoría de ellos logran controlar sus esfínteres, pues con ello complacen a los padres. El éxito de nuestro hijo es otra señal de que ha dado otro paso importante en la



Todo lo que el niño aprendió sobre el amor y la sexualidad se pone de manifiesto en la actitud que tiene para con su propio cuerpo.

La noción acerca del papel sexual que ha de desempeñar el niño debe ser clara y precisa, pues si está confundido acerca de esto, se sentirá confundido en muchas otras cosas.



aceptación gradual de nuestros valores. El control de esfínteres aumenta la sensación de logros y de autonomía del niño. Ha logrado una confianza que le permitirá triunfar en otros aspectos del proceso de desarrollo. El trabajo conjunto y amistoso entre padres e hijo para aprender los hábitos de aseo establece una pauta para otras relaciones amistosas y cálidas durante el proceso que lleva al niño hacia la madurez. El respeto sano hacia el cuerpo adquirido en este momento establecerá los fundamentos para el desarrollo de una sexualidad adulta sana.

"Me casaré con mamá"

Entre los cuatro y los seis años se intensifica el impulso sexual. El niño desarrolla un interés profundo por su propio cuerpo. ¿Cómo se siente? ¿Para qué sirve? También tiene gran curiosidad por el placer que experimenta al acariciar sus órganos genitales. De modo que la masturbación es muy común durante estos años. En general, la mayoría de los autores autorizados afirman que no es nocivo que el niño descubra que sus órganos genitales producen sensaciones placenteras, siempre que los adultos no hagan un escándalo al respecto. Aquí también debemos enseñar la conducta adecuada al niño sin hacerle sentir vergüenza por una sensación natural. Podemos decirle algo así:

"Sé que te sientes bien cuando te tocas el pene. Pero los niños no deben sentarse en el inodoro el día entero, así que levántate y ve a jugar". Se han reconocido sus sentimientos, pero se le alienta con cariño a buscar otros intereses. Cuando la niña descubre su clítoris y dice a su madre que es "el lugar donde siente las cosas más lindas", se necesita mucho amor para no decir: "No lo toques". De hecho, debemos alegrarnos del progreso que ha hecho la criatura, pues las sensaciones más placenteras ya no provienen de la boca o del ano, sino de sus genitales.

En esta etapa, el niño en edad preescolar por lo general supone que puede crecer y casarse con el progenitor del sexo opuesto. El varón se enamora de la madre y la niña del padre. A este triángulo amoroso los psicólogos lo llaman complejo de Edipo, por el mito griego de Edipo, quien mató al padre y se casó con la madre.

A pesar de que no siempre se expresan abiertamente, estas fantasías infantiles van acompañadas por todo el ardor y la ternura que puede sentir el niño. Pero subsiste una molesta complicación: el padre ya está casado. En su mundo de fantasía, el niño encuentra soluciones para tal problema. Puede decir cosas tales como: "Papá puede casarse con abuelita", o "Mamá se puede ir a la casa de los vecinos". Los celos y el deseo de suplantar al rival paterno adquieren diversas formas. Al proponer ocupar el lugar de su madre en la cama junto al padre, una niña de cuatro años sugirió que "mamá puede dormir en el suelo".

El padre no debe asustarse por este "enamoramiento". Debe comprender que se trata de un momento normal del crecimiento. Como padres, podemos ayudar al niño que pasa por esta etapa manifestando con cariño, pero con firmeza, tanto en palabras como en los hechos, que el niño no puede reemplazar a su rival y que el matrimonio debe esperar hasta que él crezca y encuentre un compañero de su misma edad.

Cuando Gabriela anunció que se casaría con el padre, la madre respondió: "Sé que quieres a tu padre, pero nosotros dos estamos casados. Cuando crezcas encontrarás a alguien a quien amarás mucho y querrás casarte con él".

Estos enamoramientos apasionados del niño preescolar se estrellan cuando la niña se da cuenta de que no puede competir con la madre en el afecto del padre y cuando el niño ve que no es un buen rival del padre por el cariño de la madre. Sin embargo, durante el proceso del complejo de Edipo, el niño crece en su propia identidad. El varón puede esforzarse por ser tan varonil como el padre, y la niña tan femenina como la madre. Cuando el niño entre en la edad escolar no tardará en reprimir los recuerdos de este conflicto. Al llegar al tercer grado, cuando el varón considera que todas las niñas son delicaduchas y tontas, suele imaginar que es inaudito que alguna vez haya pensado en casarse con su madre. VF

Medio siglo de maravillas estelares

Robert G. Wearner

La vastedad del universo, con sus infinitos misterios, es un camino de innumerables posibilidades para el científico y un modo en el que Dios se expresa para el religioso.

HACE cincuenta años, acompañé a un grupo de compañeros de estudio en una visita al Observatorio Lick en la cima del monte Hamilton, en California, Estados Unidos. Estábamos matriculados en una clase de astronomía en el año escolar 1936/37. Nuestro profesor, M. Wallace Newton, había hecho arreglos con los astrónomos para que pasáramos toda la noche viendo las estrellas por medio de los grandes telescopios del observatorio. Uno de éstos, con su lente de 36 pulgadas (90 cm de diámetro), era —y todavía es— uno de los más grandes telescopios de refracción del mundo. (Este es el tipo en el cual el observador mira a través de lentes.)

El primer ítem en la agenda para nuestra clase era ver el cúmulo globular M13, en la constelación de Hércules. Recuerdo cuán asombrados estábamos cuando espiamos a través del ocular del gigante de 36 pulgadas. Observamos 300.000 estrellas estrechamente amontonadas, que me parecieron un montón de granos de sal. Lejos estábamos entonces de soñar que los astrónomos, casi 40 años después, intentarían enviar un mensaje desde un radiotelescopio en Puerto Rico a seres inteligentes que, según presumían, viven en el área de ese cúmulo.

Después del atisbo inicial en los cielos, el astrónomo que nos atendía nos condujo a un telescopio más pequeño. Al amanecer estábamos un poco soñolientos, pero la mayoría de nosotros había permanecido despierta para observar una maravilla estelar tras otra a medida que las constelaciones pasaban encima de nuestras cabezas.

Ahora, medio siglo después, decidí renovar mi hobby de observar las estrellas. Durante mis años como misionero en Sudamérica, aprendí a localizar el polo sur celeste con la ayuda de las estrellas indicadoras de la Cruz del Sur. Los universos insulares llamados Nubes Magallánicas despertaron mi curiosidad. Pero siempre parecía demasiado ocupado para dedicar mucho tiempo al estudio de las estrellas. Ahora, jubilado, me inscribí en una clase de astronomía en un colegio de mi localidad. Mi propósito fue descubrir qué progresos se hicieron en el estudio del Universo en los últimos cincuenta años. Lo que aprendí me dejó verdaderamente estupefacto. En los párrafos siguientes trataré de resumir algunos de estos descubrimientos.

Robert G. Wearner es un prolífico escritor de temas religiosos. Durante muchos años trabajó en Sudamérica como pastor y profesor. Actualmente jubilado, reside en los Estados Unidos, su país natal.

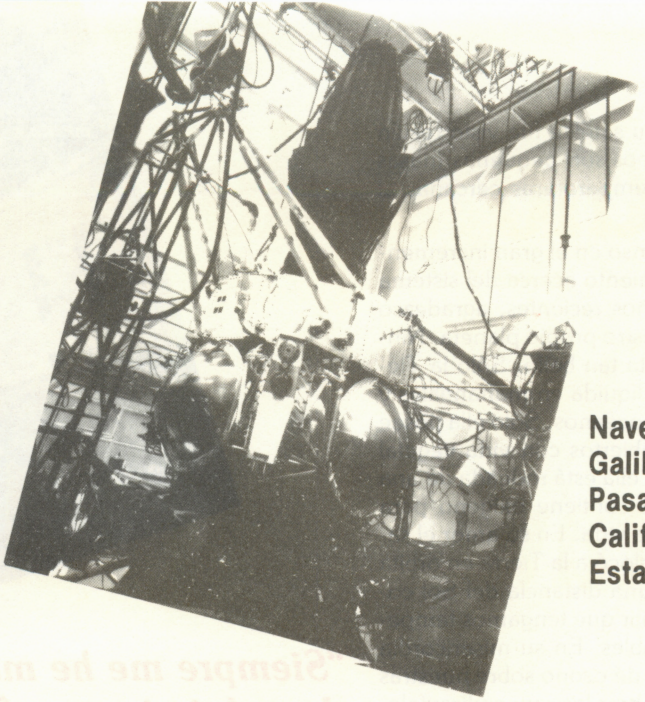
Puesto que soy creyente en la Biblia y en Dios como Creador del Universo, todos estos progresos en el conocimiento sirven para acrecentar mi respeto y reverencia por Aquel que hizo todos estos objetos siderales. David escribió hace tres mil años: "Los cielos cuentan la gloria de Dios" (Salmos 19: 1). "Gloria" significa carácter. Para mí, cada nuevo descubrimiento me cuenta algo más acerca de la sabiduría de mi Padre, de su poder y de su amor por sus criaturas. Reconozco que el agnóstico y el ateo no ven a un Ser Inteligente detrás de las leyes de la naturaleza. Ellos contemplan asombrados los más recientes descubrimientos, pero procuran explicaciones puramente naturales. Al estudiar el cosmos, debemos comenzar con ciertas presuposiciones.

