

nagenarios. Ello está en relación con el género de vida y medio en el cual se desarrollan sus actividades vitales que, solicitadas por los trabajos campestres, exigen del organismo un mayor gasto, al paso que disfruta de aire abundante y puro con prolongada insolación. En tanto que el morador de las ciudades, por su género de vida en que predomina la sedentariedad, cuyas actividades se desenvuelven en un medio de aire confinado, privado de la acción vivificadora de los rayos solares; hecho que diera realismo a la sabia máxima italiana «donde no entra el sol entra el médico», su vida suele tener una duración más corta.

Uno de los más terribles enemigos de la vida del hombre es el **alcoholismo**, intoxicación aguda y crónica, de la cual tanto se resiente el organismo en su biologismo celular, que trunca y desmorona en sus correlaciones, dando origen a gran número de seres enfermizos y degenerados que corroen los cimientos de la sociedad poblando asilos y manicomios. Intoxicación, de la cual, órganos como el estómago y el hígado, aparte del sistema nervioso, tanto tienen que sufrir en la sociedad moderna que, con el desconocimiento más supino de las leyes de la higiene, bajo el imperativo despótico de la moda, única ley que hace vibrar al unísono nuestras sociedades, entroniza en sus salones y en el mismo sagrado medio familiar, la a todas luces dañosa moda de los aperitivos, cocktails, destronándola de su poltrona munda.

Como una consecuencia directa de estos dos grandes factores de envejecimiento nos visita prematuramente este otro factor enemigo de la longevidad, la **arterioesclerosis**. Proceso degenerativo de envejecimiento común en todos los organismos desde la cincuentena, del cual es necesario mantenernos en guardia y desconfiar. Por su causa pierden los vasos, arterias y venas, la elasticidad, lo que perturba la circulación sanguínea general y periférica, dañando el fisiologismo de los órganos. Como consecuencia directa de la arterioesclerosis aparece la

hipertensión sanguínea. Desde este momento se cierne sobre nuestra vida la posible y terrible eventualidad de la hemorragia cerebral que pone término a la misma en pocas horas si no de una manera fulminante o cuando menos condena al sujeto a arrastrar la parálisis de la mitad o parte de sus miembros. El ataque de **apoplejía** es el terrible enemigo de los organismos minados por la arterioesclerosis.

A una alimentación desordenada se debe, en mucha parte, el que aparezca el **artrismo**, esa enfermedad de la nutrición, tronco del árbol morboso cuyas principales ramas están representadas por el reumatismo, la gota, la diabetes, el eczema, el asma, la obesidad, etc., trampa donde caen los grandes comedores y sedentarios.

Consecuencia directa de esta sobrecarga alimenticia y del desarreglo nutritivo resultante de la esclerosis, está la taimada y temible **uremia**, que podemos asegurar es la más frecuente causa de las muertes repentinas. Es la intoxicación del organismo por el acúmulo en la sangre de la urea, escoria resultante del metabolismo de los prótidos, cuyo porcentaje no debe sobrepasar la tasa de 0,50 grs. por 1000.

Las mejores reglas higiénicas para llegar a nonagenarios son:

Un régimen alimenticio que en cantidad y en calidad se amolde a las exigencias del organismo en correlación con sus actividades. Régimen que ha de ser variado y de preponderancia vegetariana y rico en frutas, con lo cual se consigue luchar contra una posible constipación crónica (estreñimiento), enemiga de la esbeltez y fuente de muchos males. Metchnikoff atribuía la vejez a una autointoxicación de punto de partida intestinal.

Ser sobrios en las costumbres y placeres de la mesa, huyendo de toda posible causa de alcoholismo.

Practicar cada día y durante un tiempo suficiente, ejercicios al aire libre.

Procurar mantener un buen humor, rehuendo todo motivo y ocasión de tristeza, pesadumbre, cólera y de todo aquello que venga a contrariar el optimismo de la vida.

ACCIÓ CULTURAL D' "HIGIA"

El dia 31 del corrent, a les 11 del matí, tindrà lloc a Torrelles de Llobregat, en el local de l'escola nacional un acte dels que organitza aquesta secció de la nostra revista. Parlaran els companys Drs. CARCELLER i FLOREZ sobre temes d'Higiene.