Inactividad placentera

Autor: Manolo Campa

He aumentado de peso. No lo puedo negar aunque lo disimule escondiendo la barriga. Si algo es difícil de ocultar son las libras ganadas que inexorablemente dan un aspecto más rozagante. Pero no es para alarmarse. Las causas no son malsanas… son las derivadas de una alimentación generosa en calorías y una inactividad placentera. Sin mucho reflexionar he llegado a la conclusión que prefiero las consecuencias de una eventual sobredosis de helado de chocolate, al fastidio continuo de una gastronomía basada en el apio, el brócoli, los espárragos y otras hortalizas desabridas.

La báscula inflexible delata los efectos de la inacción y las confituras que disfruto. Indiscretos asoman en mi silueta: en la cara, el "bajo pecho" y la cintura. Con la buena alimentación, la tranquilidad, el ocio y la dicha, el talle se expande. Por eso, tanto los hombres como las mujeres engordan al casarse… también los negociantes cuando prosperan y los políticos cuando están en el poder. La cintura puede considerarse "la medida de la felicidad y la prosperidad".

Mis hijos sin querer alentarme en mi propensión a cumplir los preceptos de la "ley del mínimo esfuerzo", con sus regalos han reducido las oportunidades para ejercitarme. Así: a más cachivaches modernos a mi disposición, menos esfuerzos, menos uso de energía. Doy varios ejemplos en el párrafo que sigue.

El teléfono portátil me permite contestar llamadas sin levantarme del sillón como hacía antes de la llegada de este útil artefacto. El control electrónico del televisor me ahorra los pasos que anteriormente tenía que dar para cambiar de canal… Ahora, desde mi poltrona, presionando un botón, recorro todas las opciones que me ofrece la televisión por cable. Sin necesidad de caminar hasta la puerta de la calle, sin consumir calorías, por el intercomunicador, pregunto en mi inglés aprendido en la Calle Ocho de Miami: "¿juisi?".

Mi esposa se considera entendida en materia de salud porque recuerda y puede pronunciar las palabras de la jerigonza que usan los médicos. Bajo el influjo de su "galenomanía" todo lo soluciona recomendando visitar al doctor. Ante mi súbito aumento de peso me presionó para que fuera al médico. No lo creí necesario. Ya he descrito el por qué he engordado… pero, por haber mediado los hijos, accedí.

Como presentía, todo estaba en orden: los "tigres serios" bajo control; no tengo "diabletes"; el colesterol con average de pelotero malo: por debajo de 200; la "presión artificial" dentro de sus límites, y la "posdata" con las normales anormalidades que aparecen en los hombres con "juventud acumulada". El facultativo, congeniando con mi mujer, me recomendó más ejercicios y menos comida. Con entonación de niño declamando en fiesta de colegio, me dijo: "Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato".

Consecuentes con la recomendación del médico, escuchada y difundida por mi mujer, mis descendientes, en vez de trastos electrónicos me suministraron unos

frascos de vitaminas y minerales para fomentar mi vitalidad y unas manillas de 5 libras para hacer calistenia.

Y en efecto, las pastillas para darle cuerda a los viejos fueron eficaces: me sentí vigoroso. La vitalidad me movió a caminar y hacer ejercicios. Al poquito tiempo de esta inusitada vida atlética empecé a sentir dolores musculares. Las molestias me han obligado a volver a tomar las cosas con calma. Estoy de nuevo tan sedentario como antes… pero con el agravante de que la inactividad ahora es dolorosa y antes era placentera.

EN SERIO:

Estamos viviendo en un mundo que "hay que rehacer desde sus cimientos". La actual administración del Presidente Obama, ha establecido normas ofensivas para la religión que regulan el aborto, el bloqueo de la natalidad. Ha dado auge a la homosexualidad… ha legalizado los matrimonios entre individuos del mismo sexo. En las escuelas, universidades, y en las ceremonias gubernativas se ha prohibido mencionar a Dios.

Los católicos no debemos observar con pasividad como nuestras convicciones son atacadas… como nuestros derechos son ignorados. ¡Ha llegado la hora de manifestar nuestro descontento, de protestar con firmeza! De unir oración y acción para detener el impulso de los que buscan imponer un laicismo limitador de las libertades religiosas.

Utilizando todos los medios adecuados hay que salir al paso de los que, oculta y sistemáticamente, intentan desbaratar las instituciones e ignorar los valores que hicieron de la nación norteamericana la cuna de la libertad y el progreso.

Es necesario, urgente, manifestar nuestro desacuerdo, plantear nuestra protesta. Cuando llegue su momento el voto es nuestro mejor instrumento. Mientras tanto podemos recurrir a la comunicación directa: llamadas telefónicas, "e-mails", cartas, a nuestros legisladores federales y estatales, a periódicos y revistas…

Para "enderezar la historia" logrando que se respete el principio de la libertad religiosa sobre el cual fue fundada esta gran nación, con sensatez y argumentos claros, orientemos a los desinformados y motivemos a los inertes.