La tecnología moderna revela que toda la naturaleza es dinámica —caracterizada por cambio y actividad continuos. Por miles de años los seres humanos pensaron que la tierra y el cielo eran estáticos. La tierra debajo de los pies parecía sólida e inalterable. Aparentemente cada estrella permanecía en la misma posición en relación con las otras. Los cinco planetas visibles se movían, pero eran predecibles. Todos los objetos celestiales parecían girar en torno de la Tierra.

Nuestro sistema solar

Ahora sabemos que todo está moviéndose. Nuestro Dios es dinámico. Los planetas giran alrededor del Sol, y cada uno rota sobre su eje. Siete de los nueve planetas de nuestro sistema solar tienen una o más lunas circuyéndolos. Todas las galaxias están girando a través del espacio. Para completar el espectáculo, en los extremos más lejanos del Universo los quásares aportan los fuegos artificiales. Descubiertos en la década del 50, muchos astrónomos creen que son galaxias en explosión. Nuestro Creador no es un Ser perezoso. El es vibrante, origina variedad y produce sorpresas y excitación.

El satélite que mejor conocemos es nuestra Luna, mencionada unas cuarenta veces en la Biblia como la obra de la mano de Dios. Allá por 1937, ni soñábamos que en 22 años (1959) una sonda hecha por el hombre volaría alrededor de la Luna y tomaría fotografías de su remoto lado desconocido. Posteriormente, el 20 de julio de 1969, dos seres humanos salieron de su aeronave Apolo 11 para caminar sobre la superficie lunar. Después, diez hombres



Nave espacial Galileo, en Pasadena, California, Estados Unidos.

David escribió hace tres mil años: "Los cielos cuentan la gloria de Dios" (Salmos 19: 1).

más exploraron sus planicies y montes, regresando con muestras de rocas y suelo. Ahora hay mapas de toda la superficie y su suelo fue analizado.

Nuestros vecinos planetarios más cercanos —Mercurio, Venus y Marte— fueron los siguientes en ser estudiados. Sondas norteamericanas y soviéticas visitaron a los tres y enviaron fotografías. ¡Qué sorpresa fue descubrir que estos planetas interiores son rocosos, secos y sin vida —cubiertos con montañas y cráteres similares a los de nuestra Luna! Las temperaturas de Mercurio y Venus son extremadamente elevadas.

Marte es más fresco, pero no más hospitalario para la vida. En nuestra clase hace cincuenta años, hablábamos acerca de la posibilidad de que hubiera vida inteligente en el Planeta Rojo. Fotos detalladas que fueron enviadas por las naves espaciales muestran claramente helados casquetes polares, cañones, cráteres y lo que parece ser un lago seco y lechos de ríos —pero ninguna señal de vida. Una nave espacial descendió en 1976 y cavó en el suelo. De los exámenes no resultó ninguna prueba positiva siquiera de bacterias. ¡Qué chasco!

¿Por qué el Creador de la vida en nuestro planeta dejó a nuestros vecinos en esa condición desolada e inanimada? No lo sé. Algún día El nos lo dirá. ¿Podría ser que previó la entrada del pecado y la rebelión en la tierra, y procuró aislarnos de otros seres inteligentes? ¿Estamos en cuarentena?

¿Qué han aprendido los científicos acerca de los planetas exteriores en el último medio siglo? Mucho, por cierto. Dos naves espaciales, la Pioneer 10 y la Pioneer 11 enviadas en 1973/74, fueron seguidas por la Voyager 1 y la Voyager 2. Las fotos enviadas revelaron detalles de las lunas y de la superficie nubosa de Júpiter —y un anillo alrededor del planeta. Antes pensábamos que sólo Saturno tenía anillos. La mayor sorpresa fue cuando la luna más interior exhibió volcanes activos. Imagine ocho de ellos, todos al mismo tiempo, arrojando azufre a una gran altura en el cielo. ¡Qué fuegos artificiales!

Cuando las sondas llegaron a Saturno, las fotografías de sus famosos anillos mostraron que son extraordinariamente complejos, con millares de anillejos concéntricos. Algunos hasta parecían estar entrelazados. Se descubrieron todavía más lunas.

Después está Urano, el planeta verdoso que parece inclinarse sobre un lado. La Voyager 2 voló cerca de él a comienzos de 1986 y nos reveló que tiene quince lunas en vez de cinco. ¡Y también tiene anillos! ¿Qué nos informará la nave espacial acerca de Neptuno cuando arribe allí en agosto de 1989?

El pequeño Plutón, el planeta exterior conocido más lejano, fue descubier-

to en 1930. Su satélite fue visto recién en 1978. Ambos son pequeñas masas heladas con temperaturas cercanas al cero absoluto.

Cuando pienso en el gran incremento del conocimiento acerca del sistema solar en los años recientes, agradezco a Dios por nuestro propio planeta. Ningún otro resulta tan bello. Sólo la Tierra tiene agua líquida en manantiales y arroyos, ríos y océanos. Sólo ella posee continentes cubiertos con vida vegetal y animal. Sólo ella está rodeada de una atmósfera que contiene oxígeno para hacer posible la vida. En su amor el sabio Creador colocó a la Tierra en órbita justamente a una distancia del Sol como para permitir que tengamos temperaturas agradables. En su misericordia colocó la capa de ozono sobre nuestras cabezas para filtrar los rayos ultravioletas que podrían matarnos.

El Sol

Ya que estamos hablando acerca de los rayos solares, veamos lo que los científicos han aprendido recientemente respecto del Sol. Influye en nuestras vidas de diversas maneras. No solamente nos da luz y calor; además afecta fuertemente el clima y las comunicaciones de radio. Los escritores de la Biblia también sintieron su importancia y se refirieron a él 155 veces. Aunque los vecinos de Israel adoraban al disco dorado, los profetas hebreos señalaban al Dios que lo había creado. Colocado en los cielos para gobernar el día, llegó a ser un símbolo de la rectitud y la pureza.

Mencionaremos sólo un descubrimiento importante acerca del Sol. En 1962 un artefacto enviado a Venus reveló la existencia del viento solar. Este extraño "viento" consiste en un rocío de rápidas partículas cargadas que emanan del halo del Sol en todas direcciones, y que aun iluminan la cola de un cometa. Afortunadamente, un bondadoso Creador ha provisto a nuestra Tierra con un escudo llamado arco de choque, que desvía el flujo de partículas de modo que no pueden dañarnos.

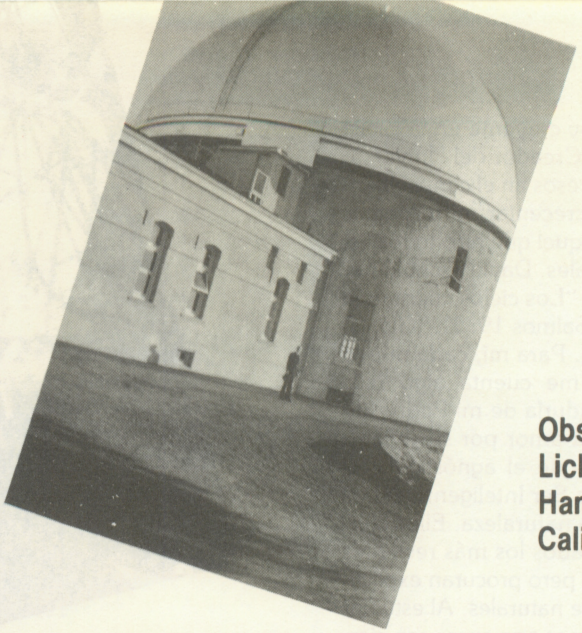
Las galaxias

Después de considerar a nuestro sistema solar nos volvemos ahora hacia el Universo. Después de nuestro Sol, ¿dónde encontramos la estrella más cercana? Es Alfa de Centauro, visible en el hemisferio austral. En tanto que la luz de nuestro Sol llega aquí en apenas ocho minutos, debe viajar durante más de cuatro años-luz desde esta estrella más cercana. Puesto que las distancias son tan vastas en el espacio, los astrónomos usan como unidd de medida el término año-luz más que el de kilómetros. La luz se desplaza a la velocidad de 300.000 kilómetros por segundo. Uno pronto se siente perdido cuando los científicos hablan de estrellas y galaxias ubicadas a miles y millones de años-luz de distancia. Sólo podemos exclamar: ¡Cuán grande es nuestro Dios!

