

# ¿Natural o naturista?

ADELA TARIFA

Lo natural es no vivir asustado por todo; no aislarte en una casa que parezca templo; no rechazar el abrazo de otro ser humano por miedo al contagio (...)



**L**o natural sería que se tuviera tiempo de leer todos los días el periódico. Porque sentarse por la mañana a desayunar con un café humeante, pan tostado y el perfume a papel que suelta la prensa cuando llega del kiosco, huele a domingo. Eso es lo saludable, y lo imposible cuando se trabaja dentro y fuera de casa. Por cierto, eso tan saludable es lo que hacia nuestros antepasados, aunque luego se morían jóvenes de cualquier tontería, aunque sanos y relajados. Lo natural debería ser que una madre amamante a su bebé el tiempo que le dé la gana, y le dejen a su cuerpo serrano todo el tiempo que necesite para recuperarse del desgaste que supone un embarazo, parto y postparto. Eso hacían nuestras madres. Lógicamente, no podían ganarse un sueldo como los hombres; eran ángeles del hogar, y los ángeles no cotizar para tener pensión y vacaciones pagadas. Lo que pasa es que a veces nuestras antepasadas se quedaban viudas y se les estropeaba el plan. Eso si al marido no se le cruzaba por el camino otra más joven, sin estrías de parto, y con más desenvoltura mundana. Entonces la matrona legítima pasaba el resto de su vida pendiente de la caridad del 'ex' para malvivir. Sin madrugones; limpia que te limpia la casita cada día. Todo no se puede tener. Pensaba yo en estas cosillas cuando un domingo leí en un periódico un artículo que firmaba Arantza Furundarena. Me encantó. Decía esta mujer que un bebé español padecía escorbuto porque sus padres, aconsejados por algún naturista titulado, le alimentaron con leche de almendra. No sé si el niño salió de la UCI para contarle. Pero de donde no deberían salir durante una temporada sus padres, ni el dichoso naturista, es de la cárcel. Porque hay que ser zoquete para romper las leyes de la naturaleza, que no es lo mismo que lo que hoy llaman 'natural' o naturista.

El naturismo es una corriente peligrosa en la que caen personas de buena voluntad cuando los engatusa un listillo que afirma haber inventado la cuadratura del círculo, sin percatarse de que tras estas nuevas modas hay siempre alguien que se llena el bolsillo a costa del miedo que todos tenemos al sufrimiento. Pero enfermar y morir es natural, por mucha pasta que te gastes en comer tomates arrugados, acelgas con tierra y manzanas con picadura de mosca. Por mucho que te empeñes en anular de la dieta la pro-

teína animal y te atiborres de nueces o pistachos. Por mucho que pretendas envolverte en una burbuja, o te empeñes en no usar mas jabones que los ecológicos. Lo natural es no vivir asustado por todo; no aislarte en una casa que parezca templo; no rechazar el abrazo de otro ser humano por miedo al contagio, ni echar de tu vida el bienestar proporciona siglos de investigación científica. Lo natural y lo inteligente es aplicar el sentido común, y aceptar como primer mandamiento que lo que más influye en nuestra longevidad y calidad de vida es la herencia genética. Lo cual no significa que sea irrelevante el tipo de alimentación, o el famoso dicho «poco plato y mucho zapato». O sea, que la obesidad es mala, sí o sí, lo diga o no el talibán naturista de moda.

En mis manos tengo una 'Cartilla de Genealogía' que hace casi treinta años me regaló un colega del instituto, el irrepentible Hermenegildo de la Campa, jesuita, profesor de filosofía. Vino alguna vez a comer a casa. Le encantaba lo que yo guiso, potajes, abundante verdura, nada de fritos. Su lema era: «la carne es un condimento», que más o menos coincide con mis gustos desde que tengo uso de razón. Imagino que Hermenegildo deberá rondar ya los 90. Alguien me contó que, con sus sandalias de siempre, sigue haciendo el camino de Santiago. Eso deseo. Mirando su cartilla parece que lo sigo viendo analizar los rasgos físicos de los alumnos para aventurarse a pronosticar sus puntos débiles en salud. Yo seguí su consejo con la cartilla: pedí a mi padre que rellenara datos en el árbol genealógico familiar, con fechas de nacimiento y muerte hasta la cuarta generación, y causa de la defunción. Salvo rara excepción, en cada familia, año arriba o abajo, la genética marca el futuro. Eso sí, los que salen del pueblo tienen mayor longevidad que los que permanecen en él, por mucho que los naturistas digan que lo que prolonga la vida es el silencio de la arcadia feliz, los pajaritos al amanecer y el repollo diario del huerto. Porque la estadística demuestra que vale más tener cerca un buen hospital, compañía grata y una atractiva oferta cultural, que un huerto ecológico. Lo demás corre por cuenta de los genes y la suerte. Mi papelera dice que hagan su árbol genealógico y lo comprobarán. A lo mejor jubilan al naturista y empiezan a disfrutar de cada nuevo día. Es lo natural.