

Del café
con leche.

Quiero ante todo protestar, señores, contra una creencia vulgar, no apoyada en ninguna base seria, respecto de la cual seréis á menudo consultados por las madres de familia. El café con leche ¿es causa de las flores blancas en las jóvenes y en las niñas? No, señores, nada de eso es cierto. El café con leche, bien preparado, es una excelente bebida, de la que hace uso gran parte del pueblo francés y extranjero sin el menor inconveniente (1).

Del agua.

El agua tiene también mucha importancia en la higiene alimenticia. No puedo tratar aquí esta cuestión en su conjunto, y respecto á ella os remito á los tratados de higiene; permitidme, sin embargo, llamar vuestra atención sobre algunos puntos de este estudio concernientes más particularmente á la hi-

de Río Janeiro, Fort y Guimaraes.

Fort ha sostenido que el café obraba sobre los órganos y las funciones, excitando las funciones centrales cerebro-espinales. Opina que el café no es un alimento de ahorro, sino que, por el contrario, aumenta mucho más los gastos del organismo.

Esta opinión la sostiene también Guimaraes, pues dice que las combustiones aumentan por la ingestión del café.

He aquí las conclusiones de Guimaraes, hechas en el laboratorio de Río Janeiro:

El café imprime al organismo modificaciones profundas, manifestadas por la variación inversa de los dos órdenes de fenómenos químicos nutritivos.

El café disminuye los gases de la sangre y el consumo de los alimen-

tos hidrocarbonados, feculentos ó grasos.

El café aumenta la formación del azúcar y de la urea, y, acelerando los procesos de desasimilación, hace posible secundariamente el mayor consumo de alimentos mixtos, y sobre todo azoados, cuyo tipo es la carne.

Permitiendo al organismo consumir y gastar más, asegurando su reparación perfecta, el café facilita mucho el trabajo, y debe aconsejarse á todos los que tengan una vida activa y útil (a).

(1) Carón ha pretendido que la asociación del café y de la leche hacía perder á esta última sus cualidades nutritivas. Según este autor, el café impediría la fermentación de la leche; pero estas experiencias no son demostrativas en manera alguna (b).

(a) Fort, *Des effets physiologiques du café* (*Bull. de Thérap.*, 1833, tomo CIX, pág. 550).—Guimaraes, *Sur l'action physiologique et hygiénique du café* (*Arch. de phys.*, octubre de 1884, pág. 252).

(b) Carón, *Gazette médicale et chirurgicale*.

giene de los dispépsicos. La naturaleza de las aguas tiene una influencia notable en el desarrollo de ciertas dispepsias, y encontramos á veces estas afecciones provocadas únicamente por el uso de un agua de mala calidad.

Debo también indicaros las ventajas y los inconvenientes, bajo el punto de vista alimenticio, del uso de las bebidas frías y heladas. Tomadas en pequeña cantidad son agradables y pueden estimular las funciones digestivas, pero estas pequeñas ventajas se anulan con creces por los inconvenientes que resultan de su empleo. El frío, en efecto, fatiga las mucosas estomacal é intestinal, y rápidamente se ven sobrevenir síntomas dispépsicos y diarreas. En los Estados Unidos, donde se hace gran uso del agua helada, y aun se bebe en exceso, se ve, bajo esta influencia, desarrollarse dispepsias tan profundas y tan rebeldes como las que resultan del uso inmoderado de los alcoholes.

Las aguas minerales tienen un papel preponderante en la curación de las enfermedades del estómago; os indicaré más adelante, á propósito de las diferentes variedades de estas afecciones, las aguas que el médico puede utilizar y que obran como verdaderos medicamentos.

Por el momento deseo hablaros, respecto á la higiene alimenticia, de las aguas minerales llamadas *de mesa*. Gran parte de estas aguas proceden de Francia. Tenemos, en efecto, en el centro de Francia una numerosa serie de manantiales en los cuales abunda el ácido carbónico: las aguas de Saint-Galmier, de Morony-Châteauneuf, de Condillac, de Couzán, etc., pertenecen á este grupo; son bicarbonatadas sódicas, y están especialmente caracterizadas por la abundancia del ácido carbónico que encierran. En Alemania tenemos el agua de Apollinaris, de la que se hace gran

De las
aguas minerales
de mesa.

consumo en Inglaterra y en América, y el agua de Seltz (1), en el ducado de Nassau.