Alfa de Centauro y la mayoría de los astros que vemos a simple vista son parte de la galaxia llamada Vía Láctea. Nuestro Sol, alejado de su centro, es sólo una estrella de mediano tamaño. El astrónomo norteamericano Harlow Shapley descubrió su ubicación en la década de 1920. Nuestro sistema solar sigue su curso hacia el borde de la galaxia en el brazo de la gran espiral que contiene al Orión. Nuestra Vía Láctea tiene la forma de una lenteja gigante. El centro está en la constelación de Sagitario, que tiene una gran concentración de cúmulos de estrellas. Al igual que nuestra ubicación en el sistema solar, veo en nuestro lugar en la galaxia una evidencia del cuidado de Dios. Tal vez la intensa radiación de muchas estrellas estrechamente agrupadas en el centro habría sido demasiado caliente para nosotros. Nuestro mundo acompaña a su Sol a una distancia segura, lejos del centro.

Sólo unos años antes que yo estudiara con el profesor Newton, otro astrónomo norteamericano, Edwin Hubble, demostró al mundo científico que nuestra Vía Láctea no era sino una galaxia entre muchas. Por ello, durante el pasado medio siglo los astrónomos han estado ocupados estudiando objetos estelares en el espacio profundo mucho más allá de nuestras familias de soles.

Hasta ahora hemos hablado principalmente de telescopios ópticos. Los astrónomos estudiaban la luz de las estrellas recogida por lentes o espejos. En 1937, apenas unos meses después de nuestra visita de toda la noche al monte Hamilton, Grote Reber, un ingeniero de radio, construyó el primer radiotelescopio en Wheaton, Illinois. Ahora estos "platos" gigantes se encuentran en muchas partes del mundo. Por casualidad, un físico de la compañía Bell Telephone había descubierto en 1931 que las estrellas emiten ondas de radio además de luz visible. Este hallazgo abrió un nuevo capítulo en el estudio del Universo. El Sol, Júpiter y las galaxias en el espacio profundo han revelado secretos de su existencia a medida que los astrónomos estudian sus señales de radio. El radiotelescopio más grande del mundo es el de Arecibo, en Puerto Rico, con un diámetro de 305 metros, que cubre 20 acres (8 hectáreas). Los científicos usan ahora instrumentos colocados en satélites y globos



Observatorio Lick, en el monte Hamilton, California.

"Siempre me he maravillado ante los descubrimientos efectuados durante mi vida. No obstante, el futuro contiene emociones más intensas para nuestros asombrados ojos".

para estudiar los rayos gamma y X del Sol y de las estrellas, que no llegan a la superficie de la Tierra.

La vastedad del Universo

Con toda esta nueva tecnología los astrónomos han descubierto que el Universo es mucho más vasto que lo que persona alguna hubiera pensado hace cincuenta años.

A principios de enero de 1987, miembros de la Sociedad Americana de Astronomía recibieron informes del avistamiento de "dos gigantescos arcos de luz bien definidos. . . cuatro a siete veces más largos que el diámetro de la Vía Láctea. . ." Nadie había visto jamás algo semejante. Los científicos estudiaron además una galaxia recién nacida ubicada a doce millones de años-luz de la Tierra, identificada como 3C 326.1.

Esa tendencia a asignar números a estrellas y galaxias distantes me recuerda un texto: "Levantad en alto vuestros ojos, y mirad quién creó estas cosas; él saca y cuenta su ejército; a todas llama por sus nombres; ninguna faltará; tal es la grandeza de su fuerza, y el poder de su dominio" (Isaías 40: 26). Nuestro Creador no identifica a las estrellas ni a la gente con un mero número. El conoce por nombre todo lo que ha creado —desde las galaxias hasta el individuo más pequeño. Todos son preciosos a su vista.

David exclamó: "Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú formaste, digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria?" (Salmos 8: 3-4). Los hombres y las mujeres, diminutos y débiles, parecen insignificantes cuando "vemos" el vasto Universo de Dios. Nuestro sistema solar y nuestra galaxia son una parte muy pequeña del dominio del Creador, de acuerdo con los descubrimientos realizados en décadas recientes.

¡Cuán grande es nuestro Dios! El nos ha salvado del pecado y nos ha prometido una eternidad para viajar por todo su vasto dominio a fin de estudiar sus secretos.

Me maravillo ante los descubrimientos efectuados durante mi vida. No obstante, el futuro contiene emociones mucho más grandes para nuestros asombrados ojos.

"¡Oh profundidad de las riquezas de la sabiduría y de la ciencia de Dios! ¡Cuán insondables son sus juicios, e inescrutables sus caminos!" (Romanos 11: 33). VF

¿Qué responde la Biblia?

En S. Mateo 12: 40, la Biblia dice lo siguiente: "Porque como estuvo Jonás en el vientre del gran pez tres días y tres noches, así estará el Hijo del Hombre en el corazón de la tierra tres días y tres noches". Si Jesús fue sepultado el viernes de tarde y, según dicen, resucitó el domingo de mañana, ¿cómo se cumplieron esos tres días y tres noches?

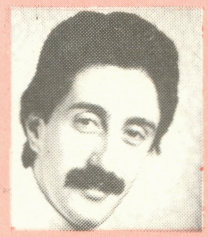
En S. Lucas 24: 13-24 se habla de dos discípulos que el domingo por la tarde iban de Jerusalén a una aldea llamada Emaús. En el camino se encontraron con un forastero que les preguntó cuál era la razón de su tristeza. Al comentarle lo sucedido ese fin de semana y expresar la profunda pena que sentían (ya que creían que "El era el que había de redimir a Israel"), Cleofas dijo: "Y ahora, además de todo esto, hoy es ya el tercer día que esto ha acontecido" (versículo 21). ¿Cuál era el "tercer día" para Cleofas? En el versículo 13 se dice que esos discípulos iban a Emaús "el mismo día", o sea "el primer día de la semana", según lo señala el versículo 1 del capítulo 24 de San Lucas. Por lo tanto, para un testigo que estuvo presente y vio lo que sucedió con Jesús en esos días, "el tercer día" correspondía al "primer día de la semana"; es decir, el día de la resurrección, el domingo.

Una vez que se reunieron todos los discípulos y "les fueron abiertos los ojos, y le reconocieron" (versículo 31), Jesús les explicó las Escrituras indicándoles que había sido necesario que padeciera "y resucitase de los muertos al tercer día" (S. Lucas 24: 46). Cleofas, en camino a Emaús y en el primer día de la semana, había afirmado que hacía tres días que Jesús había sido sentenciado a muerte y crucificado. Por lo tanto, de acuerdo con los hechos, se había cumplido la señal dada por Jesús de que resucitaría "al tercer día".

En los evangelios se usan tres diferentes expresiones para referirse a esos tres días y tres noches. Estas expresiones son: *En tres días* (S. Mateo 26: 61; 27: 40; S. Marcos 14: 58; S. Juan 2: 19-21); *después de tres días* (S. Mateo 27: 63; S. Marcos 8: 31); *al tercer día* (S. Mateo 16: 21; 17: 23; 20: 19; 27: 64; S. Marcos 9: 31; 10: 34; S. Lucas 9: 22; 18: 33; 24: 7, 21, 46; 1 Corintios 15: 4). Estas tres formas idiomáticas, además de la de S. Mateo 12: 40, se refieren al mismo hecho: muerte, sepultura y resurrección de Jesucristo, que ocurrió entre la puesta de sol del viernes y la madrugada del domingo.

