

CAPÍTULO VI

ENFERMEDADES LITERARIAS. — EXCESO DE TRABAJO CEREBRAL

Es preciso conocernos á nosotros mismos y tener en cuenta que tenemos cuerpo y alma.— PASCAL.

« Se lo diré á todo el mundo, dijo Smellfungus. »
— « Hubiéras hecho mejor en decirselo á tu médico. » — STERNE, de *Smollett*.

Honra al médico, pues Dios lo ha criado; no dejes que se aparte de ti, porque necesitas de él. — ECLESIASTICO.

La fuerza de la naturaleza en la juventud se sobrepone á muchos excesos que el hombre tiene que pagar en la vejez. Ten en cuenta que pasan los años y procura no incurrir en las mismas faltas, porque no hay que desafiarse á la vejez. — LORD BACÓN.

« Señor enano, dije intrépidamente, tu cabeza es muy grande y tus pies y miembros algo pequeños en proporción. » — « He llenado mi cabeza, respondió él, de conocimientos, hasta el colmo; y he enflaquecido mis miembros con la falta de ejercicio y la privación de alimento. » — « ¿ Podré yo adquirir la sabiduría de tu solitaria biblioteca? » — « Sí, por cierto. » — « ¿ Bajo qué condiciones? » — « Renuncia á los groseros placeres de la carne, come legumbres y bebe agua; no converses sino con el prudente y el sabio, ya vivo, ya muerto. » — « ¿ Cómo! ¿ Es preciso morir para ser sabio? » — SIR WALTER SCOTT, *Three years before his death* (Tres años antes de su muerte).

Hemos visto que los grandes hombres eran grandes trabajadores, que algunos de ellos florecieron temprano y que otros florecieron en edad tardía. Al-

gunos, sin embargo, no llegaron á florecer. No llegaron á la madurez, sino que sucumbieron en su lucha por la grandeza, y murieron en medio de sus esfuerzos.

Southey dice de Kirk White: « Murió verdaderamente victima de su aplicación. Cambridge acabó con él. Como sus nervios estaban continuamente tan completamente sobreexcitados que pasaba malísimas noches, le daban medicinas para que pudiese llegar hasta el examen de los premios. ¡ El caballo ganó, pero murió después de la carrera! »

Un estudiante de Oxford, hablando de un amigo suyo, decía: « Estudiaba quince horas al día y llegó á ser el primero; pero el pobre muchacho llegó también á tener una fiebre cerebral. » De otro decía: « Mi amigo trabaja para conseguir premios. Una noche oímos un tremendo ruido en su habitación, y fuimos á verlo que ocurría; lo encontramos revolcándose en el suelo victima de un accidente epiléptico. » El doctor Garnett, hablando de su dominio de la *Iliada* dice: « Llegué á conseguirlo en un mes, pero estuvo á punto de acabar conmigo. » Vivió, sin embargo, y llegó á tener gran fama como filólogo.

El bienestar y la comodidad no son generalmente patrimonio de los que pretenden escalar las escarpadas alturas de la fama literaria. La corona del poeta es con frecuencia una corona de martirio. Hay un viejo proverbio que dice: « Dios ha marcado los frutos del árbol de la ciencia con una señal expresiva: el fruto es suave y sabroso, pero con frecuencia produce el dolor y la muerte. » La corona de laurel oculta un círculo de espinas y el aumento de los conocimientos es con frecuencia aumento de tristeza.

