

El síndrome de Peter Pan

**Colaboración de
Asociación Cultural
Nueva Acrópolis**

Aquella vieja sentencia que nos recomendaba «Nada en exceso» encerraba una gran verdad.

En julio de 1984, el llamado «Profeta de los Trotadores», Jim Fixx, autor del best-seller «The Complete Book of Running», cayó fulminado por un infarto mientras practicaba su «saludable» trote.

Además de la conmoción que esto provocó entre sus millones de seguidores en Estados Unidos y Europa, sonó como llamada de alarma para los investigadores médicos, la mayoría de los cuales había sido hasta entonces indulgente, cuando no proclives, a esta modalidad de escapismo de la gente más o menos madura físicamente, hacia una juventud perdida.

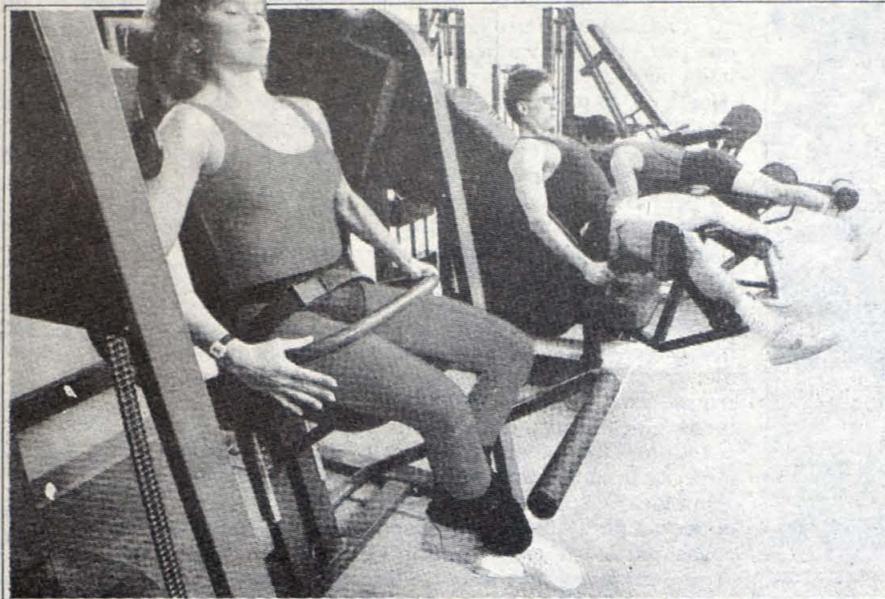
No es la primera vez que ocurre. Sólo en lo que va del Siglo XX se alternaron diferentes facetas de un materialismo que nos ha calado muy hondo y que, al dar valor únicamente al cuerpo físico y lo que a él se relaciona, busca remedios «milagrosos» para detener la marcha inexorable del tiempo que lo envejece.

Para dar un ejemplo entre tantos, recordemos la moda furiosa que, entre los años 30 y 40, acometió a la gente por la «Helioterapia». Mezclada a veces con dietas vegetarianas y hasta con cursos de Esperanto, la curación de todas las enfermedades, reales e imaginarias, y fuente de juventud, era el dar vueltas bajo el sol, como un pollo en las brasas. De aquella alineación queda aún el culto que rinden muchas personas a la piel «bronceada», a la que un poco ligeramente denominan «saludable», aunque no pase de una subconsciente búsqueda de «status», pues es testigo de que se han tomado vacaciones en la playa marina o que, por lo menos, se tiene tiempo libre para dedicar a otros menos divinos que los que Platón recomendara.

Pero la enorme experiencia acumulada durante la Segunda Guerra Mundial por ambos bandos, permitió a los médicos constatar que si bien la ausencia de luz solar va en detrimento de la calidad de la sangre e impide la formación de las dosis necesarias de ciertas vitaminas, el exceso de ella provoca desajustes nerviosos e irregularidades en las células epiteliales que suelen acarrear, en los peores casos, cáncer de piel.

Con tales antecedentes, los profesores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Brown, en Rhode Island, Estados Unidos, llegaron a la conclusión, tras estudiar a fondo a 7,620 personas dedicadas regularmente a trotar y a hacer largas caminatas «gimnásticas», de que por lo menos la mitad estaba lesionando sus sistemas cardíacos. Las investigaciones, centradas en hombres de 30 a 44 años, demostraron que el sobre-esfuerzo había matado a diez de ellos por problemas en las coronarias. Otros habían padecido hemorragias internas en diferentes órganos, de las cuales doce resultaron mortales.

Si bien el «Síndrome de Peter Pan» es aún una locura colectiva, ataca a los hombres y a las mujeres que han pasado los 40 años de edad, preferentemente.



Responde a un resabio de la reacción infantil de cerrar los ojos para ignorar las cosas desagradables. «Si no te veo, no existes», parecen decir millones de enajenados ante la inevitable decadencia física que trae la pérdida de la exultante juventud. No se atina a buscar actividades alternativas y acordes a cada edad. El mito del igualitarismo que tan fatales consecuencias tiene en lo político, se traspola, y se cree que un cuerpo de 50 años puede realizar los mismos esfuerzos que uno de 20.

