

LA SIESTA

En el cuaderno correspondiente al mes de noviembre de la revista "Selecciones del Reader's Digest" hay un importante artículo intitulado "Hace bien quien duerme la siesta". Lo malo es que en él se le da a la palabra siesta un sentido que no es el corriente. En español se llama siesta el tiempo destinado al sueño o al reposo después de comer, y el autor del artículo habla del sueño o reposo antes de comer, que la Academia Española llama siesta del carnero.

La siesta propiamente dicha ha sido muy discutida. Unos la recomiendan y otros la condenan enérgicamente. Entre éstos estoy yo.

Por lo demás, las conclusiones del artículo citado confirman los consejos que difundieron entre nosotros, hace sesenta años, don Julián Volio y otras personas de saber y experiencia.

Voy a decirle al lector joven cuáles eran esos consejos:

1) Levantarse temprano: nunca después de las 6, hora de San José, o sea las 5.30 de la hora de Washington, adoptada en Costa Rica.

2) Hacer solamente una comida principal por día, más o menos a las 12. En las tardes y noches, comer con muchísima moderación.

3) Dormir o al menos descansar horizontalmente 15 ó 25 minutos antes de la comida principal.

4) No olvidar que "también se digiere con los pies" y hacer por consiguiente un ejercicio suave después de cada comida: paseo por el jardín, una vuelta por la calle, etc.: el ejercicio agradable que las circunstancias permitan.