« El hombre, dice Esquirol, es una máquina nerviosa dirigida por un temperamento. » « El mayor héroe, dice Bolingbroke, no vale nada en determinado estado de los nervios. » Balzac, describe el genio como una fiebre intermitente. « Almas heroicas, dice un Santo, no tengáis cuerpo. » « Animo, alma mía, decía un padre de la Iglesia; desafiemos la flaqueza del cuerpo. » Pero no se debe desafiarse al cuerpo, y el espíritu por muy grande que sea, no puede triunfar de la materia. » « Los hombres de entendimiento exaltado, dice Pinel, perecen víctimas del cerebro, y éste es el fin de muchos que se proponen conquistar fama y honores. »

Los poetas y artistas que producen sus obras bajo el imperio de la excitación, tienen gran irritabilidad nerviosa, ya por su naturaleza ó ya por su vocación. Como su cerebro obra sobre su sistema nervioso á semejanza de una máquina eléctrica, ó suministrando constantemente fuerza nerviosa, ya por medio de corrientes, ya por medio de chispas, su efecto agotador es proporcional á la intensidad y á la duración. Es éste un gasto constante que sólo puede restaurarse con abundante reposo. Pero si no hay este reposo, habrá agotamiento, desorganización y destrucción del poder vital. « He escrito, dice Southey, un corto pero muy interesante informe acerca de Lucrecia Davidson, una poetisa americana, muerta, como Kirke White, por sobreexcitación á los diez y siete años. Es el caso más verídico ¹. »

Dícese que Gounod, el gran compositor músico, se veía siempre atacado por una misteriosa enfermedad,

1. Southey, *Life and Correspondence*, VI, pág. 73.

cuando estaba á punto de dar á luz una de sus obras; pero el misterio queda claramente explicado por la excitación nerviosa y el trabajo cerebral á que se había visto sometido durante su preparación. Goethe dice que la composición de cada una de sus grandes obras fué seguida de una enfermedad. Schiller, según Carlyle, escribió sus más notables obras durante los últimos quince años de su vida; ahora bien, como se ha probado, ni un solo día de este periodo dejó de sufrir dolores. Carlyle mismo decía á los estudiantes de Edimburgo que él consideraba la salud y la producción literaria como incompatibles, y que tan pronto como empezaba una obra, se veía acometido de un malestar más ó menos grande, que le duraba hasta terminarla. Una de sus últimas obras, *Federico el Grande*, le ocasionó gran ansiedad y tormento; y mister Carlyle dijo al autor de estas líneas, que pensó « que le había de costar la vida. » El difunto doctor Darwin no podía trabajar más de tres horas por día. Hasta el hablar le excitaba. Cuando el autor le vió en su casa de Down, le dijo: « La conversación se ha hecho muy excitante; permítame usted que me retire. »

La excitación del cerebro reacciona sobre los nervios, el estómago, el corazón, el hígado, y en realidad sobre el organismo entero. Tenemos pocos pensadores robustos y de cara sonrosada. « *Tristes philosophi et severi* », era la expresión de Varrón; y la observación nos los muestra pálidos, « enfermizos, con ese matiz pálido de los pensadores », si ya no melancólicos y dispépsicos. La palidez de los pensadores y la blancura temprana de sus cabellos, los hace parecerse al « volcán cubierto de nieve. »

La acción del cerebro es una especie de combustión

vital. Produce fuego y calor, y al producirlo arde como el carbón en la hornilla. Con tal que las pérdidas sean regularmente suplidas por el alimento, el sueño y el descanso, el trabajo cerebral es saludable; pero cuando el combustible es deficiente á causa de la dispepsia, de la falta de ejercicio ó insomnio, el trabajo cerebral resulta agotador y destructor á la larga. El sagaz Jorge Stéphenson conoció bien el error en que se incurre abusando de sus fuerzas. Habiendo encontrado á su amigo Lindley agotado y deprimido por su excesiva aplicación á los trabajos de ingeniería, que tambien exigen gran trabajo cerebral, le dijo: « Lindley, ahora veo lo que te pasa; pretendes sacar treinta chelines de una libra: mi parecer es que debes *renunciar á ello* ».

Cuando las facultades del sistema humano se hallan ejercitadas con la debida proporción, y las funciones vitales marchan al unísono, el resultado es la salud. Galeno dice: « La salud es la simetría; la enfermedad es la deformidad. (*Sanitas est symetria, morbus autem ametria.*) ». Con estudiantes ansiosos de adelantar, el cerebro y los nervios se ejercitan fuera de toda medida con respecto á lo demás del organismo, y el resultado es falta de simetría y falta de salud. El hombre se convierte en ganglio; todo en él es nervios: el cerebro, el corazón, el estómago, la piel, y hasta los dedos de los pies. El más potente y delicado de los órganos se ve sobrecargado de trabajo, mientras que la energía muscular se atrofia.

