

EL COMANDANTE ASTORGA

Dos medios posee el hombre para ser feliz en lo relativo á su cuerpo: hacerse rico y darle los gustos que pida, ó conformarse y llevarle la contra.

Lo primero tiene sus bemoles; hacerse rico no es cosa tan fácil; no todos tienen herencias que aguardar ni es para muchos el premio gordo.

Lo segundo, en cambio, es muy hacedero. No estirarse más que hasta donde alcancen las cobijas, es un apotegma de indiscutible sabiduría. Pero cuando á fuerza de encogerse se consigue que las cobijas resulten grandes, entonces más que sabiduría: es virtud, y heroísmo y riqueza.

—A primera vista, señor, nos contesta un convencido. Porque si se toma Vd. la molestia de examinar más prolíjamente la cuestión no tardará en confesar que sólo es un acto de previsión y conveniencia.

Regale Vd. su cuerpo, hártele de los manjares más deliciosos y rodéelo de las más exquisitas blanduras del lecho; vistalo con telas de espesor sabiamente graduado para las mas imperceptibles oscilaciones de la temperatura y ya verá Vd! Reumatismo, diabétis, dispepsia,



La conferencia en *La Prensa*

tion, el otro es más importante, quizás, porque se refiere á la felicidad del grupo social. ¿Se da Vd. cuenta de las cantidades de dinero invertidas sin necesidad en una alimentación que no tiene razón de ser? ¿Se da Vd. cuenta de los esfuerzos inútiles realizados para ganar ese mismo dinero? Toda la cuestión social gira en derredor de este problema: ganar lo necesario y algo más para satisfacer sus inclinaciones. Y cómo quiere, señor, que no me entusiasme, si gracias á Astorga tenemos la solución en la mano? Con cien pesos vive un hombre todo un año, es decir, con treinta y seis centavos por día, de los cuales diez, alcanzan para la alimentación!!! ¡Que me vengan ahora con socialismos!

Hice un movimiento rápido como si quisiera arrojarme sobre él; mi hombre se detuvo sorprendido y aprovechando la oportunidad, bien calvo por cierto; dije:

—Pero ese hombre se ha de morir de debilidad.

—¡Qué se ha de morir! — exclamó el otro.—Pero, ¿dónde vive Vd.? ¡Qué! No sabe que con esa alimentación y ese régimen de vida, Astorga es un hombre vigoroso, capaz de las mayores pruebas de resistencia. ¡Debilidad! La debilidad es la de Vd. que no resiste á la tentación ante un plato de maccaroni. El comandante Astorga es recordman del mundo en equitación, y cubrirá en breve con exceso su propio record; sólo que entre nosotros resulta más cómodo reírse de lo que no se entiende ó no se puede acometer, ó hacer la conspiración del silencio al rededor de lo que vale; por eso finge Vd. y muchos como Vd. que no saben ó no quieren saber las hazañas de Astorga ni leer las verdades de Agustín Alvarez.



La ración cuotidiana

neurastenia... qué se y o! Eso es lo que cosechará.

Reducza, en cambio, la cantidad de alimentos inútiles que ingiere, sustituya las carnes por legumbres y frutas y se olvidará que tiene estómago.

Un hombre sano tiene acaso conciencia de sus órganos? No. Sin embargo éno ha observado Vd., al terminar una comida, qué siente su estómago?

Iba á interrumpir á mi interlocutor pero no pude porque no me lo consentió. Estábamos en la calle y ni el recurso tenía de ofrecerle un mate para usar de la palabra en los intervalos de chupada á chupada. Mi hombre continuó:

— La salud individual constituye tan sólo uno de los aspectos de la cues-



Los campeones vegetarianos Massloti y Astorga