El uso de estas aguas se extiende cada vez más y da buenos resultados; la presencia del ácido carbónico estimula la acción de la mucosa estomacal, y por esto mismo ayuda á la digestión. Es preciso, no obstante, no abusar, y particularmente de las aguas de Seltz artificiales. Por lo demás, el consumo de estas últimas, aunque todavía muy grande, tiende á disminuir de día en día, á causa del precio ínfimo á que se pueden dar ciertas aguas minerales naturales, y confieso que encuentro en esta sustitución grandes ventajas.

Las aguas artificiales, en efecto (2), no presentan una unión bastante íntima entre el agua y el ácido carbónico introducido artificialmente, de modo que

(1) El agua de Saint-Galmier (Loire) contiene cerca de un gramo de bicarbonato de cal y de magnesia, oxígeno y volumen y medio de ácido carbónico. Manantial frío

Agua de Condillac (Drôme), 1,50 gramos de bicarbonato de cal y de magnesia, más de la mitad de un volumen de ácido carbónico é indicios de iodo y de hierro. Manantial frío, 13 grados.

Agua de Châteauneuf (Puy-de-Dôme), 3,70 gramos de bicarbonato de sosa. Su temperatura varía entre 15 y 18 grados.

Agua de Chateldon (Puy-de-Dôme), 45 centigramos de bicarbonato de magnesia, uno á dos volúmenes de ácido carbónico. Temperatura, 13 grados.

Agua de Seltz (ducado de Nassau), dos veces su volumen de ácido carbónico, cerca de 4 gramos de sales por litro. La temperatura varía entre 16 y 17 grados.

Agua de Apollinaris. Aunque este agua sea casi usada únicamente en

Inglaterra y en los Estados Unidos, procede del valle de Ahr, cerca del Rhin, y surte á Neuenahr. He aquí su composición según el análisis de Wanklyn:

Carbonato de sosa.	12,52
Cloruro de sodio.	14,66
Sulfato de sosa.	3,05
Fosfato de sosa.	indicios
Sales de potasa.	indicios
Carbonato de magnesia.	4,42
Carbonato de cal.	0,59
Oxido de hierro y de alúmina.	0,20
Acido silícico.	0,08
Acido carbónico libre y á medio combinar.	27,90
Acido carbónico libre.	8,77

Este agua no es verdaderamente natural.

Se ha reconocido, en efecto, que se la cargaba de ácido carbónico y que se añadía un gramo de cloruro de sodio por litro.

(2) A. Gautier ha demostrado que las aguas de Seltz encerradas,

el ácido carbónico, en vez de desprenderse lenta y progresivamente, como en las aguas naturales, se produce en estado gaseoso muy rápidamente, y determina así, por la violencia misma del desprendimiento, una acción más dañosa que favorable sobre la mucosa del estómago. Así que á ciertos dispépsicos debéis prohibirles el empleo de estas aguas; tampoco debéis, por lo demás, continuar por demasiado tiempo el uso de las aguas de mesa naturales ó artificiales, porque el estómago se habitúa fácilmente á ellas, y si faltan, falta también el estímulo habitual de la mucosa y la digestión se encuentra más ó menos dificultada. Este es un inconveniente real para el enfermo, que no puede ya comer entonces sin tener su agua mineral, y una costumbre por tanto que hay que evitar.

Debo también, bajo el punto de vista de la higiene alimenticia, hablaros de los condimentos y del tabaco. Los excitantes desempeñan un papel notable en la preparación de nuestros alimentos; pero no hay que olvidar que, tomados por mucho tiempo ó en gran cantidad, determinan una irritación del estómago y una inflamación de la mucosa de este órgano. Por eso, reconociendo su utilidad, os aconsejo ser parcós en su empleo. En los países cálidos, donde, á consecuencia de los calores tórridos, los europeos ven disminuir su apetito de día en día, es en donde se usan los excitantes más enérgicos. Pero en vez de aliviar el estado del estómago no hacen más que agravar la situación por la irritación que producen.