No hay duda de que el resultado del trabajo cerebral vale mucho, puesto que con él se adquieren poder, riqueza y honores; pero ¡á qué costa se obtienen con frecuencia! Exceso de trabajo y depresión, abuso y

quebranto del cerebro, son á veces el fin de más de un glorioso sueño; y hasta cuando se consigue lo que se desea, sólo se logra á costa de debilidad y mala salud constantes. La observación de Federico el Grande de que el hombre parece más apto por su naturaleza para postillón que para filósofo, no deja de tener algún viso de verdad. El trabajo cerebral moderado es inquestionablemente sano; pero cuando es excesivo resulta todo lo contrario. Todos los que trabajan demasiado con el cerebro, — ya sean matemáticos, filósofos, legistas, predicadores, autores ú hombres de negocios — lo hacen á expensas de la salud física. Los productos del trabajo mental excesivo, como ocurre con la perla en la ostra, van frecuentemente acompañados de enfermedades, si es que no son el resultado de ellas.

En estado de salud, la irritabilidad nerviosa del organismo se halla distribuida equitativamente entre los órganos vitales, — tanto en lo relativo á la digestión, nutrición y circulación, como en lo referente á la reparación de las pérdidas: pero cuando es absorbida principalmente por el cerebro, órgano del pensamiento, sufren necesariamente las demás partes del organismo. Las funciones se perturban ó se suspenden en parte. El estómago es el primer órgano que se siente afectado por la emoción y la ansiedad mentales. De aquí la dispepsia, los desórdenes biliosos, la gota, y las diferentes enfermedades de que se ven afligidos los hombres sedentarios que trabajan con el cerebro.

Así, todos los que trabajan excesivamente con el cerebro lo hacen á expensas de la salud. Si se cultiva casi exclusivamente el sistema nervioso, el organismo completo se ve fuera de quicio; la simetría de los órganos, para usar la frase de Galeno, se ve interrumpida.

pida; no dura más largo tiempo el necesario acuerdo y equilibrio, y cesa la regularidad en la manifestación de las funciones; de aquí el cansancio del estómago, la *bulimia doctorum*. El hombre puede hacerse rico y famoso, pero ¿de qué le sirve todo esto sin la salud? La preocupación de los trabajadores cerebrales no consiste tanto en ganar los alimentos, como en digerirlos. Para emplear la exacta y hasta graciosa comparación de Vogel: « Sus estómagos se vuelven tan flojos como el papel secante ». Voltaire dice del presidente Henault, tan rico en dones naturales como en bienes de fortuna: « No importa nada, pues *no puede digerir* ». El mismo Voltaire escribía á lord Chesterfield: « Lord Huntingdon me dice que tiene usted un buen estómago; lo que es mucho mejor que un buen par de oídos. No sé cuál de estos tres males es peor: ser ciego, ser sordo, ó no poder digerir ».

Un médico alemán ha dicho que si se pudiese penetrar la causa primitiva de los acontecimientos humanos, se vería frecuentemente que los infortunios de un hombre son producidos por el hígado de otro. « Sin esta maldita bilis, dice Napoleón, no hubiera yo ganado grandes batallas ». La estrella del emperador empezó seguramente á obscurecerse cuando su salud empezó á decaer. Un antiguo escritor habla del estómago como de « el padre de la familia ». Si este « padre » no se alimenta y descansa como es debido, se vuelve turbulento, se disgusta, se encoleriza, y por último se rebela. Sidney Smith dice de la indigestión: « Algunas viejas amistades han sido destruidas por el queso tostado: los sentimientos de desagrado del cuerpo producen sensaciones correspondientes en el ánimo; á veces un gran infortunio es debido á un bocado mal

digerido ó mal tragado ». El doctor Johnson dice: « Todo hombre es malo cuando está enfermo; » lo que quiere decir que el sentimiento del dolor propio nos hace malévolos; y si esto es cierto tratándose de las grandes enfermedades, lo es también, en menor escala, hablando de las dolencias menos importantes. De aquí nace que Swift dejase la casa de Pope, donde estaba parando, diciendo que era imposible que dos amigos enfermos pudiesen vivir juntos.

