La belleza, la fuerza y la salud

En nuestra época de encarnizada competencia—dice con razón Lafevre en *La Revue*,—la victoria final corresponde al hombre más vigoroso y más resistente, que pueda poner un *organismo de acero* al servicio de una *voluntad de hierro*.

La humanidad sufre y sufrirá siempre. Hay para hacer al hombre vigoroso algo más que descubrir que vacunas y sueros, microbios y culturas. Por mucho que admiremos los adelantos modernos, el pensamiento se vuelve hacia aquellos antiguos colosos galos y francos, hacia aquellos soberbios atletas de la antigua Grecia, de quienes nos separa un abismo. Hay en esta comparación una enseñanza sugestiva que meditar, un problema grave que resolver.

Todos saben que el *régimen* es el uso *razonado y metódico* de las cosas esenciales á la vida, tanto en el estado de salud como en el de enfermedad. El régimen alimenticio ha cambiado mucho en la edad actual. Los pueblos antiguos, ó se abstenían por completo de carne, ó la comían muy poco; sin hablar de la China ó de Egipto, donde el vegetalismo era practicado universalmente sabemos que los atletas griegos, modelo de bellas formas, se alimentaban esencialmente de higos, nueces, quesos y pan, y de masa, especie de pastel no fermentado; el caldo negro de los espartanos es legendario; Platon prohibía el uso de la carne en su *República;* los neo-platónicos de Alejandría sentían repulsión por el *régimen de los lobos y de los buitres*, y Longino, Porfirio, Séneca y Ovidio han censurado las aficiones carnívoras.

La Iglesia, por su parte, ha prescrito, con fines higiénicos tanto como penitenciarios, dos días de