No debemos olvidar que para encontrar el sentido de una frase o expresión idiomática de la Biblia debemos recuperar el contexto cultural y lingüístico dentro del cual se da esa expresión. Por lo tanto, cabe mencionar que para los habitantes de la Palestina de los días de Jesús, "tres días y tres noches" no incluía las 24 horas de cada día; o sea, no correspondía necesariamente a 72 horas. "Tres días y tres noches" correspondieron a las pocas horas del día viernes (cuando Jesús fue crucificado), a todas las horas del sábado (en las que estuvo sepultado) y a las pocas horas del domingo (cuando resucitó).

A esto podemos agregar el claro testimonio de S. Marcos 16: 9.



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

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

Una luz en el Amazonas

Carlos Alberto Hein

La vida de un misionero en el Amazonas da lugar al relato de muchas aventuras; sin embargo, lo que más impresionó al autor en su paso por la selva brasileña fue la conversión de un hombre.

CORRIA la década del 30. La industria del caucho se encontraba en pleno auge en las selvas vírgenes del Amazonas. Sus empresarios extendían prometedoras y sutiles invitaciones que atraían por centenas a esforzados trabajadores de todos los puntos de la República Federativa del Brasil, muy especialmente del área del nordeste. Innumerables contingentes se apiñaron en aquellos plantíos naturales, a la espera del futuro estimulante que les había sido ofrecido. Pero la realidad resultó ser muy otra. En lugar de obtener copiosas ganancias, fueron víctimas de un burdo mercantilismo, que prácticamente los convirtió en una miserable legión de esclavos. La opresión, el hambre, la pobreza denigrante y la ignorancia más completa marcaron el ambiente que rodeó a aquellos incautos seres que, en su mayoría, jamás lograron retornar a sus respectivos terruños. Y la ilusión se convirtió en una experiencia desoladora que sumió a incontables almas en la desesperanza y en la tribulación.

Ese fue el caso, entre tantos, de don Pedro Desiderio, protagonista de la conmovedora historia que hoy nos ocupa.

Siendo aún muy joven y ya con la certeza de no poder volver a la tan distante ciudad nordestina que un día lo vio partir, Pedro contrajo enlace con una moza amazoniense que, corrido el tiempo, le dio varios hijos.

A medida que la suerte le iba siendo más esquiva, y cuando las perspectivas de salir de ese mundo mediocre y asfixiante se desvanecieron por completo, Pedro optó por entregarse a una existencia licenciosa, cargada de vicios, que acabaron por corroer su cuerpo y su mente. Las bebidas alcohólicas más fuertes, el tabaco y, lo que es peor, su completa entrega a las abominables prácticas de la llamada "magia negra", hicieron de él un hombre pendenciero, de indomable mal genio. Se convirtió en el terror de los vecinos y, lo que es más triste, de sus propios familiares. En varias ocasiones su misma esposa estuvo tentada a quitarse la vida, a causa de la angus-

Carlos Alberto Hein es licenciado en Teología. Trabajó cinco años en el Amazonas, Brasil, y actualmente ejerce su ministerio en Bahía Blanca, Argentina.



tia que la sobrecogía al tener que convivir con un ser tan miserable. Más tarde, confesó que el amor por sus hijos, víctimas inocentes de aquella situación descontrolada, fue lo que la detuvo de cometer el más irreparable de los actos.

Y así transcurrieron los años.

Cierto día se produjo un disturbio mayúsculo en el que la borrachera dio paso a la riña y ésta derivó en un lastimoso homicidio. "Don Pedro", como era denominado por todos, aun sin ser el autor material del hecho, fue acusado y conducido por las autoridades hasta la humilde ciudad de Carauarí, distante algo más de 2.000 km de la ciudad de Manaos, en pleno corazón de la selva amazónica. Por aquel tiempo era tan primitivo ese paraje, que no poseía cárcel. En razón de ello, durante el día —siempre custodiado— trabajaba duramente y por la noche pernoctaba en una casa particular, también bajo fuerte vigilancia.

La libertad llegó al cabo de varias semanas.

Largos días de tedioso viaje en barco lo aguardaban para regresar a su casa. Antes de subir a la embarcación, alguien le obsequió una Biblia. Pensando que se trataba de otro libro de "magia negra" y contento de sumarlo a su colección, lo aceptó; pero lo dejó a un lado por un tiempo. Al cabo de varios días, agotado, incómodo por la penosa travesía y decididamente hastiado de todos y de todo, decidió tomar aquel volumen y comenzar a leerlo. . .

Quienes conocemos de cerca a don Pedro sabemos fehacientemente que lo ocurrido en aquel barco solitario no fue producto de la casualidad, sino un verdadero milagro de transformación operado por obra del Espíritu de Dios.

A medida que avanzaba en la lectura, ya para esas horas cautivante y conmovedora, fue siendo presa de un profundo sentimiento de angustia y genuino arrepentimiento por todo lo que había sido su tenebrosa existencia hasta entonces. Una paz celestial que nunca antes había experimentado fue inundándolo paulatinamente, y allí mismo, bajo el sol abrasador del Amazonas, don Pedro decidió convertirse en un hombre nuevo, con la ayuda de ese Dios extraordinario que empezaba a conocer.

Horas más tarde, los libros espiritistas, el tabaco y todas las botellas de aguardiente fueron sepultados para siempre en esas aguas atestadas de alimañas. Y un Pedro Desiderio totalmente distinto atravesó la puerta de su hogar, ya no para provocar el pánico y la huida, sino para compartir con sus familiares y sus vecinos el mensaje redentor que lo había transformado, y que ahora, por vez primera, otorgaba a su vida un hermoso e insondable sentido.

Después de algún tiempo se encontró con la lancha misionera adventista *Luzeiro*, y al enterarse de que sus tripulantes observaban el sábado como día sagrado, tal como enseñan las Escrituras, decidió unirse a la Iglesia Adventista. Diversos misioneros lo visitaron alternadamente. Pero después transcurrió un extenso período de nueve años en que se hizo imposible llegar hasta esa zona inhóspita y apartada.

Sin embargo, don Pedro aprovechó ese período para hacer su propia obra en aquel poblado. Compañero de todos, poseedor de una auténtica convicción de la fe que profesaba, condujo a muchos a cambiar también sus vidas y a allegarse confiados a Cristo. Con ayuda de varios vecinos llegó, inclusive, a erigir una hermosa capilla, construida enteramente con madera aserrada a mano. Ese templo fue una verdadera obra de artesanía, un monumento vivo de lo que puede lograr el amor misericordioso del Altísimo.

Fue entonces cuando tuve el placer inmenso de conocerlo.

En nuestra calidad de misioneros, viajando con mi esposa y nuestra hijita en la lancha adventista *Luzeiro V*, arribamos, precisamente, a la pequeña ciudad de Carauarí. Allí nos encontró don Pedro. Eufórico, nos suplicó que nos llegáramos hasta las márgenes del río Xeruá —afluente del Amazonas—, donde él, su familia y un precioso grupo de vecinos nos estaban aguardando expectantes. ¡Luego de casi una década serían visitados por un misionero adventista!

Nuestros ojos se agrandaron como expresión de la sorpresa. Don Pedro nos estaba esperando, acompañado de *cuarenta* personas convertidas al cristianismo gracias a su influencia y a su labor incesante y amorosa.

Hoy, don Pedro Desiderio ya no es un esclavo: ni de los traficantes del caucho, ni de los vicios degradantes, ni de las tinieblas diabólicas que una vez lo atraparon.

Hoy es un hombre enteramente libre, feliz y agradable, impulsado por la gloriosa esperanza del advenimiento de Cristo, quien pondrá fin a todas las desdichas e injusticias humanas.

Conociendo esta historia emocionante, además de tantas otras similares acaecidas con el correr de los siglos y a lo largo y ancho de los cinco continentes, ¿puede alguien dudar que la Biblia es la carta que nuestro Dios nos legó para darnos la salvación eterna? VF

Alcohol - Tabaco Drogas

EL TABAQUISMO Y LAS PILDORAS ANTICONCEPTIVAS

La mujer fumadora que toma píldoras anticonceptivas corre mayores riesgos de contraer enfermedades cardíacas y del aparato circulatorio, sobre todo si tiene más de 35 años. Así lo revelan diversos estudios internacionales y un informe cuidadosamente elaborado por la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC).