« Gran Dios, decía Pope, ¡qué animal tan incongruente es el hombre! ¡cuán inconstante es su ánimo, que es su mejor parte, y cuán variable es el organismo de su cuerpo! La firmeza del primero cede al menor sentimiento, y el temperamento del otro no puede resistir al menor soplo de viento. ¿Qué es el hombre sino una poderosa inconsistencia? La enfermedad y el dolor son el patrimonio de la mitad de su ser, y la duda y el temor el de la otra. ¡Cuánto ruido hacemos mientras vivimos, siendo así que nuestra vida se reduce á un punto! ¡Qué miras y ambiciones se amontonan en el breve espacio de nuestra vida que, como dice muy bien Shakespeare, pasa como un sueño! »¹.

Hay pocos grandes pensadores que no hayan sido atormentados por la dispepsia. Calvino fué mártir de ella, lo mismo que de la jaqueca y del insomnio. Su único remedio era la abstinencia de alimento y de bebida: tomaba sólo una ligera comida cada veinticuatro

1. Mucho antes dijo nuestro insigne Jorge Manrique:

Por eso no nos engaïen; (los bienes terrenos)
Que se va la vida apriesa
Como un sueño.

Calderón más tarde, dió por título á la mejor de sus obras: *La Vida es su,ño*. — (N. del T.)

horas. ¡Cuán diferente de él era el jovial Lutero! Sin embargo, también sufrió mucho en su cerebro, pues se quejaba de « grandes dolores de cabeza y violentos zumbidos de oídos ». « Cuando intento trabajar, dice, mi cabeza se llena de toda clase de silbidos, zumbidos y ruido de truenos; y si no dejo de trabajar al punto, caigo desvanecido en seguida ». Según él creía, era que le atormentaba el demonio; pero la verdadera causa era el exceso de trabajo cerebral y el desorden del estómago. Si hubiera dejado de trabajar, se hubiera curado; pero no lo hizo, y no se curó. Cuando el profesor Muirhead, de Glasgow, se quejaba de su salud y de su estómago; su médico le aconsejó que amontonase todos sus libros en el patio del colegio y los quemase, y se pondría bueno en seguida.

El poeta Cowper sufría una gran depresión de ánimo. Su melancolía era tan grande, que estuvo más de una vez á punto de suicidarse. La causa de su enfermedad era la mala digestión. Si hubiera puesto más atención en alimentarse y hacer ejercicio, hubiera podido salvarse de los sufrimientos que le atormentaron durante su vida. Como el doctor Johnson, pudo haber adquirido el poder de « gobernar su espíritu », y hasta en gran manera el de dominar sus sufrimientos. Pero á causa de su desorden, sus órganos digestivos se debilitaron y se atrofiaron; para emplear las palabras de su biógrafo, jamás fué regular el curso de su digestión durante los años que residió en Norfolk; y este último párrafo contiene la esencia de la « historia y misterio » de la enfermedad de Cowper.

El pintor Haydon, entre otras desdichas, sufrió mucho á causa de la indigestión. Todos los males de su vida se vieron agravados por su habitual abandono en

lo relativo á las condiciones de la salud física y por la inmoderada agitación de su vida. En su autobiografía dice: « Me veía obligado á suspender el trabajo, á causa de mis malas digestiones. Todos los pintores parecen haber sufrido esta misma dolencia; y en realidad, todos los pensadores, fuesen ó no pintores ». Y más adelante añade: « Ahora estoy convencido de que la depresión del ánimo es consecuencia de la repleción... Estoy convencido de que muchos de los dolores y angustias que he sufrido en los últimos cuatro días, proceden únicamente de malas digestiones »¹.

Carlyle sufrió también mucho por la misma causa. Desde la época en que empezó sus estudios en Edimburgo, hasta casi el fin de su vida, fué víctima de la indigestión. Cuando estaba en Kirkcaldy, á los veinticuatro años, describía con vigorosos colores la dispepsia « como un ratón que le roía la boca del estómago ». Ensayó todos los remedios, sin efecto. Se refugió en la pipa; pero « un asno de largas y peludas orejas », según él describe á un médico de Edimburgo, le ordenó que dejase el tabaco y tomase mercurio. En consecuencia de esto, dejó el tabaco, pero el mercurio no le hizo provecho. Sin embargo, no dió de mano al trabajo intelectual. Volvió á fumar, y fumó hasta el fin de su vida. ¿Quién es su médico de usted? le preguntó un amigo. « Mi mejor médico, respondió Carlyle, es un caballo ». Y en Londres corría á más y mejor, teniendo más cuidado de su hígado que del animal. Hablando de los siete largos años de sufrimiento que había pasado á causa de la dispepsia, dijo en una ocasión: « Casi ha sido una bendición distra-

1. Haydon. *Autobiografía*, I, pág. 136; II, págs. 15, 173.

zada. Me ha preservado de caer en muchas tentaciones que podían degradarme; y cuando miro hacia atrás y considero mi primer estado de ánimo, apenas puedo comprender cómo me hubiera podido librar de ellas en el estado natural de un hombre en este mundo, no mediando la enfermedad ó una gran calamidad».

Una vez, hallándose trastornado por el exceso de trabajo y por el insomnio, bajó á fumar al patio. « La noche pasada, dice, (era en Junio de 1838), bajé á fumar al patio, vestido únicamente con la camisa de dormir. Era una de las noches más hermosas; la luna, que brillaba como si fuera de plata, vigilaba, desde el seno de la inmensidad, y la aurora se acercaba hacia el Oriente. Sentí un gran remordimiento, una especie de escalofrío, por lo mucho que me atormentaba á causa de una noche de insomnio y del hastío que todo me inspiraba, con una vida destinada á ser tan pronto absorbida en medio del gran misterio que me rodeaba por todas partes. ¡ Oh, tengamos paciencia! Invoquemos á Dios en silencio con nuestros corazones, si no podemos invocarlo con nuestras lenguas ».

Una de las últimas cartas que escribió Pitt, fué para contestar á la cariñosa y amistosa carta que había recibido del marqués de Wellesley; en ella decía Pitt que deseaba verle lo más pronto posible y añadía: « Estoy reponiéndome lentamente de una serie de enfermedades de estómago, seguidas de fuertes ataques de gota; pero creo que estoy ahora en camino de mejorar de veras ». Sin embargo, Pitt no se volvió á levantar del lecho del dolor. Dícese que le habían causado la muerte la batalla de Austerlitz, ganada por Napoleón, y la derrota de la coalición; pero su estómago se hallaba

muy quebrantado, y los repetidos ataques de gota dieron con él en la sepultura ».

La gota es enfermedad de las clases elevadas. En general, la mayor parte de los gotosos son hombres ricos, pero también hay « gotosos pobres », que probablemente heredaron esta dolencia de sus antepasados, pues lo mismo puede ser hereditaria que adquirida. Generalmente hablando, es el resultado de la repleción de comida y bebida, unida á la falta de ejercicio. Se han visto atacados de ella los hombres más capaces en todas las edades, y es cinco veces más frecuente en los hombres que en las mujeres. Puede considerarse como una válvula de seguridad del exceso de trabajo cerebral y del exceso de comida. Sydenham, el príncipe de los médicos, fué el primero que la describió minuciosamente; y sin embargo, murió víctima de ella. Sydenham dice de la gota: « A diferencia de otras enfermedades, mata más ricos que pobres y más sabios que ignorantes. Entre sus víctimas se cuentan principalmente grandes reyes, emperadores, generales, almirantes y filósofos. De esta suerte, la naturaleza manifiesta su imparcialidad, pues aflige por un lado á aquellos á quienes colma de favores por otro ». Además de ser conocida como enfermedad de los ricos, la gota se considera también como enfermedad de los estadistas, á causa del gran número de personajes políticos que se han visto atacados de ella. Lord Burleigh, á semejanza de otros primeros ministros, fué víctima de la gota ¹. Por esta razón, la reina Isabel le hacía siempre sentarse en su presencia, di-

1. Entre los poetas, literatos y filósofos que han padecido la gota, mencionaremos á Milton, Dryden, Congreve, La Rochefoucauld, New

ciéndole: «Milord, os tenemos en mucho, no por vuestras malas piernas, sino por vuestra buena cabeza».

El hombre prudente descubre, por experiencia, que el que emplea mucho más su cerebro y su estómago que sus brazos, piernas y músculos, está más propenso á tener la gota que el que emplea con moderación y economía sus funciones y facultades. Sin embargo, la gota que se hereda es mucho más difícil de curar. El difunto general T. Perronet Thompson, durante la primera parte de su vida fué víctima de la gota, que había heredado de su padre y su abuelo. Aunque había vida activa, pues fué algún tiempo aspirante de la marina real, después teniente de carabineros, y luego oficial del 14° de dragones ligeros, se vió siempre atacado de la gota, y á veces muy atormentado por ella. Sin embargo, había sido gobernador de Sierra-Leona, y escapó con vida cuando era cosa corriente el decir que Sierra-Leona tenía dos gobernadores, uno que iba con vida, y otro que volvía muerto. Después pasó al 17° de dragones ligeros, que servía en la India. Durante los siete años que permaneció allí, prestó

ton, Sydenham, Leibnitz, Gray, Alfieri, Linneo, Storace, Stillingfleet, doctor J. Gregory, Fielding, Rubens, Le Caille, Horacio Walpole, Franklin, Sydney Smith y otros. Entre los guerreros: Condé, Wallenstein, el mariscal de Sajonia y lord Howe. Entre los políticos: lord Burleigh, Hyde (conde de Clarendon), el conde de Strafford (decapitado), Turgot, el conde Chatham, Pitt, Fox, Wyndham, y á éstos hay que agregar el conde de Granville, el difunto conde de Derby y el conde de Beaconsfield. La anécdota del difunto conde de Derby, aunque muy conocida, merece repetirse. Un negociante en vinos le había enviado una muestra de vino que, según él decía, era un específico para la gota, y le escribió poco después solicitando que lo comprase. El conde respondió: «He gustado el vino que me envié, pero prefiero la gota.»

grandes servicios; pero su principal hazaña consistió en librarse de la gota.

Cuando se vió atacado por primera vez de esta enfermedad llamó al médico, el cual le aconsejó que se privase del vino de Porto. Se privó del vino, pero volvió la gota. Entonces le aconsejó que se privase de vinos ligeros y que tomase como estimulantes un poco de brandy ó de alcohol. Usó en abundancia el cólquico, la paciencia y la franela, pero no por eso se fué la gota. Prescindió de toda clase de estimulantes y bebió solamente agua fresca ó aireada. Sin embargo, la gota volvió como de costumbre. ¿Qué hizo después? Le mandaron que se privase del buey — por ser, según parece, un fuerte excitante de la gota — y comer únicamente carnes blancas, como conejos, aves ó caza. Pero no pudo librarse de la gota hasta que no prescindió de toda clase de carnes y se redujo á comer únicamente vegetales. Siguiendo este régimen, llevó á cabo los principales trabajos de su vida. Se hizo propietario y editor de la *Westminster Review* en compañía del doctor Bowring; escribió artículos, folletos y el *Corn-Law Catechism* (*Catecismo sobre la ley de los cereales*), inventó el órgano enarmónico, entró en el Parlamento, primero como diputado por Hull, y después por Brádford en Yorkshire, y durante el resto de su vida fué uno de los hombres de espíritu más activo.

En el último año de su vida, cuando tenía ochenta y seis, el autor de este libro, que le había conocido íntimamente en Yorkshire unos veinticinco años antes, escribió al general Thompson preguntándole si había continuado absteniéndose de carnes y de bebidas alcohólicas. Le respondió: «No he continuado abste-

niéndome de carnes, aunque considero dicha abstinencia muy útil y necesaria en los climas tropicales, pero he seguido absteniéndome estrictamente de toda bebida alcohólica; y en consecuencia, habiendo desaparecido la gota, deduzco que se debe á esto la ausencia de los síntomas de gota.»

Aquí hay una advertencia y una deducción moral. Pero al paso que van las cosas, mientras los hombres coman y beban mucho, y al mismo tiempo trabaje mucho su cerebro, tendrán dispepsia, desórdenes biliosos, gota, melancolía y otras enfermedades de los órganos digestivos á las que están generalmente sujetos los que trabajan con el cerebro. Los antiguos poetas castigaron á Prometeo por haber hurtado el fuego del cielo haciendo que un buitre le royera las entrañas.

Generalmente hablando, el hombre que piensa menos digiere mejor, y el que piensa mucho suele digerir peor. ¡Saludables labradores y filósofos dispépticos! Considerado desde este punto de vista, «es un gran consuelo no tener entendimiento», como dice Jack Poyntz en *School*. El hombre consagrado á trabajos manuales digiere como un avestruz y apenas sabe dónde tiene el estómago, mientras que el trabajador intelectual tiene que vigilar cada bocado que come y apenas si puede olvidar que tiene estómago. La dificultad del primero consiste en hallar bastante que comer, y la del segundo en digerir lo que ha comido. «Dame una limosna, dice el pobre al rico, tengo hambre.» — «¿Hambre? dice el otro, ¡qué envidia te tengo!»

Aunque un escritor alemán ha hecho el elogio de la mala salud, y un profesor francés, Fouquier, ha descrito con mucha elocuencia las ventajas de una

constitución delicada, del mismo modo que Franklin se extiende acerca de los beneficios de la gota, no cabe duda que el digerir bien es un requisito para pensar bien. «Hubo un tiempo en Alemania, dice Goethe, en que el hombre de genio era representado bajo la forma de una criaturilla raquíica y casi jorobada. Por mi parte, prefiero encontrar el genio en un cuerpo dotado de una constitución más robusta.» El robusto Goethe no podía reconocer ninguna conexión entre las escrófulas ó raquitismo y el genio ¹.

El estómago enfermo obra sobre el cerebro y afecta al temperamento y á la inteligencia. La indigestión de Suwift era la principal causa de su cinismo y modificó su espíritu y su carácter. Igualmente la vida de Carlyle fué una continua lamentación originada por la bilis, la dispepsia y los dolores. Hay políticos de carácter tan agrio, que sólo podemos explicarnos su temperamento merced al estado de su digestión. «Dime lo que comes, dice Brillat-Savarin, y te diré lo que eres.» Un médico francés acostumbraba á decir: «Dime cómo digiere un hombre y te diré cómo piensa.» Los antiguos griegos, aunque hacían la vida de las ciudades, parecen haber comprendido mucho mejor que nosotros las condiciones de la salud física. No tenían tantos libros que leer ni tantos exámenes que pasar y se entregaban mucho más á los ejercicios físicos. Definían al hombre verdaderamente alegre y de buen humor, con la palabra verdaderamente expresiva

1. Descartes dice: «El espíritu depende en tan gran parte del temperamento y de la disposición de los órganos corporales, que si fuese posible hallar medios de hacer á los hombres mucho más sabios y capaces de lo que son hoy generalmente, creo que deberíamos buscarlos en la fisiología.»