Cuando tengáis que tratar esos estómagos fatigados en sifones contenían, en la inmensa mayoría de casos, cierta cantidad de plomo que procede de la aleación imperfecta que sirve para cerrar estas botellas, inconveniente que hay que añadir á los ya indicados. (A. Gautier, *Sur l'absorption continue du plomb par les aliments et les boissons*, Académie de médecine, noviembre de 1881.)

De las aguas de mesa artificiales.

De los condimentos.

dos por el uso demasiado prolongado de una cocina especiada, tened cuidado de no proscribir inmediatamente, y de una manera rigurosa, el uso de los condimentos; el estómago, en efecto, habituado á este excitante diario, no digerirá más; de modo que es preciso ir gradualmente, y disminuir poco á poco su cantidad, para reducir por grados el órgano al uso de los alimentos no especiados. En las dispepsias atónicas podréis, por el contrario, recomendar el uso de estos condimentos tomados en pequeña cantidad.

Del tabaco.

Permitidme terminar este capítulo con algunas palabras sobre la influencia del tabaco en la digestión, y en particular sobre el estómago. Sé perfectamente que el uso de esta planta no se relaciona más que indirectamente con la alimentación; pero éste se encuentra de tal modo generalizado, y termina con tanta frecuencia nuestras comidas, que creo un deber decir aquí algunas palabras.

Ya en las lecciones precedentes, cuando os hablé de las enfermedades del corazón, os demostré que el abuso del tabaco determinaba en algunos individuos accesos anginosos; este mismo abuso puede provocar, por parte del estómago, trastornos dispépsicos comparables en cierto modo con los que originan las bebidas alcohólicas. De aquí la dispepsia de los fumadores, análoga á la dispepsia de los bebedores. Revillout, que ha indicado estos hechos, ha demostrado que el uso inmoderado del tabaco produce una atonía especial de las funciones digestivas.

Tales son, señores, las consideraciones que deseaba exponeros respecto de la higiene alimenticia. En la próxima lección estudiaremos los alimentos en su conjunto y os explicaré lo que se llama *régimen alimenticio* ó *alimentación*.

LECCIÓN SEXTA

DE LA ALIMENTACIÓN

RESUMEN.—Del régimen y de la alimentación.—Bases de la alimentación.—Regímenes exclusivos.—Régimen vegetario.—Sus ventajas.—Régimen azoado.—Inconvenientes de los regímenes exclusivos.—Régimen mixto.—Equivalentes nutritivos.—Cantidad de alimentos.—Alimentación insuficiente.—Alimentación excesiva.—Materias peptógenas.—Indigestión.—Dispepsia de los grandes comedores.—Calidad de los alimentos.—Secreción del jugo gástrico.—Sentido digestivo de Blondlot.—Falsificación de los alimentos.—Intervalo de las comidas.—Duración de la digestión estomacal.—Regularidad de las comidas.—De los alimentos indigestos.—Del rigor en las prescripciones dietéticas.

SEÑORES:

Tomada en su acepción más lata, la palabra *régimen* no solamente significa alimentación ó régimen alimenticio, sino que comprende también todos los medios dietéticos que el médico puede usar, ya para conservar la salud, ya para combatir la enfermedad. Así es como yo interpretaré la palabra *régimen* bajo el punto de vista de la terapéutica de las afecciones del estómago.

Vamos á analizar los medios higiénicos que pueden influir en el desarrollo de las afecciones estomacales ó permitir curarlas. En primer lugar hay que colocar la alimentación ó el régimen alimenticio.

En las lecciones precedentes he examinado la digestión, no solamente de los principios alimenticios inmediatos, sino también la de los alimentos que, administrados, constituyen la alimentación. Esta tiene por objeto verificar la nutrición y reparar las pérdidas incesantes de la economía. Solamente os proporcionaré aquí nociones muy concisas sobre esta grave cuestión de la ración alimenticia, remitiéndoos

Del régimen alimenticio.