Investigaciones realizadas en los Estados Unidos probaron, hace ya un tiempo, que los anticonceptivos orales pueden tener un papel activo en el desarrollo de enfermedades tales como el tromboembolismo venoso, la cardiopatía isquémica, los problemas cerebrovasculares y la hipertensión.

Por su lado, un informe de la Federación Internacional de la Familia advierte que si bien las mujeres jóvenes no fumadoras pueden consumir píldoras anticonceptivas sin padecer mayores riesgos, no ocurre lo mismo cuando la mujer tiene más de cuarenta años y es adicta al tabaco. El informe demuestra que las posibilidades de tener enfermedades cardíacas graves se multiplican varias veces en las mujeres fumadoras que consumen estos anticonceptivos.

ALCOHOLICOS SIN FRONTERAS

Alcohólicos Anónimos, institución que lleva años en los Estados Unidos ayudando a los alcohólicos de ese país a abandonar la bebida, organizó en Moscú, a comienzos de este año, una reunión en la que bebedores norteamericanos y soviéticos compartieron sus experiencias. La reunión, que contó con la autorización de las autoridades soviéticas, se celebró en una sala moscovita.

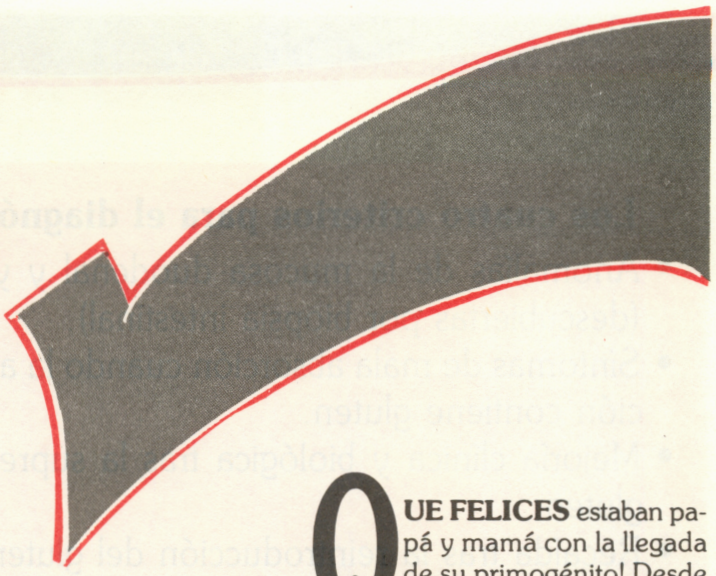
El secretario general del Partido Comunista soviético, Mijail Gorbachov, ha lanzado, desde que llegó al poder en marzo de 1985, una fuerte campaña contra el alcoholismo.

En efecto, el alcoholismo ha sido durante mucho tiempo uno de los males que más ha afectado la vida de los obreros en la Unión Soviética, y Gorbachov se ha propuesto mejorar la disciplina en los centros de trabajo y reformar la economía del país mediante el mejoramiento de la cantidad y calidad de su producción. Dos meses después de ser nombrado secretario general, Gorbachov hizo que la edad mínima para el consumo autorizado de alcohol fuera de 21 años, redujo el número de horas de funcionamiento de los expendios de bebidas alcohólicas, elevó los precios de éstas y comenzó a reducir la producción de vodka.

El 15 de noviembre próximo pasado, *Pravda*, el diario del Partido Comunista soviético, informó que había más de 4.500.000 alcohólicos registrados en la Unión Soviética, un millón de los cuales requería cuidados obligatorios. No se ha estimado el número de alcohólicos no registrados.

La voluntad del gobierno soviético de encarar un problema tan difundido ha llevado a sus miembros a estudiar las maneras en que tratan el alcoholismo en otros países, incluso los Estados Unidos. Alcohólicos Anónimos, organismo independiente con ramas en 110 países, cuenta con alrededor de diez millones de asociados. Su método consiste en alentar a ex alcohólicos a ayudar a otros enfermos del mal, lo que fue alabado por el diario *Komsomolskaya Pravda* a fines de 1987.

Mi hijo es celíaco



Marta R. Bina Estrada

La enfermedad celíaca se produce por una permanente intolerancia a la gliadina. Esta es una proteína contenida en el gluten del trigo, la avena, la cebada y el centeno. Cuando el individuo afectado ingiere estos cereales o sus derivados, se ocasiona una atrofia de las vellosidades intestinales y, en consecuencia, una mala absorción de los alimentos.

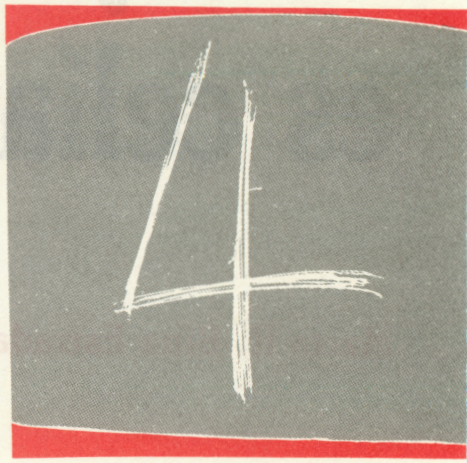
¡**QUE FELICES** estaban papá y mamá con la llegada de su primogénito! Desde su nacimiento, se lo veía un hermoso y robusto bebé, fuerte y vital. Mamá era una excelente nodriza, y Danielito crecía sano y feliz recibiendo como único alimento su nutritiva leche. Como sus padres seguían las indicaciones del pediatra, no había probado otra cosa hasta los seis meses. En cada control médico, papá y mamá comprobaban con alegría cómo el pequeño progresaba día a día, no sólo en peso y talla, sino también en maduración. Asistieron emocionados a la aparición de los primeros "ajós", a la sonrisa que iluminaba su carita, al descubrimiento de sus manos. Cada paso en la evolución de su hijito era motivo de gozo. ¡Cuántas fotografías registraron esos momentos inolvidables!: el día del primer puré, de la primera galletita; o cuando probó algo salado, ese sabor hasta entonces desconocido.

Y ahora Danielito cumplía diez meses. Sin embargo, algo empañaba la alegría de sus padres. El doctor también estaba preocupado: el aumento de peso no era el esperado; el otrora tranquilo y sonriente bebé se estaba tornando irritable; su barriguita se veía casi siempre hinchada, distendida. ¡Y esa diarrea rebelde que iba y venía y nunca terminaba de desaparecer! Claro, no siempre eran deposiciones líquidas. Ahora había cambiado su aspecto habitual: eran más voluminosas, claras y con esa apariencia pastosa que las hacía tan singulares.

La Dra. Marta R. Bina Estrada es médica pediatra, egresada de la Universidad Nacional de Buenos Aires. El título de Pediatría le fue otorgado por la Sociedad Argentina de Pediatría. Completó una residencia en Clínica Pediátrica en el Hospital de Niños de Buenos Aires. En la provincia de San Luis se desempeñó en varios cargos importantes en el campo de la pediatría. Actualmente dirige el Servicio de Pediatría del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

Los cuatro criterios para el diagnóstico

- Anomalías de la mucosa duodenal y yeyunal (descubiertas por biopsia intestinal).
- Síntomas de mala absorción cuando la alimentación contiene gluten.
- Mejoría clínica y biológica tras la supresión del gluten.
- Recaída tras la reintroducción del gluten.



Sin pérdida de tiempo y ya con una fuerte sospecha del diagnóstico, el pediatra pidió algunos análisis y pruebas especiales. Les habló a los padres de la posibilidad de una biopsia intestinal —que, por otra parte, es un procedimiento sencillo. Los resultados confirmaron lo que el médico pensaba: Danielito era celíaco.

Papá y mamá sintieron que se les encogía el alma. Habían oído solamente algunas cosas aisladas acerca de esa enfermedad que se imaginaban terrible. Pero felizmente pudieron acallar sus temores al tener la información adecuada y completa.

El doctor les explicó que la enfermedad celíaca se produce por una intolerancia permanente y absoluta a la gliadina. Esta es una proteína contenida en el gluten del trigo, la avena, la cebada y el centeno (TACC). Cuando el individuo afectado ingiere estos cereales o sus derivados, se ocasiona una atrofia de las vellosidades intestinales y, en consecuencia, una mala absorción de los alimentos.

Cuando los síntomas aparecen a una edad temprana, los niños sufren diarrea, detención en el crecimiento, vómitos, pérdida de peso y desnutrición con disminución de las masas musculares, inapetencia y cambios de carácter (irritabilidad).

La mala absorción de las grasas determina un aumento de la materia fecal; esto es lo que da a las heces su aspecto característico. Junto con las grasas —o lípidos— se pierden también las vitaminas liposolubles (que se disuelven en los lípidos); es decir, las vitaminas A, D, K, y E. La falta de dichas vitaminas es causa de varios trastornos en los pacientes celíacos. También se pierden minerales y vitaminas solubles en agua. Todos estos factores son los responsables de las alteraciones en la piel, de la caída del cabello, de la anemia, de la descalcificación, y aun de problemas neurológicos.

No es necesario que todos los síntomas estén presentes en un mismo enfermo. A veces puede manifestarse sólo uno de ellos. Además, los síntomas dependerán del tiempo de evolución de la enfermedad. Otras veces pueden presentarse recién en la edad adulta.

Se debe diferenciar la "enfermedad celíaca" del "síndrome celíaco". En el primer caso, se trata de una intolerancia primaria al gluten. El síndrome es un conjunto de síntomas y signos, clínicos y biológicos, que se evidencian como consecuencia de una mala absorción intestinal crónica y que responde a múltiples causas. Las más comunes de ellas son la giardiasis (infestación por una clase de parásitos) y cierto tipo de virus.

La intolerancia primaria al gluten está determinada por factores genéticos; se cree que también actúan mecanismos de orden metabólico y más probablemente inmunológicos.

Este es seguramente el caso de Danielito, en quien los síntomas aparecieron poco después de la introducción en su dieta de cereales y harinas.

No hay medicamento alguno que cure la enfermedad celíaca, pero felizmente existe un tratamiento para controlarla: la dieta estricta *sin gluten*, de por vida.

No es tan trágico como pareciera, ya que se puede ingerir harina de arroz, fécula y harina de maíz, harina de soja, fécula de mandioca, tapioca, harina de garbanzos, arvejas y otras legumbres. Se pueden preparar recetas variadas, agradables y nutritivas. (Vea, en este mismo número de **Vida Feliz,** las páginas 25-27.)

La respuesta al tratamiento dietético es rápida y ya en la primera semana se advierte mejoría de los síntomas.

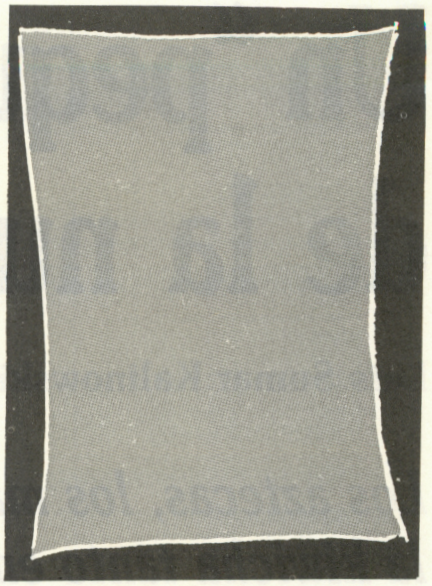
Los padres de Danielito fueron informados de que su niño podría crecer y madurar normalmente si seguía las indicaciones dietéticas, ya que las vellosidades del intestino y su buen funcionamiento se pueden restaurar completamente. Sin embargo, se

produciría una recaída si reincorporaba el gluten a su alimentación.

¿Y qué pasará cuando el niño sea más grande? ¿Estará destinado a ser una criatura triste, diferente de las demás? ¿Nunca podrá ir a una fiestita de cumpleaños y disfrutar una torta con sus amiguitos? ¡Sí! Claro que puede comer *de vez en cuando* todas esas cosas ricas, pero si las ingiriera de continuo, le harían mal. Es la ingestión sistemática de pequeñas cantidades de gluten (el equivalente de una rebanada de pan por día) lo que provoca las recaídas. Aun en la pubertad y la adolescencia se han observado períodos de uno o dos años sin síntomas, a pesar de las transgresiones alimentarias; pero, en algún momento, éstos reaparecerán y se agravarán progresivamente si no se elimina el gluten de la dieta.

El tratamiento de la enfermedad celíaca es muy gratificante, pues la respuesta es prácticamente inmediata y duradera si se cumplen las indicaciones. Los niños celíacos pueden ser considerados normales en todos los demás aspectos. De hecho, pueden realizar cualquier actividad propia de su edad y tener un excelente rendimiento escolar.

No hay motivo para entristecerse o desesperarse. Con la colaboración de padres cuidadosos y un equipo de profesionales competentes (pediatras y nutricionistas, fundamentalmente), los celíacos pueden vivir felices. VF



Consultorio médico

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

¿Cómo influye la alimentación en la gota?

En **Vida Feliz** del mes pasado contesté parte de la pregunta que hoy nos ocupa. Completaremos ahora el tema.

En esta enfermedad metabólica, de difusión bastante importante en los países con suficiente o excesivo consumo de alimentos, la alimentación desempeña un papel fundamental. Como ya dijimos, en épocas de hambre o de guerra difícilmente se ve algún caso; pero reaparece en épocas de abundancia, en cualquier latitud.

Básicamente, nos queda por analizar la vinculación de la gota con otras enfermedades. Con la obesidad, hay una relación sumamente estrecha. Los pacientes con exceso de ácido úrico están excedidos de peso —por encima del 10% en relación con los no gotosos. La obesidad parece ser la clave común de varias enfermedades, como la arterioesclerosis, la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial, la diabetes y la gota.

Cuando el obeso comienza a perder peso, también bajan los niveles de ácido úrico en la sangre, especialmente si con anterioridad eran elevados. Por este motivo, el gotoso debe hacer esfuerzos para normalizar su peso corporal. En los casos más graves de obesidad, en los cuales la disminución de peso debe ser importante, hay que poner cuidado en efectuar regímenes donde el descenso sea paulatino, a fin de evitar que las grasas quemadas por déficit excesivo de aporte calórico entren en competencia con el ácido úrico por la eliminación renal y produzcan hiperuricemia. No es raro ver pacientes gotosos sometidos a curas de adelgazamiento que presentan crisis inflamatorias.

En resumen, el paciente gotoso debe observar un estricto régimen alimentario que excluya los alimentos mencionados el mes pasado (las carnes, inclusive las blancas, y especialmente el hígado, el vaso, los riñones, los pulmones, las mollejas, los extractos y caldos de carne, las carnes de caza, los arenques, boquerones, anchoas y sardinas) y el alcohol. También resulta de gran importancia el control del peso corporal, por las razones ya explicadas.

Asimismo es dable mencionar, aunque no es objeto de la pregunta del lector, la existencia de medicamentos útiles para la crisis gotosa y también para los períodos de aparente inactividad de la enfermedad. Obviamente, ninguno de estos accesorios medicamentosos deberán ser utilizados sin una indicación precisa del médico, adecuada a cada paciente y asociada necesariamente a una dieta estricta.



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

Las preguntas para esta sección, que deben ser de carácter general y no consultas específicas, han de ser dirigidas a **Vida Feliz**, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

Un "pequeño gigante" de la nutrición

Luis Sumar Kalinowski y Rubén Salcedo León

Los aztecas, los mayas y los incas cultivaban la kiwicha tanto en los valles de la costa andina como en las terrazas de las sierras o en la espesura selvática. La causa de esto residía en el alto aporte nutritivo que posee esta semilla. Actualmente, se ha redescubierto su valor.

¿**OYO HABLAR** del "pequeño gigante" de la alimentación y de la nutrición andinas? Así califica la UNICEF a la kiwicha. La preocupación del hombre por lograr plantas cultivadas con un elevado contenido de proteínas y bajo costo económico es constante, y demanda cada vez mayores esfuerzos e inversiones. La kiwicha es una de esas plantas que está mereciendo la acción de algunos gobiernos —especialmente el del Perú— en favor del desarrollo de la agricultura y de los niveles nutricionales de la población.

La kiwicha también se conoce como Achís, Achita, Incajacato y Coimi. Fue objeto de adoración pues era un fruto benéfico de la madre tierra.

Los conquistadores españoles y los sacerdotes consideraron su cultivo como una práctica pagana, y lo prohibieron.

Un poco de historia

La kiwicha es uno de los cultivos más antiguos de América. Los aztecas, mayas e incas la cultivaban en enormes extensiones, tanto en los valles de las costas andinas como en las terrazas de las sierras o en la espesura selvática.

Los incas adoraban a la kiwicha, pues era un fruto benéfico de la madre tierra. Cuando llegaron los conquistadores españoles y los sacerdotes, prohibieron su cultivo por ser una manifestación de "pa-



Luis Sumar Kalinowski es ingeniero, eminente investigador y coordinador general del Programa Nacional de la Kiwicha del Perú, apoyado por UNICEF. Rubén Salcedo León es un ingeniero peruano, planificador y especialista en Desarrollo Regional.

ganismo". Felizmente no lograron hacerla desaparecer por completo, pero su cultivo fue desalentado y disminuyó notablemente, al punto de que hoy mucha gente no la conoce. Actualmente sabemos que los antiguos aborígenes americanos tenían razón: la kiwicha es un alimento de primerísima calidad.

Conozcamos la kiwicha[1]

La kiwicha *(Amaranthus caudatus)* —también conocida como achis, achita, incajataco o coimi— es una semilla pequeña y dura, muy parecida a la quinua.

La *planta* de kiwicha tiene por lo común un tallo central, aunque algunas variaciones presentan ramificaciones desde la base y a lo largo del tallo. El *tallo* tiene surcos a todo lo largo y abultamientos en los sitios donde nacen las flores y las yemas.

Las *semillas* son circulares y tienen de uno a un centímetro y medio de diámetro. El color de éstas es variable: va del blanco amarillento al rojo granate.

La *inflorescencia* (modo en que brotan las flores del tallo) es impresionante: llegan a tener hasta 90 cm de largo, y se presenta en tres variaciones: decumbente (hacia abajo),

Su cultivo casi desapareció, aunque afortunadamente no se extinguió.





La kiwicha, en terrenos fértiles, alcanza alturas de hasta 2,5 m, y las inflorescencias son impresionantes: llegan a tener 0,90 m de largo.

semierecta (hacia arriba con la punta arqueada hacia un lado), y erecta (hacia arriba).

Las *hojas* tienen forma romboidal; son lisas, con pocos vellos, y con nervaduras gruesas.

Valor alimentario de la kiwicha[2]

La mala nutrición que se observa en nuestros pueblos y que se manifiesta en enfermedades, en el bajo promedio de vida, en el estado físico, en el tamaño del cuerpo y en el desarrollo mental deficientes, es un mal endémico del tercer mundo.

La deficiencia proteínica es probablemente el mayor problema que enfrenta actualmente la humanidad. El tercer mundo es prioritariamente vegetariano. Se ha dicho hasta el cansancio que las proteínas vegetales no son totalmente satisfactorias porque carecen de uno o más aminoácidos esenciales, o los tienen en proporción muy inferior a la óptima. Sin embargo, hay alimentos valiosos que, mezclados con leguminosas y cereales, pueden constituir una ración completa y bien balanceada. La kiwicha es uno de ellos.

Son numerosos los análisis nutricionales y los ensayos con animales de laboratorio y con seres humanos que han demostrado el alto valor nutritivo de la kiwicha.

Esta semilla contiene un elevado porcentaje de calcio, fósforo, hierro y otros minerales necesarios en la constitución de los huesos, los dientes y la sangre. Su nivel proteínico es de 12,9 gramos por cada cien de kiwicha. Respecto de los aminoácidos esenciales, la kiwicha posee lisina (presente en el pescado, la carne, la leche y los huevos, y ausente en la mayor parte de los granos, cereales y tubérculos) en mayor proporción que la leche. La lisina forma parte de la masa encefálica e influye decididamente en el desarrollo mental. Esta semilla también posee isoleucina, leucina, metionina, tirosina, triptófano y valina (ver cuadro 1).

Si comparamos solamente los niveles de proteína de la kiwicha con los de otros alimentos comunes, tendremos los siguientes índices: Un kilogramo de kiwicha contiene tanta proteína como 22 huevos de gallina frescos, 9 piernas de pollo de 130 gramos cada una, 3,5 litros de leche entera fresca, 21 salchichas y 1,9 kilogramos de pan blanco. Veamos en el cuadro 2 la comparación, en estos mismos alimentos, de otros valores nutritivos.

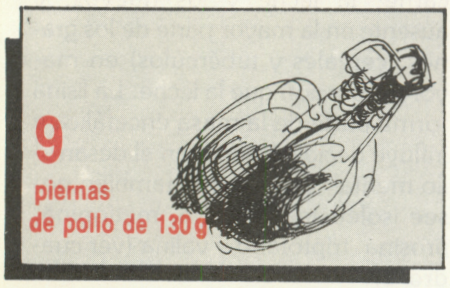
Es verdad que no es fácil conseguir kiwicha. Se cultiva casi exclusivamente de manera experimental en unos pocos países americanos. El

Comparación proteínica













AMINOACIDOS	LACTANTES	ESCOLARES	ADULTOS	KIWICHA
	(miligramos por gramo de proteína)			
Histidina	14	—	—	—
Isoleucina	35	37	18	37,2
Leucina	80	56	25	58,3
Lisina	52	75	22	54,3
Cistina (amin. natural)	29	34	24	5,8
Tirosina (amin. natural)	63	34	25	74,4
Treonina	44	44	13	31
Triptófano	8,5	4,6	6,5	10,6
Valina	47	41	18	44,7

Cuadro 1. Patrones de requerimientos de aminoácidos por el cuerpo humano y contenido de éstos en la kiwicha.[3]

ALIMENTO	g/mg	KIWICHA	HUEVO	LECHE	SALCHICHA	POLLO	PAN
Proteína	g	12,9	11,3	3,5	11	20,6	6,8
Calcio	mg	247	54	160	76	9	13
Fósforo	mg	500	204	91	202	190	60
Hierro	mg	3,4	2,5	0,3	1,3	0,9	0,4
Ceniza	g	2,5	0,9	0,6	3,2	1,3	0,7
Grasa	g	7,2	9,8	3	34,3	3,6	2,5
Fibra	g	6,7	—	—	—	—	—
Carbo-hidratos	g	65,1	2,7	5,5	—	—	69,2
Humedad	%	12,3	75,3	87,4	49,4	74,5	20,8
Energía	cal	358	148	61	366	120	332
Tiamina	mg	0,14	0,14	0,04	0,03	0,06	0,08
Riboflavina	mg	0,32	0,37	0,21	0,07	0,15	0,16
Niacina	mg	1	0,1	0,1	—	6,4	1,22
Vitamina A	ER	—	125	30	—	—	—
Vitamina C	mg	3	—	1	—	5	—

Cuadro 2. Valores nutritivos de la kiwicha en relación con otros alimentos comunes. Las cantidades están en relación con 100 gramos de kiwicha.[4]

Perú va adelante con sus investigaciones en este campo. Pero, por si en algún negocio de alimentos macrobióticos usted encontrara kiwicha, a continuación le damos una receta para consumirla con gusto.

Kiwi-pop

1 kg de kiwicha
2 cucharadas de aceite
50 g de miel mezclada con unas gotas de limón

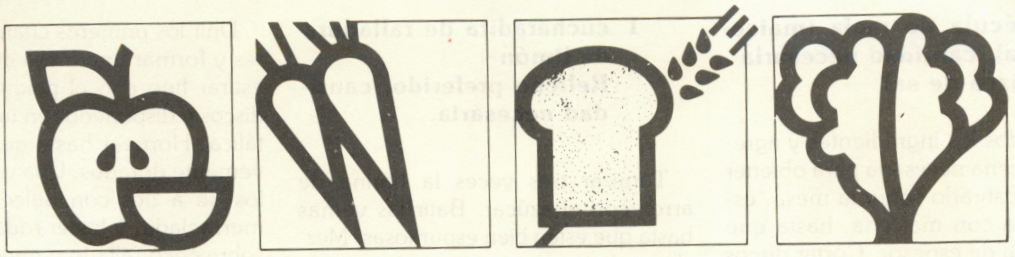
Pintar con el aceite el fondo de una olla de aluminio y calentarla sobre fuego moderado. Colocar un puñado de granos de kiwicha. Agitar la olla con movimientos circulares sobre el fuego, lentamente, sin taparla. Cuando la mayoría de los granos hayan reventado (como sucede con los granos de maíz), vaciar el contenido en una bandeja, y colocar otro puñado de granos. Finalmente, rociar con la miel y servir con leche o malta. VF

1 Luis Sumar Kalinowski, *El pequeño gigante*, Programa Nacional de la Kiwicha (Convenio CORDE CUSCO, UNSAAC, Región Agraria XX, UNIPA, CIPA XIV, UNICEF, Perú), págs. 7 - 11.

