



APRENDAMOS A ENVEJECER

Con el doctor Froimovich

¿Puede la ciencia moderna devolverle al hombre la juventud perdida? Muchos afirman enfáticamente que no. Que sólo es posible sobrelevar con dignidad la vejez y, dentro de lo posible, con la menor cantidad de achaques posibles.

No opina lo mismo el médico cirujano especializado en gerontología José Froimovich, quien acaba de publicar su libro número 18, para contar "Su lucha contra la vejez". (Feria Chilena del Libro, 464 páginas).

El doctor Froimovich escribe más para los entendidos, a quienes trata de convencer de sus teorías mediante la publicación de los resultados de su investigación (37 años) "ellos permiten demostrar al término de los estudios la gran mejoría instrumental al igual que el progreso físico, mental y sexual que se ha producido en los ancianos; cómo progresó la facultad de oír y ver y el cociente intelectual (cómo) los cánculos seminíferos de los testículos (se mostraron) llenos de espermios y la pared de la vagina se engrosó y adquirió las características del órgano de una niña joven, etc".



REPORTEANDO LIBROS

Por
Rubén
Adrián
Valenzuela

No obstante esta "especialización" del libro del discutido médico (¿discutido acaso por ser chileno?) es evidente que puede servir a quienes se interesen durante la edad adulta en prevenir los síntomas que aparecen en la vejez.

Froimovich revela algunas incógnitas de la vida del anciano, tales como la vida matrimonial, el origen de los infartos cardíacos y las ventajas e inconvenientes de los ejercicios físicos.

Pero, por sobre todas las consideraciones de tipo científico, prevalecen las de tipo práctico. Aquellas que, a unos más a otros menos, podrían servir en la juventud para prepararse una buena vejez.

Dice, por ejemplo, el investigador, que las costumbres alimentarias pueden definir anticipadamente el tipo de vejez que nos tocará vivir.

"No se ha puesto bien en claro todavía —explica— por qué ciertos ancianos comen demasiado y otros se alimentan de modo insuficiente", pero agrega que "es posible la profilaxis dietética de la aterosclerosis, a condición de que aquella se inicie precozmente. El nivel del colesterol en el suero parece guardar íntima relación con la aterosclerosis; dicho nivel parece aumentar con la edad en una gran parte de la población y puede descender por medio de un régimen rico en proteínas y pobre en grasas, en el que predominen los ácidos grasos polisaturados".



Más adelante, refiriéndose a las normas alimentarias "que se recomiendan para el anciano, pero que deberían adoptar los adultos antes de envejecer", el doctor Froimovich recomienda proporcionarle al organismo "el máximo de energía, pero con el mínimo de esfuerzo digestivo, y con las mínimas escorias posibles. Así, tenemos por ejemplo, la leche; excelente para el niño y el anciano; de gran valor energético y mínimo de toxinas, de fácil digestión y que proporciona todos los principios inmediatos indispensables. Es pues uno de los más completos a que se puede recurrir".

Agrega que si la nata la digieren bien, es valiosa (75 a 100 gramos) en cada una de las principales comidas. La mantequilla de fácil digestión, hay que tomarla en pequeña cantidad, porque inhibe la secreción del jugo gástrico. La carne (es buena) en especial la de ave y conviene rechazar la que viene en conserva. Los pescados son recomendables, siempre que no sean salados o de conserva. Los huevos son buenos, pero su consumo debe ser reducido, porque intervienen en la producción de arteriosclerosis".

No cabe duda que el libro del doctor Froimovich por mucho que sus teorías fundamentales sean discutidas a nivel científico, es un buen aporte para quienes no tienen más pretensión que una salud pasable y una jubilación indolora.

No es necesario que una abuelita quiera verse como la Gina Lollobrigida o un abuelo andar haciendo gracias a lo James Bond para adoptar los consejos del doctor Froimovich. Tratemos simplemente de aprender a envejecer, porque "para allá vamos todos".

Aprendamos a envejecer [artículo] Rubén Adrián Valenzuela.

Libros y documentos

AUTORÍA

Valenzuela, Rubén Adrián

FECHA DE PUBLICACIÓN

1981

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Aprendamos a envejecer [artículo] Rubén Adrián Valenzuela. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile