

la independencia nacional. Y la razón es obvia. Pero en los países en que la intervención ha sido en favor del déspota, el despotismo y sus áulicos no sólo la han acogido sino que la han pedido. ¿No inauguró Gómez su era suplicando por cable a las potencias que enviaran sus barcos de guerra a Venezuela en protección de su Gobierno en 1908? ¿Quién fué más vehementemente sostenedor de la soberanía nacional que aquel mono energúmeno de Cipriano Castro? ¿Y quien como él humilló a Venezuela ante el extranjero? ¿Quién provocó como él la intervención con sus intemperancias y sus locuras? La humillante ceremonia del saludo a la bandera, que Huerta rehusó a todo trance, aquel enano epiléptico de las montañas andinas la aceptó blandamente y en silencio en las aguas de la Guayra. Venezuela ni siquiera lo supo. Se supo años después por el Ministro Bowen, signatario por Castro de los infamantes protocolos de Wáshington.

Ignoran lo más elemental y lo más vital los que se empeñan en ignorar

que el despotismo es el peligro. Después de los ejemplos de Panamá, Nicaragua, Santo Domingo, México y Cuba, gritar contra la intervención sin combatir al despotismo, es ladrar a la luna. La intervención no depende de nuestra voluntad, ni se detendrá con la protesta de un patriotismo verbal y sentimental. Podemos denunciarla y condenarla como un atentado y como un crimen; pero existirá siempre como un hecho espantoso y aplastante. Nuestra sola labor debe ser evitarla; y el solo medio de evitarla es suprimiendo su causa constante, es decir, el despotismo y la guerra civil, y fundando la paz estable bajo un gobierno legítimo expresión fiel de la voluntad popular.

Yo soy enemigo de la intervención, pero lo soy también y antes que todo del despotismo, y lo odio y lo combato sobre todo porque es la causa, tarde o temprano, de la intervención extranjera.

JACINTO LÓPEZ

(*El Magazine de la Raza*, Nueva York, junio de 1919).

## VITAMINAS

### Glándulas de secreción interna.—La fealdad y la belleza

LA palabra «vitamina» es de reciente uso y, sin embargo, ya tiene garantizada la existencia y ocupa lugar señalado en el léxico científico, como que con ella se denominan sustancias nutritivas de inmensa importancia y en cuyo estudio están comprometidos muchos científicos americanos y europeos.

La naturaleza de las vitaminas apenas ha sido sospechada; pero de lo poco que de ellas se sabe bien puede afirmarse que su estudio promete ser de incalculable valor en el terreno de los fenómenos nutritivos.

El profesor Hopkins, tratando de dar una explicación comprensible sobre un problema tan complicado, nos dice que la función de las vitaminas en los procesos bioquímicos es comparable a la del cemento en las construcciones materiales; ellas sirven para relacionar y estrellar las vinculaciones entre las sustancias proteínicas, los carbonhidratos, las grasas, las sales y el agua que contiene el cuerpo humano.

Es bien sabido que tales sustancias, sin el auxilio de las vitaminas, no pueden de por sí producir y mantener la vida. Suministrándolas en forma sintética se ha comprobado, que, lejos de aprovechar, producen muy graves desarreglos orgánicos, tales como la

detención del crecimiento en los niños y la muerte cuando dicho tratamiento es prolongado.

Para restablecer la salud en tales casos y encauzar de nuevo los procesos normales, es indispensable un riguroso régimen dietético a base de leche natural en muy pequeñas dosis.

De tales hechos se ha deducido que los alimentos sintéticos, los que el hombre produce en el laboratorio, difieren considerablemente de los que la naturaleza elabora, y que tal diferencia proviene de la falta de las vitaminas, sin cuyo concurso se hace imposible la asimilación nutritiva.

La composición química de estas sustancias de tan valioso recurso en los fenómenos bioquímicos, apenas comienza a ser estudiada con todo interés. De tales verificaciones se ha comprobado que el reino animal es el gran productor de vitaminas y que las hay de diferentes clases y de mucha solubilidad en el agua y los aceites. También presentan una notoria resistencia al calor y a los agentes drásticos.

La vitamina «B», por ejemplo, se encuentra en el embrión de los cereales, y cuando éstos se pilan demasiado y se pulverizan pierden sus condiciones nutritivas y devienen nocivos para la salud. El beriberi, la pelagra, el escorbuto y el raquitismo, provie-

nen de la ingestión de arroces demasiado limpios, no porque éstos contengan gérmenes infecciosos, sino porque al pilarlos y limpiarlos pierden las vitaminas y con ellas todo su valor alimenticio. Esta clase de vitaminas es de una gran solubilidad en el agua.

Las vitaminas «A» son solubles especialmente en los aceites y grasas animales. La crema de la leche es rica en vitaminas de esta clase, lo mismo que los aceites de pescado. Los aceites vegetales carecen de ellas, y de ahí que se cometa error muy grave al creer que las oleomargarinas disfrutan del mismo coeficiente isodinámico de la verdadera mantequilla. El efecto de estas vitaminas es muy notorio en los fenómenos de crecimiento y desarrollo. Las partes verdes de los vegetales, como los tallos y las hojas, las contienen también en gran cantidad.

La vitamina «C», también soluble en el agua, es, al decir del doctor Drummond, un elemento anti-escorbútico y se encuentra en el jugo de las frutas, muy especialmente la naranja y el limón.

Lo cierto del caso es que las vitaminas son de manifiesta importancia en los fenómenos nutritivos y que de la normalidad de éstos dependen las buenas condiciones orgánicas. A este propósito debemos recordar la importancia de las glándulas de secreción interna de que hablamos en el número anterior de esta Revista, demostrando como sus funciones secretoras intervienen en la nutrición.

De manera, pues, que todos los secretos nutritivos parece que están comprendidos en las funciones de las glándulas de secreción interna y en las vitaminas que contienen los alimentos que ingerimos.

Y una vez que hayamos despejado la incógnita de este problema estaremos capacitados para combatir con acierto todas las fealdades y deficiencias humanas. La normalidad nutritiva determina la belleza corpórea y todas las condiciones de la buena estructura orgánica.

Está suficientemente averiguado que todos los desperfectos y todas las anomalías que el hombre presenta provienen directamente de la mala nutrición. El raquitismo, que es terreno apropiado para todas las enfermedades, tiene por causa principal la incapacidad nutritiva. Las caries dentales, la calvicie prematura, los desperfectos de la piel, el color detestable, la flacura y la gordura excesivas, la estatura desproporcionada y sin garbo, el nanismo ridículo, las jorobas, el idiotismo físico y moral, las conformaciones defectuosas y todo lo que significa fealdad repugnante, dimana de la mala nutrición.

El vicio y el delito, los malos carac-