Para justificar esto se citan abundantes ejemplos de personas ancianas que recorren rápidamente grandes distancias, nadan en aguas heladas o hachan una tonelada de madera por día, olvidando «claro está» que no somos todos iguales, que nuestros relojes biológicos no marcan todos la misma hora, y que quien no hizo una vida físicamente activa y sana desde su juventud, no puede entregarse a otoñales arranques a partir de la mesa del ejecutivo o de cualquier otra forma de vida sedentaria.

El Dr. Bruce Davies, investigador de Kinética humana, de la Universidad de Salford, explica: «Si sale a trotar con el muchacho vecino, quince años menor, el

resultado puede ser un desastre. Por su propio orgullo tratará de competir para no quedarse atrás, aunque sus condiciones físicas estén en desventaja. El ejercicio debe practicarse siempre como un mero placer y no como un desafío... es necesario establecer un programa de capacidad física adecuado a cada persona. Debe enseñársele a controlar su pulso y detener el ejercicio antes que llegue a las 160 pulsaciones por minuto».

El Dr. Herbert Parry, otro especialista en el tema, expresa: «Ahora todos piensan que algo anda mal si no se levantan antes de que pase el lechero y salen corriendo con sus trajes deportivos. Nunca tuvimos pacientes con los problemas que llegan actualmente, cuando las personas de mediana edad sabían que su lugar para hacer ejercicios estaba en el campo de golf. Tengo pacientes que nunca habrían necesitado mi atención, si no los hubiera picado el bichito de la salud».

Desgraciadamente, el «Síndrome de Peter Pan» se ha extendido y comercializado, masificando a los seres humanos en esta sociedad comunista que no vende el alma porque no sabe que la tiene.

Las clases de gimnasia aeróbica han proliferado coordinadamente con las clínicas para curar las lesiones que causan... las cuales —qué duda cabe— no siempre se pueden curar, aunque se cobren abultadas sumas para ello.

Chándales, zapatillas de doble puntera, camisetas con lemas a tono, están en comercial combinación con miles de institutos improvisados, dirigidos por personal carente de título médico y donde el entusiasmo suplente el conocimiento de muchos «profesores» de ejercicios aeróbicos.

En el Departamento de Fisiología de la Universidad de Toronto, Canadá, se ha hecho una estadística por la cual se sabe que tan sólo media hora diaria de actividad física intensa en personas corrientes, aumenta entre un 5 a un 10% el riesgo de un ataque cardíaco. Lesiones menores de carácter muscular, menos graves pero muy molestas, aquejan a muchos de los que practican las violentas tensiones de cuello y espalda, de piernas y brazos, a veces al compás de los ritmos africanoides de moda.

Significa todo esto que las personas maduras deben tan sólo reposar en un

sillón?

Al principio de este trabajo afirmamos aquello de que «Nada en exceso». Y por lo tanto no caeremos en el otro extremo de recomendar actitudes extremadamente sedentarias que suelen traer complicaciones circulatorias y calcificación prematura en los cartilagos asociados con las articulaciones, aparte de efectos psicológicos negativos. Hoy los médicos vuelven a comprobar que un paciente puede morir simplemente de tristeza cuando la vida pierde sus incentivos para él. Pero, ¿es que todos los incentivos de la vida son puramente físicos, gimnásticos o sexuales? Es evidente que no, por lo menos para las personas inteligentes.

A medida que la vida corre, el foco de atención debe también desplazarse armónicamente. Una mente sana y decontaminada de propagandas materiales otorga el discernimiento necesario como para no pedir al otoño las flores de la primavera, sino los correspondientes frutos, que son, en verdad, la justificación de las juveniles floraciones.

La Filosofía Acropolitana, rescatando las Eternas Verdades, aconseja la aceptación natural de la vida y no su rechazo. Nada tan fatal como el ocio, sea físico, psicológico, mental o espiritual.

Pero todas estas disciplinas deben estar encarriladas por el consejo autorizado de un profesional o, por lo menos, por un sano «sentido común». La masificación es siempre perniciosa. Hay que saber guardar la propia individualidad más allá de los reclamos de las efímeras modas, y ya que hemos de morir, hagámoslo de la manera más digna posible, en alguna actividad artística, científica o simplemente humana y humanitaria, dentro de lo que el destino nos permita. No nos precipitemos a la vejez prematura, a la enfermedad y a la muerte esclavizados por «lo que está de moda». Tratemos de ser útiles a nosotros mismos y a la Humanidad. No quememos nuestras fuerzas violentamente en estúpidas contorsiones ni hagamos el ridículo con exagerados afeites, máscaras cosméticas, peluquines, estiramientos de piel ni inserciones subcutáneas o intramusculares que nos convierten en remedos del mítico Frankenstein.

Seamos naturales.

Seamos veraces.

Seamos felices dejando obras válidas. El hombre sensato que en su vejez talla madera, escribe o tañe un instrumento, es más necesario en el presente momento histórico de desconcierto que el insensato abuelito que hace reír a las muchachas en una discoteca o a los jóvenes levantando pesas.

Que el cuerpo siga las necesidades del alma y no sus propias ficciones, a sus espejismos plagados de miedo, pues el Ego no ha comenzado con el presente cuerpo ni terminará con él.

Hay un lugar y un tiempo para cada cosa.

Es bueno esforzarse, pero sabiamente.



Por profesor Dr. Jorge A. Livagra Rizzi, fundador y Director Internacional de Nueva Acrópolis, Cruz de París en Artes, Ciencias y Letras.