2 Rubén Salcedo León, "El pequeño gigante de la alimentación y la nutrición" (documento del PNK, Lima, Perú).

3 Guido Ayala Macedo, *Nutrición Humana*, tomo I, capítulo V, tabla 15. Los porcentajes de kiwicha han sido calculados por el Ing. Rubén Salcedo León.

4 Instituto de Nutrición del Ministerio de Salud del Perú, *La composición de los alimentos peruanos* (Lima, Perú, 5ª ed., 1975).



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

Sin TACC para celíacos

TACC es una sigla bastante generalizada en los últimos años en el lenguaje culinario. Las amas de casa que tienen algún miembro de la familia celíaco saben muy bien cuán valiosas son las recetas sin TACC, o sea sin trigo, avena, cebada ni centeno. Tan sólo en la Argentina, hay seis mil celíacos declarados —personas que padecen de intolerancia congénita y crónica al gluten.

No es fácil cocinar para los celíacos, y menos aún si éstos son niños. Ojalá que alguna vez las industrias alimentarias de nuestros países sudamericanos decidan preparar alimentos para celíacos y lo anuncien con el sello que aparece al comienzo de esta página. Serán muchos miles los agradecidos.

Este mes le ofrecemos varias recetas sin TACC (que también podrán saborear los que no son celíacos) para que pruebe o comparta con alguien que las necesite.

MINIPIZZAS *

Masa

- **1 taza de harina integral de arroz**
- **1 taza de fécula integral de arroz**
- **1 taza de harina de soja**
- **2 cucharadas de aceite**
- **1 cucharada de levadura de cerveza seca**
- **1 cucharadita de sal**
- **Agua tibia, cantidad necesaria**

Cobertura

- **1 taza de salsa de tomates (pomarola)**
- **2 cebollas**
- **300 g de *mozzarella* cortada en daditos**
- **1/2 taza de aceitunas negras picadas grueso**

Mezclar todos los ingredientes de la masa y formar un bollo homogéneo. Dejar descansar durante 20 minutos. Luego, dividir en bollitos y estirar formando pizzetas. Colocar sobre placas aceitadas y dejar levar en horno precalentado a temperatura moderada. Cubrir con la salsa de tomates. Colocar encima la cebolla cortada en rodajas finas y cocidas al vapor, los cubitos de *mozzarella* y las aceitunas. Gratinar en horno fuerte hasta que se derrita el queso.

Angela B. Bianculli de Rodríguez

* La fotografía de la página 27 ilustra esta receta.

EMPANADAS PREFERIDAS

Masa

- **200 g de papas**
- **200 g de harina de porotos**
- **200 g de margarina**
- **1 huevo**
- **Sal a gusto**

Relleno

- **Preparar el relleno preferido, en cantidad necesaria**

Hervir y tamizar las papas. Mezclarlas con la margarina, la harina de porotos y la sal. Amasar todo agregando más harina de porotos si fuere necesario para lograr una masa maleable. Dividir en bollitos y amasar los discos de a uno por vez. Rellenar con el relleno preferido. Pintar con huevo batido y llevar a horno bien caliente hasta que la masa esté seca. Servir las empanadas tibias.

PAN PARA *SANDWICHES*

- **3 huevos**
- **3 cucharadas de queso rallado**
- **3 cucharadas de fécula de arroz**
- **Sal a gusto**

Batir las yemas con una pizca de sal y el queso rallado. Mezclar las claras batidas a punto de nieve y la fécula de arroz. Disponer en un molde pequeño de budín inglés enmantecado. Hornear a temperatura moderada. Dejar enfriar antes de cortar en rebanadas (preferentemente con cuchillo eléctrico).

GALLETITAS "QUESITAS"

- **100 g de queso rallado**
- **100 g de margarina**
- **1 huevo**

Fécula de maíz (maicena), cantidad necesaria
1 pizca de sal

Unir todos los ingredientes y agregar la maicena necesaria para obtener un bollo. Estirarlo sobre la mesa, espolvoreada con maicena, hasta que tenga 3mm de espesor. Cortar discos chicos, colocar en una placa metálica y hornear a temperatura elevada hasta que las galletitas estén secas, pero sin dorar.

PAN DE MIEL

1/2 taza de miel
1 huevo
1/4 taza de azúcar negra
100 g de margarina
1 taza de fécula de maíz (maicena)
1 taza de semita (harina de maíz)
1/2 taza de harina de soja
1 taza de salvado
3/4 cucharita de bicarbonato de sodio
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 taza de higos abrillantados picados
1/2 taza de nueces o maníes picados
1 1/2 taza de leche
1 cucharadita de sal

Batir el huevo y agregarle gradualmente el azúcar, alternando con la margarina derretida y la miel. Agregar el salvado y mezclar bien. Tamizar las harinas, la fécula, el bicarbonato, el polvo de hornear y la sal, y mezclarlos con los higos y las nueces. Agregar la leche. Verter en un molde para budín inglés bien enmantecado y enharinado. Hornear a temperatura moderada hasta que esté firme. Desmoldar y dejar enfriar antes de cortar.

TORTA "ANGEL"

1/3 taza de harina de arroz
1/4 taza de azúcar
4 huevos
1 cucharadita de ralladura de limón
Relleno preferido, cantidad necesaria.

Tamizar tres veces la harina de arroz con el azúcar. Batir las yemas hasta que estén bien espumosas. Mezclar ambas preparaciones. Agregar la ralladura del limón y unir las claras batidas a punto de nieve no muy duro. Verter en una budinera y hornear a temperatura moderada hasta que al introducir un escarbadiente éste salga seco. Desmoldar con cuidado. Dejar enfriar y rellenar con el relleno preferido.

ARROLLADO DE LAS NUBES

3 huevos
3 cucharadas de azúcar
150 g de nueces picadas
Relleno preferido, cantidad necesaria

Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una crema. Mezclar las nueces picadas o molidas con las claras batidas a punto de nieve. Extender en una capa de 1,5 cm de espesor, el batido sobre una placa rectangular forrada con papel bien enmantecado. Llevar a horno muy caliente hasta que esté cocida pero no dorada. Invertir sobre un repasador apenas humedecido y espolvoreado con azúcar molida. Presionar el papel con la parte no filosa de un cuchillo y despegar cuidadosamente. Colocar un papel limpio sobre la mesa y arrollar ayudándose con el repasador. Pasar a una fuente y dejar enfriar. Desenrollar, quitar el papel, extender el relleno preferido y volver a enrollar.

ALFAJORES

8 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de margarina
1 huevo
50 g de coco rallado
Dulce de leche (u otro), cantidad necesaria

Unir los primeros cuatro ingredientes y formar una masa que se pueda estirar fino con el palote. Cortar en discos y disponerlos en una placa metálica. Hornear hasta que estén suavemente dorados. Una vez fríos, unirlos de a dos con dulce de leche o mermelada, y hacer rodar los bordes sobre coco rallado o nueces molidas.

TORTA MERENGUE DE BANANAS

Torta

1 1/2 taza de fécula de maíz (maicena)
1 taza de azúcar
5 cucharadas de aceite (que no sea de oliva)
5 huevos
1 limón (ralladura)
1/2 limón (jugo)
1/2 cucharadita de polvo de hornear
1/2 cucharadita de crémor tártaro

Relleno

2 bananas
1/2 limón
1 clara de huevo
2 cucharadas de azúcar

Batir las yemas con el azúcar, el aceite, la ralladura y el jugo de limón hasta obtener una crema. Agregar la maicena. Batir las claras hasta que estén espumosas, y agregar el polvo de hornear y el crémor tártaro. Seguir batiendo hasta que el merengue haga picos. Mezclar la mitad de este merengue con la preparación anterior, para ablandarla. Agregar el resto del merengue y unir con movimientos suaves y envolventes para que el batido no baje. Verter en un molde forrado con papel enmantecado y espolvoreado con fécula de maíz hasta que la preparación llegue a los dos tercios de su altura. Hornear durante 3 minutos en horno caliente y luego en horno más suave hasta que se dore perfectamente. Desmoldar, enfriar y rellenar con el merengue de banana, que se prepara de la siguiente manera: batir a alta velocidad y durante 10 minutos las bananas tamizadas, el jugo de limón, la clara de huevo y el azúcar.

